

Fet a Mà
Expliquem
pas a pas
com decorar
la nevera al
Nadal. 5

De cine
L'època
daurada de
Hollywood,
al Shopping
Night. 6



Anem-hi
Agenda
d'activitats
culturals per
a tota la
setmana. 7



EL PONT DE LA PURÍSSIMA ACTIVA EL LLEURE A LA NEU

Les 16 estacions d'esquí catalanes han invertit 17 milions d'euros en la nova temporada, que comença aquesta setmana. Però, el lleure a la muntanya té més facetes i més suggeriments que mai aquest hivern. 2, 3, i 4

LA TEMPORADA DE NEU S'INICIA AMB EL PONT DE LA PURÍSSIMA

COMENÇA
EL TEMPS DE
LA NEU

Els primers dies del mes de desembre marquen l'inici del turisme blanc ● Les 16 estacions catalanes han invertit 17 milions d'euros en la seva posada a punt per a l'hivern ● Tavascan, a Lleida, és la primera de tot Espanya a incloure circuits adaptats a persones cegues, sordes, amb mobilitat reduïda o discapacitat intel·lectual



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

Ja està aquí un any més el Pont de la Puríssima, que marca l'inici de la temporada d'esquí a les estacions catalanes. Enguany preveuen una bona aflluència d'esquiadors, semblant a la del 2013. El sector ha invertit 17 milions d'euros per tal de posar-se a punt per aquesta campanya. Baqueira-Beret, per exemple, ha aportat 11 milions d'euros en els nous remuntadors. La baixada de la temperatura i les precipitacions que s'esperen durant els propers dies fan preveure un bon inici de temporada de l'esport blanc. A més, la Generalitat promociona enguany les activitats de neu amb la campanya *Si ho tens al cap, ho tens a Catalunya*.

Una de les principals novetats és la creació de circuits d'esquí inclusivus a Tavascan. L'estació lleidatana és la primera de tot Espanya a incloure itineraris adaptats especialment per a persones amb diferents tipus de discapacitat: invidents, sordes, amb mobilitat reduïda o discapacitat intel·lectual. Una altra de les millores que es començaran a aplicar ve de la mà de les estacions de la mancomunitat Tot Nòrdic, que

han instal·lat estacions meteorològiques a les pistes per informar de l'estat del temps. També aporten la previsió a través d'internet. Les vuit estacions que incorporen aquest avenç són Aransa, Lles, Sant Joan de l'Erm, Tuixén-La Vansa, Guils Fontanera, Tavascan i Bosc de Viròs. L'any passat, aquestes instal·lacions ja van col·locar càmeres per tal que els usuaris poguessin veure l'estat de les pistes esquiabls.

Per la seva part, les estacions de La Masella i La Molina ofereixen un nou

50

Anys celebra Baqueira Beret. L'estació estrena amb motiu del seu 50è aniversari tres nous remuntadors, amb els que arriba a un total de 35

servei de transport diari de Barcelona fins a les pistes d'esquí.

Les sis estacions de Ferrocarrils de la Generalitat (FGC) posen a disposició dels viatgers aficionats a l'esquí la compra per internet dels forfets per evitar cues a les pistes. El gran avantatge és

que, amb l'abonament ATOTANEU 6.0, es pot esquiar a un preu únic a La Molina, Vall de Núria, Vallter 2000, Espot, Port Ainé i Tavascan.

● ESTACIONS D'ESQUÍ ALPÍ

Baqueira-Beret. Es va inaugurar l'any 1964. Té una cota mínima de 1.500 metres i una cota màxima de 2.510, amb un desnivell de 1.010 metres. Té un total de 153 quilòmetres esquiabls i 99 pistes, 24 escoles d'esquí, 4 parcs infantils, 26 punts de restauració, 3 serveis mèdics i 550 monitors d'esquí. La capacitat de transport dels telecabines és molt elevada, de 60.683 persones per hora. L'estació de la Vall d'Aran començarà a produir neu artificial a la zona de la Bonaigua a partir del proper any (www.baqueira.es).

Espot Esquí. Va obrir les pistes el 1967. La seva cota mínima està situada a 1.500 metres i la màxima és de 2.500 metres, amb 1.000 metres de desnivell. Compta amb 23,6 quilòmetres esquiabls i un total de 22 pistes. Transporta en telecadieres 8.220 persones per hora i ofereix als esquiadors un parc infantil, tres escoles d'esquí, 36 monitors, dos punts de restauració i un servei mèdic (www.skipallars.cat).

Un esquiador baixant per una de les pistes de la Vall de Núria (a dalt); un dels remuntadors de l'estació d'esquí de Baqueira Beret (pàgina 3 a dalt) i diversos esquiadors en una de les pistes de l'estació de Vallter 2000, al Ripollès (pàgina 3 a baix). FOTOS: FERROCARRILS DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA / BAQUEIRA BERET / NEREA GUIASOLA / ACN

La Molina. Oberta des de l'any 1943, té una cota mínima de 1.700 metres i una màxima de 2.445 metres. Disposa d'un total de 61 quilòmetres esquiabls i de 54 pistes. Transporta 26.940 persones per hora i té un telecabina, set telecadieres, tres teleesquís i tres cintes transportadores. Ofereix nou escoles per poder aprendre a esquiar, fins a 400 monitors, sis restaurants i, també, un servei mèdic (www.hivern.lamolina.cat).

Masella. Està en funcionament des del 1967, amb 1.600 metres de cota mínima i 2.535 de cota màxima. Oferta un total de 64 pistes i 74 quilòmetres esquiabls, 400 monitors, sis restaurants, un servei mèdic i nou parcs infantils. Masella estrena temporada amb una cinquantena de canons de neu nous ubicats a la zona del Pla, Rovellons i l'Excursió i la nova pista de la Feixa Directa. Els primers canons de neu es van instal·lar el 1994 per proporcionar innivació artificial. Hi ha servei de Wi-Fi a tots els punts del domini esquiabile i també s'ha creat una *app* per a dispositius mòbils (www.masella.com).

Port Ainé. És una estació més jove que la gran majoria, ja que va ser inaugurada el 1986, amb una cota mínima de 1.650 metres d'alçada i amb una cota màxi-



OCIpèdia



SNOWBOARD

És un esport d'hivern extrem que es practica amb una petita taula, unes fixacions i unes botes adequades.



TELEMARK

És una de les modalitats d'esquí més antigues al costat de l'esquí de fons. La va inventar el 1825 Sondre Nordheim, pare de l'esquí modern. Consisteix en una manera de fer girs amb els esquís.



SEGWAY

A LA NEU
És un dispositiu de transport lleuger de dues rodes amb un sistema de balanceig. Per fer-lo moure només s'ha d'inclinar el cos en la direcció que es vulgui.



Esquiar amb nens és una oportunitat perquè la canalla pugui gaudir de la neu de manera diferent. Els jardins de neu de les estacions d'esquí són parcs infantils on els infants es poden començar a familiaritzar amb les pistes i les cintes transportadores.

ESPOT.

Pallars. Està certificada com a estació familiar de turisme d'interior per l'Agència Catalana de Turisme. Boí Taüll obtindrà la certificació aquest desembre i la resta d'estacions de Ferrocarrils durant el proper any 2015.



TOT NÒRDIC

VIRÓS VALLFERRE- RA, ARANSA I LLES.

Esquí nòrdic. Aquestes estacions i les de Tuixent-La Vansa, Guils Fontanera i Sant Joan de l'Erm tenen recorreguts amb pendents més suaus per ajudar als nens a iniciar-se en l'esquí.



FERRAN GARCIA QUERALT / ACN

ma de 2.440 metres. Té tantes pistes com quilòmetres esquiables (25) i 68 monitors, així com cinc escoles d'esquí on poder fer les primeres pràctiques i agafar confiança (www.skipallars.cat). **Tavascan.** També és del grup de les estacions més joves, ja que va obrir el 1991. La seva cota mínima és de 1.750 metres i la màxima de 2.250 metres. Compta amb set pistes i sis quilòmetres esquiables, una escola d'esquí, 12 monitors i un restaurant (www.tavascan.net).

Vall de Núria. Aquesta estació data de l'any 1947 i està situada en l'enclavament privilegiat d'aquesta vall propera a Ribes de Freser. La cota mínima és de 1.964 metres i la màxima de 2.252 metres, amb un desnivell de 288 metres. Les 11 pistes estan repartides per un total de 7,6 quilòmetres esquiables. L'única escola d'esquí de l'estació ocupa a 25 monitors. És un destí apreciat per les famílies (www.valldenuria.cat).

Vallter 2000. Va obrir les seves portes l'any 1975. Té 1.959 metres de cota mínima i 2.535 de cota màxima amb 10,33 quilòmetres esquiables i 12 pistes. Transporta 7.200 esquiadors per hora amb dos telecadires, cinc telesquís i tres cintes transportadores. Ofereix un parc infantil, una escola d'esquí, 25 mo-

nitores, tres restaurants i un servei mèdic (www.vallter2000.com).

ESTACIONS D'ESQUÍ NÒRDIC

Guils Fontanera. En marxa des del 1993. El circuit total és de 45 quilòmetres, dividits en el circuit clàssic i el de raquetes (de 10 quilòmetres). Disposa de parcs de neu infantil, escola d'esquí, zona de trineus, punts de restauració i serveis mèdics (www.guils.com).

Lles. Oberta des del 1970. Té situada als 1.900 metres la seva cota mínima i als 2.335 metres, la màxima. El circuit té 36 quilòmetres, 14 dedicats al recorregut especial per a raquetes. Disposa de tots els serveis tipus de les estacions catalanes (www.lles.net).

Sant Joan de l'Erm. També va obrir l'any 1970. Dedicada 38 quilòmetres al circuit d'esquí, set dels quals de raquetes. El nucli de l'estació és el Refugi de La Basseta. La seva cota mínima és de 1.690 metres i la màxima de 2.080 metres (www.santjoandelerm.com).

Virós Vallferrera. En actiu des del 2001, amb el Refugi Gall Fer com a nucli de l'estació i amb un circuit de 23 quilòmetres per esquiar. La cota mínima és de 1.550 metres i la màxima de 2.200 metres (www.lleidatur.com).

En ruta  **+Barcelona**

PIRINEUS DE BARCELONA PER GAUDIR

Les zones de muntanya de la demarcació de Barcelona ofereixen espais naturals esplèndids i reuneixen una gran oferta de lleure per a l'hivern ● El Berguedà atresora pobles de gran valor patrimonial ● La bona gastronomia i les activitats a l'aire lliure en són dos al·licients



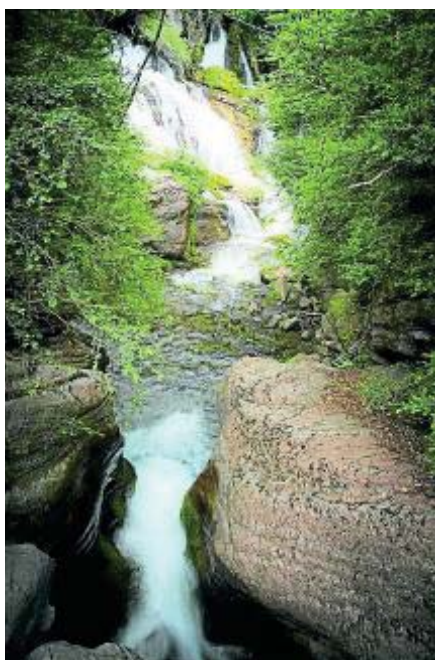
Travessa per la neu al Pedraforca; Sant Quirze de Pedret; el poble de Gisclareny i les Fonts del Llobregat.
JOSEP CANO / DIPUTACIÓ DE BARCELONA / MANEL CUESTA

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

Les espectaculars muntanyes del Berguedà, amb el Pedraforca i la serra del Cadí a l'horitzó, dibuixen un paisatge hivernal ideal. Les primeres nevades i l'aire pur conviden a apropar-s'hi i descobrir paisatges únics. La Diputació de Barcelona potencia l'oferta turística de l'àmbit Pirineus Barcelona amb la marca *Barcelona és molt més*, que ofereix moltes possibilitats de lleure i per gaudir de la neu, com ara fer tranquil·les passejades amb raquetes, practicar esquí nòrdic, visitar pobles amb encant o fer excursions als parcs naturals.

● ACTIVITATS RECOMANADES

Raquetes de neu. El Parc Natural Cadí-Moixeró (<http://parcs.diba.cat>), la Serra d'Ensija, Tuixent i Rasos de Peguera acullen diverses rutes per fer amb raquetes de neu. Hi ha diversos nivells de dificultat (la majoria són molt accessibles i aptes per a nens, mentre que la zona del Puigmal, Puigllançada i Carlit és ideal per als més entesos). També es poden fer passejades de nit amb raquetes de neu sota la llum de la lluna. Hi ha diverses empreses que organitzen els itineraris, incloent-hi el material i l'assegurança. A Berga es poden trobar paquets turístics familiars i Rasos de Peguera és un escenari privilegiat per aprendre a caminar amb raquetes. El Berguedà és un territori molt adequat per aquesta pràctica de lleure i esportiva, com ho demostra la celebra-



OCIpèdia

SANTA MARIA DE SERRATEIX
Església romànica que formava part de l'antic monestir benedictí de Santa Maria i Sant Urbici de Serrateix.

●●●●
SANT SADURNÍ DE ROTGERS
Església dels segles XI-XII. L'aparició del lloc de Rotgers s'associa amb una població anomenada

palatium Rodegarii, que l'any 938 ja disposava d'església. ●●●●
SANT VICENÇ D'OBIBOLS
Temple preromànic, a Avià. Al voltant de

l'església i sobretot de la capçalera, hi ha una extensa necròpoli de tombes excavades a la roca. Actualment, les sepultures estan recobertes de terra, llevat d'una.

ció al gener de la Pyrenees Trap. Més informació als webs: www.propostes.com, www.bergaresort.com, www.berguedareserves.cat i www.feec.cat.

Esquí de fons, alpi i curssets. Durant els diumenges de la temporada d'hivern, el Club Esquí Berguedà ofereix esquí alpi, esquí de fons i disciplines com l'*snowboard*. És una oportunitat per aprendre, sobretot, per als nens, per a qui hi ha una àmplia oferta de curssets durant el Nadal. Més informació al web www.clubesquiberghueda.cat.

Travesses i camins. Per als qui prefereixin passejar o fer excursions al bosc hi ha diverses travesses o rutes, com *Cavalls del Vent* (www.cavallsdelvent.com/latravessa), un itinerari dividit en vuit etapes entre els refugis del Parc Natural del Cadí-Moixeró; *El Camí dels Bons Homes*, que rememora l'exili dels càtars (www.camidelsbonshomes.com); el *Camí de Picasso*, que recorre les passes del pintor entre Guardiola de Berguedà i Gósol (www.altbergueda.cat); o les rutes per visitar les colònies industrials del Llobregat (www.elbergueda.cat).

Paisatges destacats. Rasos de Peguera, a més de 1.600 m d'altitud, és ideal per caminar i observar el pic de la Gallina Pela-

2.307

metres fa la Gallina Pelada, el pic més alt de la serra d'Ensija i considerat el punt culminant de la visita a la zona dels Rasos de Peguera

da. A la Serra del Catllaràs, massís situat a cavall del mantell del Pedraforca i el de Vallfogona, podrem observar cèrvols. Si ho desitgem, podrem gaudir dels paisatges d'hivern de Guardiola de Berguedà i Saldes a cavall. Una altra opció és arribar-nos fins a l'embassament de la Baells, les Fonts del Llobregat o la riera de Marles. I, per contemplar vistes espectaculars, un mirador de vertigen són les vies ferrades de Vallcebre (www.vallcebre.cat). I els més esportistes tenen una cita amb la popular Cursa de Sant Silvestre, el dia 31 de desembre, a Berga. Més informació al web www.elbergueda.cat.

Pobles i monuments. Al peu de les serralles del Berguedà, Berga ofereix un notable patrimoni monumental, igual que una sèrie de pobles escampats per la comarca i que tenen un encant especial a l'hivern, com Gisclareny, Gósol, Castellar de n'Hug o Peguera. El Pont Vell de Pedret ofereix una gran vista de postal.

Cuina de temporada. Gustos medievals al costat de la cuina de les àvies per donar com a resultat una cuina moderna que no perd el gust de la tradició. Així és la cuina del Berguedà i un dels exponents n'és la vedella amb bolets (www.cuinadelbolet.com).

 **Propostes a:**

www.barcelonaesmoltmes.cat

    **@bcnmoltmes**

 **BarcelonaEsMoltMes**

Fet a mà  Passatemps i consells de viatge

PAS A PAS

Tot i que aquest projecte s'ha realitzat amb temàtica nadalenca, el marc de fotos amb imant per a la nevera es pot fer amb altres papers i elements decoratius que ens serveixin per guarnir aquest electrodomèstic durant tot l'any. També es poden crear diferents marcs que ens recordin diversos moments... Només cal imaginació i adaptar-se a les idees que ens sorgeixin. MENTA VENTURA



1 Material. Ens cal una làmina flexible d'imant, cartró, cola, cúter, vernís, papers d'*scrap*, tintes i elements decoratius (en aquest projecte s'ha utilitzat un segell de silicona, un botó, un *sticker* i una figura de fusta).



2 Fem la base. Tallem el cartró formant un rectangle de 8 cm d'ample per 10,5 cm de llarg. Marquem i tallem un rectangle interior amb uns marges d'1,5 cm a dalt i als dos laterals i de 3 cm a la part inferior.



3 Enganxem el paper. A continuació, tallem un tros de paper d'*scrap* que ens hagi agradat de 8 cm d'ample per 10,5 cm de llarg i l'enganxem amb cola blanca a la base de cartró. Amb el cúter, tallem el rectangle interior.



4 Preparem l'imant. També hem de tallar la làmina d'imant amb un ample de 8 cm i un llarg de 10,5 cm. Enganxem un tros de paper d'*scrap* de la mateixa mida a la banda de l'imant que no va enganxada a la nevera.



5 Fem el marc. Enganxem la cara decorada de l'imant amb la part interior del cartró. deixem sense encolar la zona superior i un marge al voltant del requadre interior per facilitar la introducció de la fotografia.



6 Decorem. Es pot decorar de moltes formes. En aquest cas, s'ha envellit el marc, s'hi ha enganxat un arbre de fusta i un botó. Amb un segell, s'ha estampat la paraula *Christmas* i s'ha envernissat tot el marc.



 **OClpèdia**

TEARING. Aquest vocable anglès s'utilitza per designar la tècnica d'esquinçar papers. Un acabat que es pot aconseguir utilitzant eines com l'*edge distress tool*, amb una lima o amb les estirores obertes en forma d'aspa.

 **UN MERCAT**

Productes hand made de serigrafia. Print Workers Barcelona (carrer Quevedo, 28 - Plaça John Lennon) organitza aquest dissabte, dia 6 de desembre, el primer mercat de Nadal de serigrafia de la capital catalana. Diferents artistes d'aquesta tècnica d'impressió posaran a la



venda productes *hand made* de creació pròpia. Durant tot el dia es podrà participar en un taller de tampografia i serigrafia per crear postals nadalenques a càrrec de LaBastarda i, a les set del vespre, s'inaugurarà una exposició de serigrafistes holandesos. www.facebook.com/printworkersbarcelona

 **UN LLIBRE**

Scrap en català. Cossetània edicions ha publicat el llibre *Scrapbooking pas a pas*, de Marianela Olivares, indicat tant pels que vulguin iniciar-se com pels que busquin perfeccionar-se en aquesta disciplina. Utilitzant un minialbum de model, que ensenya a fer pàgina a pàgina en cadascun dels capítols, es van explicant tècniques, materials, bases i eines imprescindibles. Olivares mostra com crear una composició equilibrada o sistemes d'enquadernació, a més de tractar elements com tintes, segells, adornaments de paper o l'ús del color, entre d'altres. www.cossetania.com

 **PAS A PAS**

MARC DE NADAL AMB IMANT

La cuina és un dels espais més concorreguts durant les festes, per això, us proposem aquest element decoratiu molt nadalenc per decorar la nevera i posar-hi una fotografia o una estampa nadalenca.

Agenda de tallers

● **CORONA DE NADAL**
CASA LA IAIA

Bernadette Cuixart ensenyarà en aquest taller a treballar el filferro i el fimo (argila polimèrica), que és un material fàcil de moldejar i que s'endureix al forn, per tal de crear un element decoratiu molt nadalenc per guarnir la porta de casa aquestes festes. On? Casa la iaia (Cap del Pla, 98, Gironella); Quan? 6 de desembre a les 10 hores. www.casalaiaia.com

● **'BUFF' SENSE AGULLES**
COSTURETAS SOCIAL CLUB

En aquest taller es pot aprendre a teixir amb les mans i els braços, sense ganxet ni mitja, el que fa que només calgui una hora per crear un coll que ens abrigui bé durant aquest hivern. Els participants en aquest taller tenen un piscolabis inclòs. On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, número 81, Barcelona); Quan? 10 de desembre a les 18 hores. www.costuretas.com

● **ENQUADERNACIÓ DE CARTERA**
ROSAS CRAFTS

Paula Rudilla imparteix un taller d'*scrap* en el qual s'ensenyarà a fer un àlbum de fotografies o de records amb paper i diferents elements decoratius. A més, durant el taller es mostrarà una tècnica per aprendre a enquadrar en forma de cartera. On? Rosas Crafts (carrer Lluís el Piadós, 5, Barcelona); Quan? 9 de desembre a les 17 hores. www.themarketcrafts.com

● **CARVAT DE SEGELLS**
MANRESA SCRAPBOOKING

Aquest taller està indicat per aquells que volen crear els seus propis segells. Pablo Salvaje és l'encarregat d'ensenyar la llei del positiu i negatiu i de mostrar als participants com tallar el material perquè sorgeixi el disseny que volem estampar. On? Pinzellart (carrer Nou, 17, Manresa); Quan? 6 de desembre a les 10 hores. www.facebook.com/manresa.scrapbooking

● **TROFEU DE CAÇA**
JAPIDEIS

En aquest taller s'ensenyarà els passos necessaris per tal de crear un cap de cervol de roba per decorar la paret: des del dibuix de les plantilles fins a retallar la roba necessària, cosir-la i donar-li cos. Hi haurà un descans per fer un picapica. On? Japideis (carrer de la Palla 8, 3r 1a, Barcelona); Quan? 6 de desembre a les 10 hores. www.japideis.com

@NEM-hi  **Activitats per a petits, no tan petits i grans**



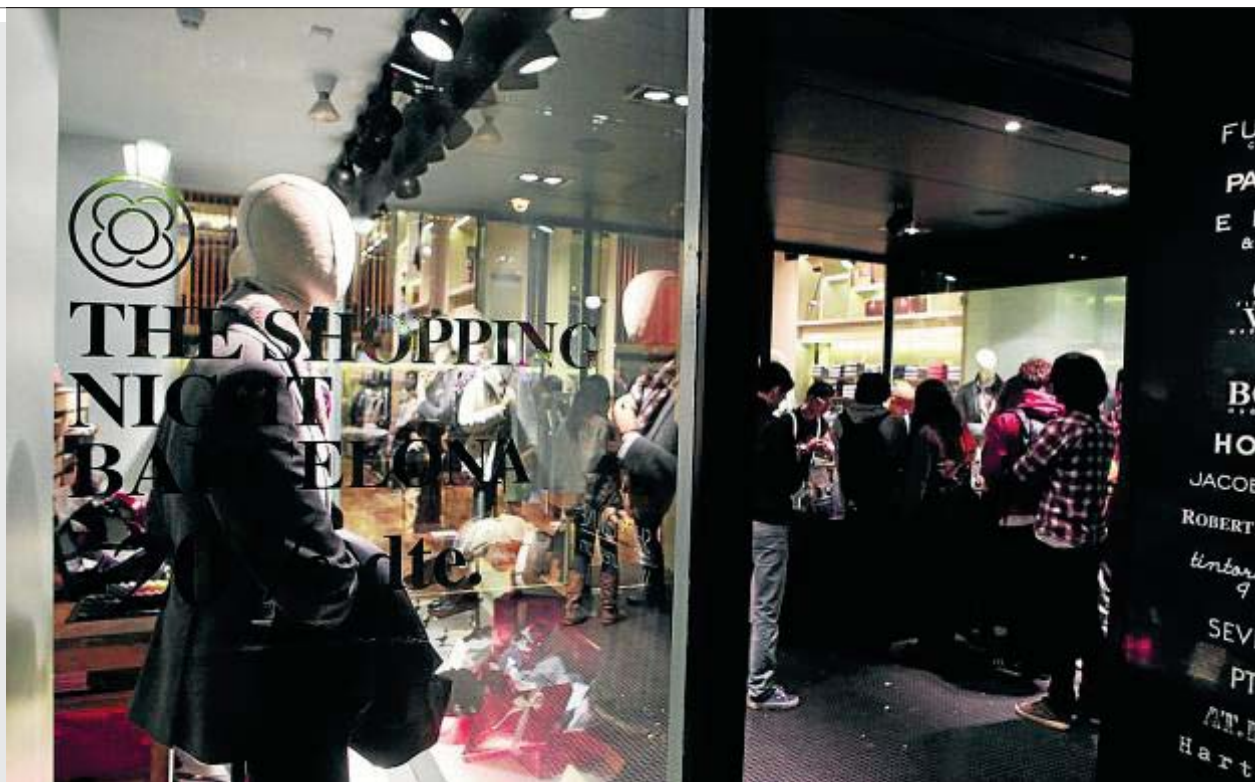
Un Passeig de Gràcia de Cine

Proposta: La 5ª edició de The Shopping Night Barcelona impregnarà de l'ambient de Hollywood tots els comerços.

Quan? 4 de desembre.

On? Passeig de Gràcia i als carrers adjacents. (www.theshopping-night.com).

Preu: Accés lliure.



L'època daurada del cinema de Hollywood protagonitza The Shopping Night

El dia 4 de desembre, a partir del vespre i fins a altes hores de la nit, el Passeig de Gràcia es vesteix de gala per acollir la 5ª edició de The Shopping Night Barcelona, que aquest any s'ambienta en l'època daurada del cinema de Hollywood. *The Golden Age Of Hollywood* és l'època de major esplendor de la indústria cinematogràfica dels Estats Units, a través de les seves obres i les grans estrelles que han marcat i continuen fent la història del cinema. És per això que The Shopping Night Barcelona vol promoure aquest viatge en el temps. A través de les

grans obres i de les grans estrelles es vol retre homenatge a aquesta etapa que ha definit l'estil i la moda de moltes generacions. El Passeig de Gràcia i els més de 90 establiments que obriran les seves portes són el plató perfecte per poder recordar els anys daurats del cinema. The Shopping Night Barcelona és una iniciativa d'Amperson Consulting, promoguda insitucionalment per Amics del Passeig de Gràcia, que pretén crear una experiència única de compres i estil de vida al principal eix comercial de la ciutat. La implica-

Tingues en compte

► **ELS ESPAIS OBERTS.** Al web de The Shopping Night Barcelona es pot consultar el mapa amb tots els establiments que obriran les seves portes i amb les zones on hi haurà representacions.
www.theshoppingnight.com

► **XARXES SOCIALS.** Tota la informació detallada d'aquesta nit del comerç es pot trobar al Twitter (@TSNB_) i, també, a la pàgina de Facebook.
facebook.com/TheShoppingNightBarcelona

► **REPRESENTACIONS.** A banda de les botigues que obren les seves portes, al carrer s'hi faran representacions.
www.theshoppingnight.com

ció de l'Ajuntament de Barcelona també ha ajudat molt a la celebració d'aquesta edició, ja que darrerament s'han dut a terme les diverses actuacions urbanístiques al Passeig de Gràcia per millorar-ne la superfície. L'esdeveniment ja fa 5 anys que se celebra i la participació dels ciutadans convida a l'optimisme: l'edició de l'any passat va congregar més de 65.000 assistents. The Shopping Night Barcelona no comporta únicament l'obertura de botigues per la nit. La setmana passada, el dia 24 de novembre, es va organitzar un concert amb la col·laboració de L'Auditori, en el qual els músics de la Banda Municipal de Barcelona van interpretar un concert de bandes sonores.

Què passa si...



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

... EL NEN NO PARLA DEL QUE LI FA MAL

Quan als nostres fills els hi ha passat alguna cosa important, com la separació dels pares, la mort d'algun familiar o dificultats a l'escola, ens fem responsables d'ajudar-los a treure fora el seu neguit, que els hi pot dificultar la vida quotidiana, les relacions o el rendiment escolar. Per a ells és difícil explicar i compartir allò que els hi passa: intueixen que és un terreny que els pot fer mal i pensen que és millor evitar-ho. Per facilitar que s'expressin, haurem de compartir allò que ens passa a nosaltres respecte al que els hi

PODEM PENSAR QUE ÉS MILLOR NO PARLAR AMB EL NOSTRE FILL DEL QUE LI FA MAL PERQUÈ NO PATEIXI, PERÒ ÉS UN ERROR

preocupa i intentar ajudar-los a posar-hi paraules. Una família em consulta sobre la tristesa que mostra el seu fill des que va morir el seu tiet, amb el

qui estava molt unit. Parlem que, per a un nen, és molt difícil entrar en llocs que provoquen tristesa o por, que necessita veure que els seus referents estan dins d'aquest lloc per poder entrar-hi i compartir allò que sent. No és el mateix preguntar-li si pensa en el seu tiet (segurament la resposta serà un monosíl·lab), que compartir allò que ens passa a nosaltres: «avui, quan jugaves a futbol, he recordat quan ho feies amb ell, em posa trista i alhora m'agrada pensar-hi». Des d'aquí, el fill podrà veure reflectit els seus sentiments i li serà més senzill compartir-los, veient-se en aquest mirall de la mare. Podem caure en la temptació de no parlar-ne «perquè no pateixi» i el que fem és deixar-lo sol amb el seu patiment intern i perdre l'oportunitat que aprengui a expressar les seves emocions, plorant amb nosaltres.

Oci sense barreres...

● LA MIRADA TÀCTIL

Per tal de garantir que les persones sordes puguin conèixer l'essència dels museus, el projecte *La Mirada Tàctil* ha incorporat nous vídeos amb la llengua dels signes i subtítols, realitzats per la Diputació de



Barcelona i que compten amb l'assessorament de la Federació de Sords. Els elements que s'han incorporat al projecte estan pensats per

garantir l'accés a la cultura del col·lectiu sord signant i oralista. Es tracta d'una producció de vídeos per a 18 museus de la Xarxa. Més informació als llocs web www.diba.cat/es/web/opc/museus-locales i www.fesoca.org.



Teatre infantil a El Molino

Proposta: Espectacle familiar amb una gran posada en escena i amb la família Frankenstein com a principal protagonista.

Quan? Els diumenges de desembre i de gener, a les 12.00 hores. Durada: 1 hora.

On? Carrer de Vila i Vilà, 99. (www.elmolinobcn.com).

Preu: 10 euros.



'**La Maledicció Frankenstein**', una obra de teatre adreçada a nens a partir de 6 anys, protagonitza la primera temporada de teatre infantil en tota la història del teatre El Molino. L'espectacle és una coproducció de Ten-Teatr, MPC i El Molino. L'obra representa la història del doctor Víctor Vinté, el darrer descendent de la nissaga Frankenstein. Ell afirma saber en què es van equivocar els seus avantpassats i sap com posar-hi remei, només necessita un mort per fer l'experiment.



Avis i néts a la Sagrada Família

Proposta: La Sagrada Família ofereix visites familiars per descobrir la Basílica acompanyats dels més petits de la casa.

Quan? Els caps de setmana de desembre i, també, els dies 8, 29 i 30.

On? Carrer de Mallorca, 401 (www.sagradafamilia.cat).

Preu: 3,5 euros.



La Sagrada Família celebra el Nadal amb una activitat ideal per als avis i els néts. Tots els diumenges del mes de desembre es podrà fer una visita pensada per descobrir l'emblemàtica Basílica. L'activitat es divideix en tres parts, una visita de l'interior i de la façana, una acció simbòlica de preparació per al Nadal i una activitat plàstica. A més, des del dia 12 i fins al 19 s'instal·larà una escala a la Façana del Naixement i s'hi podrà pujar de forma gratuïta.



3 / 10 DE DESEMBRE: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 3

ESCULTURA

DIMENSIONS I REFLEXIONS SOBRE EL COS HUMÀ

La Fundació Arranz-Bravo presenta l'escultura *Koresména*, de Laura Ariño, amb un taller educatiu per a escoles. *Koresména* és una obra de grans dimensions, de 2,5 metres d'alçada per 2 metres d'amplada, en la que l'artista reflexiona sobre la naturalesa orgànica del cos humà i la seva essència greixosa.

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT. Fundació Arranz Bravo. Av. Josep Tarradellas, 44. www.fundacioarranzbravo.cat.

TEATRE

'RECURS' D'AMPARO

L'actriu Amparo Moreno interpreta a *Recurso de Amparo* un monòleg teatral on ofereix la seva personal visió de la vida quotidiana, tant la present i com la futura. De passada, fa un repàs a la història del nostre país des del seu punt de vista femení. L'espectacle es pot veure al Teatre Kursaal de Manresa, on va presentar anteriorment el muntatge *Visca els nuvis*, amb el també actor Joan Pera. **MANRESA.** Teatre Kursaal. Sala Gran. Passeig de Pere III, 35. Dia 3 de desembre. A les 18.00 hores. Preu: 15 euros i 6 euros per als majors de 65 anys. www.kursaal.cat.

DIJOUS 4

FIRA

COTXES ANTICS

Auto Retro Barcelona celebra una nova edició a Fira de Barcelona, amb l'estatus de ser un dels principals punts de trobada a Espanya de professionals i aficionats als vehicles de col·lecció. **BARCELONA.** Fira de Barcelona. Av. Reina Maria Cristina, s/n. Del 4 al 8 de desembre. www.firabarcelona.com.



FOTOGRAFIES

RETRATS DEL POP, EL GLAMUR EN EL CINEMA

El Reial Cercle Artístic exposa la primera gran retrospectiva a Espanya del prestigiós fotògraf britànic Brian Aris, que va immortalitzar amb la seva càmera a nombrosos músics i artistes internacionals. S'hi poden veure 46 imatges de retrats de personalitats com Sophia Loren, Madonna, George Harrison, Sting, Debby Harry (foto), Tina Turner, David Bowie o Meryl Streep, entre molts altres. Els amants del pop, del cinema, del glamur i de la fotografia poden gaudir d'aquesta proposta artística fins al 15 de desembre.

BARCELONA. Reial Cercle Artístic. Carrer Arcs, número 5. Fins al 15 de desembre. www.brianarisbarcelona.com i www.reialcercleartistic.cat.

DIVENDRES 5

MÚSICA

ADRIÀ PUNTÍ & BAND

L'artista Adrià Puntí actua a l'Auditori de Girona dins de la programació del Festival de Tardor Temporada Alta 2014, i acompanyat de la Band Bang Bang.

GIRONA. Auditori de Girona. Sala Xavier Montsalvatge. Pg de la Devesa, 35. A partir de les 21.00 hores. Preu de les entrades: 22 euros. www.auditorigirona.org.

DISSABTE 6

ESPECTACLE

LA TIA TERESA RABAL

L'artista Teresa Rabal recorre a l'espectacle *Vuelve, la tía Teresa*, els èxits musicals de totes aquelles persones de 40 anys o menys, tots ells nens grans. **EL PRAT DE LLOBREGAT.** Teatre Modern. Plaça de la Vila, 5. A les 17.00 i a les 19.00 hores. Preu: 10 euros. www.elprat.cat.

TRADICIÓ

FIRA DE LA PURÍSSIMA DE SANT BOI DE LLOBREGAT

La Fira de La Puríssima de Sant Boi de Llobregat té els seus orígens en el món pagès. De les exposicions de fruites i verdures i de maquinària agrícola ha anat derivant cap a la Carpa Fresca, on durant els dies de la fira hi hauran tallers infantils, un xou de cuina de carxofes, una trobada amb el pastor de ramats d'ovelles de la muntanya de Sant Ramon o un concert de música africana.

SANT BOI DE LLOBREGAT. Diferents espais de la població. Del 6 al 8 de desembre. www.santboi.cat.

DIUMENGE 7

ARTESANIA

18 FIRA D'ÀGER

Àger, a La Noguera, desplega el cap de setmana la seva fira de productes artesanals del Montsec i de la comarca, així com la mostra d'oficis tradicionals. Es pot visitar l'antiga farmàcia Montardit i el dia 6 s'organitza una vetllada poètica i un recital de poesia en format de cabaret. **ÀGER.** Diferents espais del municipi de la Noguera. Del 5 al 7 de desembre. www.ager.ddl.net.

FIRA

VALL DE LA VANSA I TUIXENT

El poble de Tuixent, a l'Alt Urgell, acull el dia 7 de desembre una mostra de productes artesans de la Vall de la Vansa, Josa i Tuixent. La fira estarà amenitzada per un ventall de conjunts que interpretaran un ampli programa de música d'arrel popular i tradicional. **TUIXENT.** Dia 7 de desembre durant tot el dia. Més informació al web www.tuixent.ddl.net.

DILLUNS 8

MOSTRA

PIRINEU, ESPORTS DE LA CÈRDANYA

El Pavelló Municipal de Bellver de Cerdanya aplega la Fira Pirineu Esport i Natura, una mostra dedicada a l'esport, sobretot als d'hivern, al lleure pirinenc i a la natura. **BELLVER DE CÈRDANYA.** Pavelló Municipal. Del 6 al 8 de desembre. www.bellver.org.

DIMARTS 9

CONFERÈNCIA

NOVEL·LES DE VIRGINIA WOOLF

En el marc del cicle de conferències *Clàssics moderns III*, CaixaForum Tarragona ofereix una sessió a càrrec de la directora de la Institució de les Lletres Catalanes (ILC) Laura Borràs. Es parlarà de la novel·la de Virginia Woolf *Mrs Dalloway*. **TARRAGONA.** CaixaForum Tarragona. Carrer de Colom, número 2. A les 19.00 hores. Preu: 4 euros.

DIMECRES 10

CINEMA

JULIUS 2014, FESTIVAL DE CURTMETRATGES DE VIC

El Festival Julius és un concurs de curtmetratges singular on els participants han d'adaptar les seves creacions a un tema especificat a les bases del premi. Enguany, els curts participants al Festival de Curtmetratges de Vic s'han d'inspirar en la frase *Em dic John Ford i faig pel·lícules de l'Oest*. Dins de les activitats del certamen tindrà lloc el III Concurs d'Espots per a la No Violència de Gènere. **VIC.** Espai de Teatre i Cinema ETC. Passeig de la Generalitat, 46. Del 9 al 14 de desembre. www.etc.vic.cat.



RECOMANAT A LES XARXES

► **4 FESTA DEL TIÓ A ARGENÇOLA**
@MicroCatalunya: El pròxim diumenge 7 de desembre, festa del tió a Argençola, a l'Anoia

#microagenda
#joproproso **ARGENÇOLA.**
Dia 7 de desembre.
www.eltrill.org.
► **UPMOBILE! @tic:**
UpMobile! Obre les

portes al sector 'mobile':
2 i 3 de desembre,
jornades sobre oportunitats professionals. **BARCELONA.**
Barcelona Activa. Llacuna, 162.

Dies 2 i 3 de desembre.
www.bcn.cat/barcelonactiva.
► **JOSEP LLIMONA @bcncultura:** A partir del 3 de desembre, el @MuseuMEAM presenta

'Un passeig per l'obra de Josep Llimona. 150 anys'. **BARCELONA.** Carrer de la Barra de Ferro, 5. www.meam.es.
► **DALÍ @costabrava:** L'exposició 'Dalí,

breaking news' arriba a Lloret de Mar, del 3 de desembre al 10 de gener!
#agendacb. **LLORET DE MAR.** Del 3 de desembre al 10 de gener. www.lloret.cat.

T&T BCN



TRANSPORT PÚBLIC

► **ALTERACIONS A LA L9 I L10. Fins al 8 de desembre.** El servei de metro de les línies 9 i 10 segueix alterat per unes obres de manteniment. Aprofitant que es preveu que hi haurà una menor demanda d'usuaris durant el Pont de la Puríssima, entre el 6 i el 8 de desembre els servei de metro queda interromput en el tram entre Bon Pastor i Can Peixauet coincidint amb uns dies de menys viatgers.



OBRES A L'ESPAI PÚBLIC

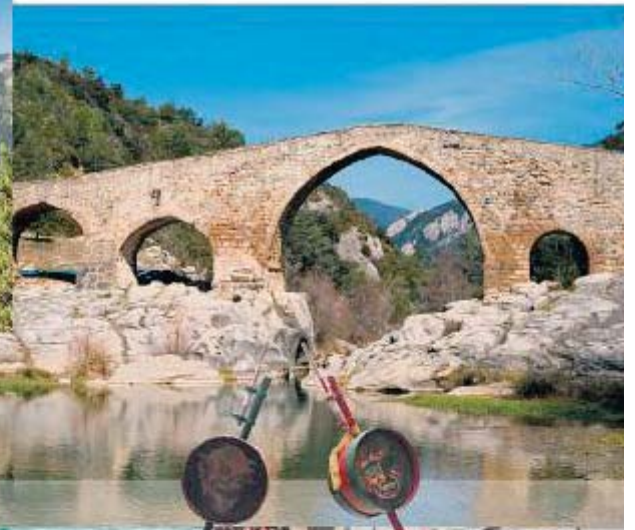
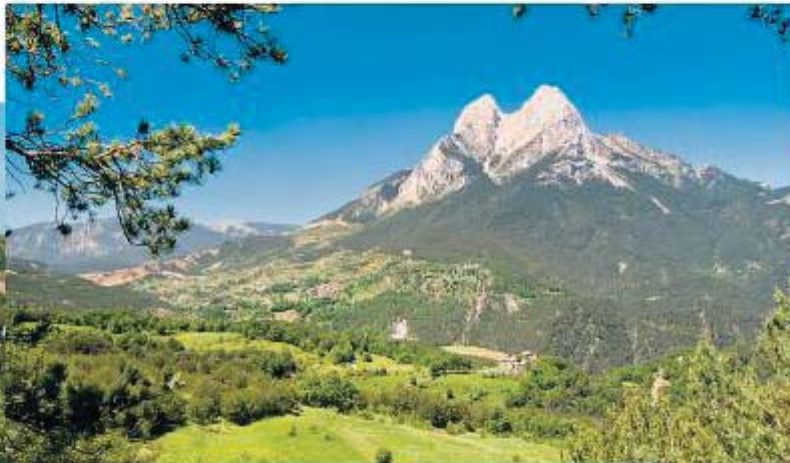
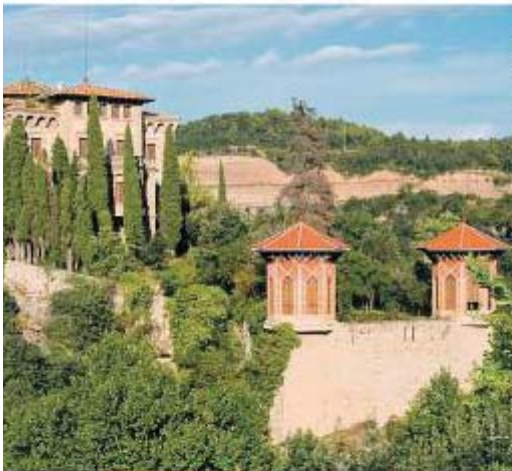
► **FUNICULAR DE MONTJUÏC. Continuen els treballs** per restablir el servei del Funicular de Montjuïc, que està tancat temporalment a causa d'un desprendiment de terres. Mentrestant, s'ha habilitat un servei de bus especial que cobreix el recorregut entre Paral·lel i Miramar en el mateix horari que el funicular. També es pot agafar el bus 150. Per a consultes, TMB té el telèfon 902 075 027 (de dilluns a diumenge, de 8 a 21 h) i el compte de Twitter.

oci.Cat

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

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

PIRINEUS BARCELONA



Colònia Cal Pons (Puig-reig) • Parc Natural del Cadí-Moixeró (Pedraforca)
Pont Vell de Pedret (Cercs) • Les Fonts del Llobregat • Pantà de la Baells
La Patum (Berga)

BARCELONA ÉS MOLT MÉS

Activitats a la natura i gastronomia autòctona.
Arquitectura i patrimoni. Tradicions i festes.
Natura i paisatges sorprenents... molt a prop de Barcelona.
Tot un món per descobrir!



www.barcelonaesmoltmes.cat



@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



Pirineus
Barcelona



Diputació
Barcelona

