

Destins 'top'
Escapades
que no et pots
perdre a les
comarques de
Barcelona. 4

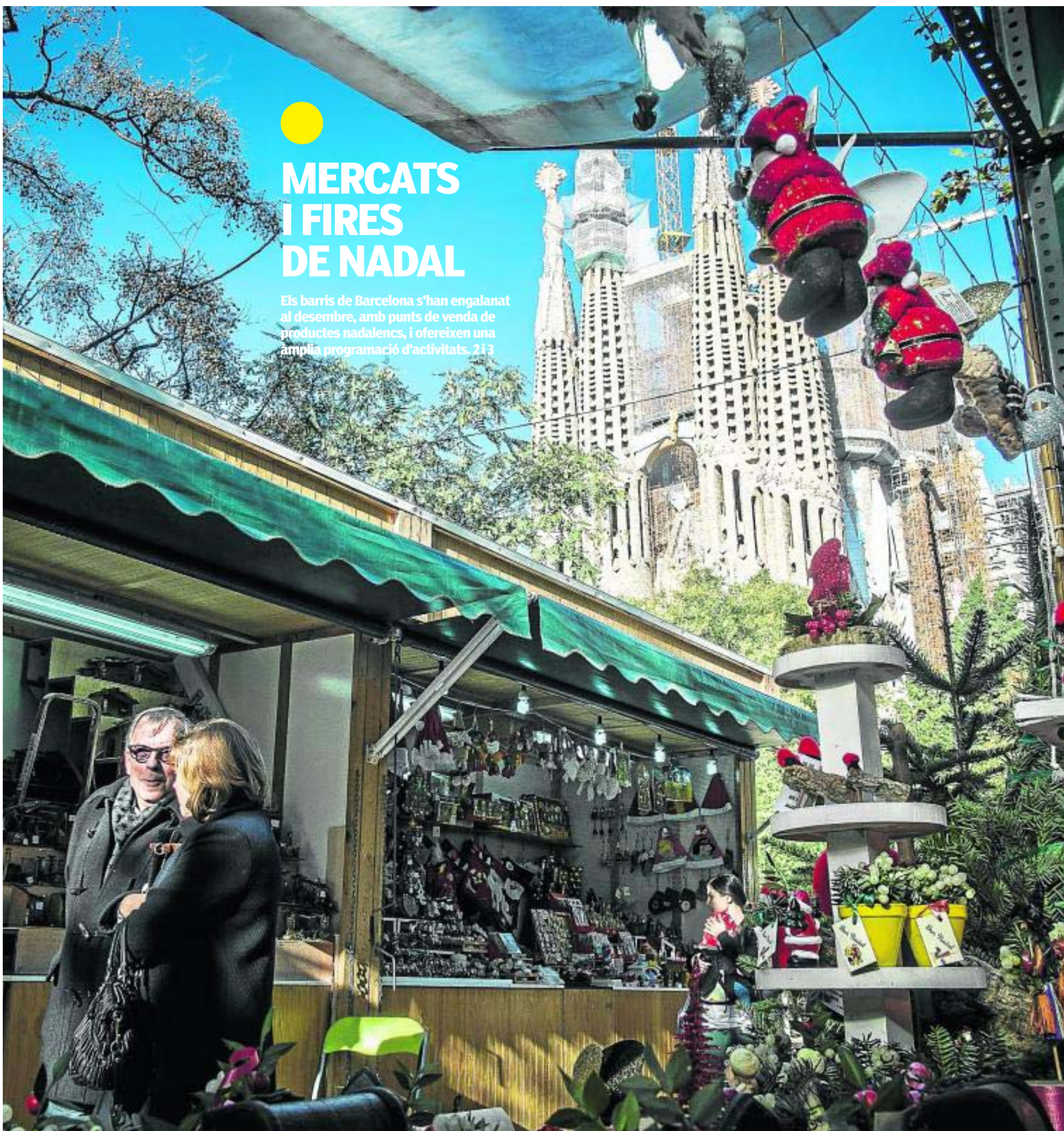
Fet a Mà
Decora lletres
al teu gust i
crea paraules
amb disseny
personal. 5



**Petits, no tan
petits i grans**
Agenda de
proposades de
lleure per a la
setmana. 6 i 7

MERCATS I FIRES DE NADAL

Els barris de Barcelona s'han engalanat
al desembre, amb punts de venda de
productes nadalencs, i ofereixen una
àmplia programació d'activitats. 2 i 3



El mercat nadalenc de la Sagrada Família és un dels més importants de Barcelona, juntament amb el de Santa Llúcia, i s'hi poden trobar tots els productes típics del Nadal.

HUGO FERNÁNDEZ



LES FIRES DE NADAL ENGALANEN ELS BARRIS

Guia de mercats
a carrers i places

Amb l'arribada del Nadal, les fires dels diversos barris barcelonins tornen als seus emplaçaments. N'hi ha algunes d'històriques, com la de Santa Llúcia, a l'Avinguda de la Catedral, però, també, n'hi ha de noves

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

A les portes del Nadal, les llums dels carrers de Barcelona ja fa dies que brillen i el fred s'ha fet company indiscutible de tots els ciutadans. És moment de pensar quins regals es poden fer de cara a les festes o amb què podem decorar la casa abans que arribi el dia 25. Les fires nadal·lenques dels barris són la solució a moltes d'aquestes qüestions i la gran oferta que hi ha a Barcelona permeten que tothom pugui anar a buscar una figura pel pessebre o un arbre de Nadal a prop de casa. Des de les tradicionals fires de Santa Llúcia i la Sagrada Família fins a la dinàmica Fira de Nou Barris, passant pel Mercat de Nadal a Sant Gervasi o el Christmas Market a Creu Coberta. I tantes altres que obren les portes aquest mes de desembre amb una oferta variada i de qualitat.

• ELS MERCATS

Santa Llúcia. Una de les fires més antigues de Catalunya, ha obert aquest any amb un grapat de novetats, la més vistosa és el canvi d'imatge estètica que han sofert les parades de l'Avinguda de la Catedral. Són totes de fusta i amb un disseny homogeni. Fins a 287 parades formen aquesta Fira que obre cada dia i que suposa un dels referents pels barcelonins a l'hora de comprar figures pel

pessebre, arbres de Nadal i, fins i tot, instruments musicals relacionats amb aquestes festes. El nombre total de parades es distribueixen en quatre sectors diferents. Per una banda, la Fira compta amb 123 parades de figures i pessebres, però, a part, també s'hi poden trobar trossos de suro pelegrí i molsa artificial o deshidratada. Pel que fa a les parades de verd, n'hi ha un total de 96, situades al passadís central i al clàssic passadís d'arbres. Pel que fa l'artesanía són 64 les parades que venen productes de decoració totalment artesans i, per acabar, hi ha quatre parades de simbombes i instruments musicals relacionats amb el Nadal. (www.firadesantallucia.cat)

Sagrada Família. El mercat de referència al districte de l'Eixample reuneix prop d'un centenar de parades d'avets de Nadal i guarniments, pessebres i figures, regals i productes alimentaris artesans, com torrons, formatges i embotits. Aquesta fira, ubicada a la plaça de la Sagrada Família, va néixer als anys 60. Les 96 parades d'aquest mercat es distribueixen en un sector verd que compta amb 29 parades dedicades a la venda d'arbres i plantes de Nadal; les parades destinades a la venda de pessebres i guarniments de Nadal formen un total de 39; també hi ha un sector d'alimentació amb 11 parades i un sector de regals, on es venen productes variats, principal-

ment d'artesanía i roba. Aquest darrer sector compta amb un total de 17 parades. Totes estan a la Sagrada Família fins al dia 23 de desembre.

Mercat de Nadal a Sant Gervasi. L'Eix Comercial de Sant Gervasi-BARNAVASI prepara el VII Mercat de Nadal, que se celebra el dissabte 20 de desembre a la Plaça Joaquim Folguera, a la Plaça Frederic Soler i als voltants del Mercat de Sant Gervasi. Aquest mercat té un toc

287

Parades hi ha a la Fira de Santa Llúcia, distribuïdes en 4 sectors diferents: **123 de figures, 96 de verd, 64 d'artesanía** i quatre d'instruments musicals

que el diferencia de la resta, ja que disposarà d'ambientació musical i, per als més menuts, hi haurà un castell inflable i un taller infantil nadalenc des de les 11.00 fins a les 14.00 hores, a la Plaça Frederic Soler. Per altra banda, a la Plaça Joaquim Folguera s'instal·larà un Caga Tió des de les 11.00 fins a les 20.00 hores fent una parada de 14.00 a 18.00 hores.

• FIRES ALS BARRIS

Fira de Nadal-Reis a Nou Barris. La marquesina de la Via Júlia és l'escenari on se

situa la Fira de Nadal fins al 5 de gener. A la gran varietat d'articles que es poden trobar a la fira, com ara els pessebres, els arbres de Nadal, les figures o l'artesanía, s'hi afegeixen atraccions infantils i les visites del Pare Noel i d'un Rei Mag. A més, també es podrà trobar un estand solidari, on s'hi fan tallers per a totes les edats i es realitza la Campanya de Recollida de Juguines per destinar-les a nens i nenes del districte. (www.eixnou-barris.com/fira-de-nadal-reis)

Sant Andreu. L'Eix Comercial de Sant Andreu ha preparat moltes activitats de cara a les festes de Nadal, com, per exemple, El Trenet del Comerç, una manera de gaudir de les festes des d'un altre punt de vista. *Els Pastorets fan fora el Pare Noel* és una altra de les activitats que s'hi fan. Un grup teatral passeja per la zona comercial representant la tradicional obra d'*Els Pastorets*. El personatge del diable fa la guitza a comerciants i clients. A banda d'això, la Plaça del Comerç és testimoni directe d'un gran Tió i la Jaima Reial. El Tió està situat a diferents comerços, recull menjar i cada dia creix gràcies a les aportacions de tothom. Tot el material recollit anirà a parar al Banc dels Aliments de Sant Andreu. Finalment, la Jaima Reial portarà la màgia de la nit de Reis a la plaça duran els dies 2, 3 i 4 de gener. L'Eix torna a crear un espai on nens i nenes poden portar les se-

Els mercats de Santa Llúcia i de la Sagrada Família són dues de les cites més tradicionals del calendari nadalenc català i són un atractiu turístic i visita gairebé obligada per a les famílies barcelonines i de les rodalies.

FOTOS: HUGO FERNÁNDEZ



ves cartes als dos Emissaris Reials, a qui podran revelar els seus desitjos per als regals. (www.l-eix.com)

Christmas Market a Creu Coberta. Al districte de Sants-Montjuïc, el carrer Creu Coberta ha inaugurat un gran Pessebre i una fira de Nadal, que estaran instal·lats fins al dia 5 de gener. El Christmas Market és una fira amb establiments al carrer, d'inspiració nadalenca centreeuropea, on s'hi poden trobar alguns dels regals que poden ser més adients per aquestes festes. A més, també hi ha la Carpa dels Reis, on es recullen les cartes. Per altra banda, com cada any, l'Associació de Comerciants instal·larà el Pessebre al carrer Llobet, a la cantonada amb Creu Coberta, un espai de trobada durant aquestes festes per a activitats de caire cultural i concerts d'agrupacions corals. (www.creucoberta.com)

Mercat de Sant Antoni. Durant tot el Nadal, a Sant Antoni hi ha activitats d'animació comercial amb música en directe, cantades i activitats per a infants. A més, entre moltes altres activitats, el dia 20 de desembre es farà el Recapte d'Aliments i l'Escudella Solidària, davant de les instal·lacions provisionals del Mercat de Sant Antoni. Precisament, el mercat serà protagonista aquests dies i és que fins al dia 22 d'aquest mateix mes s'hi sortejaran paneres. A més, els primers dies de gener els nens podran por-



tar la carta per als Reis Mags i, abans del dia 6 de gener, el Mercat i els Encants faran una xocolatada.

Nadal al Raval. Apropar-se al barri del Raval durant aquestes festes és una de les millors opcions. La sala d'exposicions de l'Eix Comercial acollirà el dia 13 de desembre una exposició de pessebres i el tradicional Tió de Nadal arriba amb activitats infantils com una xocolatada i una actuació de pallassos a la Plaça Sant Agustí el proper dia 20. Com cada any, hi ha recollida de joguines al local de l'Eix Comercial del Raval. (www.eixraval.com)

● LES FONTS DE LA CIUTAT

La Font Màgica. Des del passat 5 de desembre i fins el 3 de gener, s'incorporen les nades combinades amb la música programada als funcionaments ordinaris de la Font Màgica de Montjuïc. Les nades sonaran de 19.00 a 19.30 i de 20.00 a 20.30 hores. Els dies 25 i 26 de desembre i l'1 de gener hi haurà un funcionament especial per tal de commemorar la festivitat d'aquests dies.

Fonts Ornamentals del centre de la ciutat. Durant aquestes festes nadalenques també estaran en funcionament i il·luminades, seguint amb l'horari d'il·luminació de Nadal, les fonts del Passeig de Gràcia-Gran Via, Rambla Catalunya-Gran Via, Plaça Espanya i les fonts de la Plaça Catalunya.

EL PESSEBRE DE LA PLAÇA SANT JAUME

El tradicional pessebre de la plaça Sant Jaume ja està instal·lat entre l'Ajuntament de Barcelona i el Palau de la Generalitat. Aquesta representació sempre desperta una gran expectació i opinions molt diverses. Enguany, el pessebrista Jordi Pallí proposa embarcar-se en un vaixell romà i veure la costa de Bàrcino.

BÀRCINO 2.000 ANYS MÉS TARD.

El tradicional pessebre de la plaça Sant Jaume d'aquest any és una representació més tradicional del que s'havia vist els darrers anys. L'obra, del pessebrista Jordi Pallí, recrea la Barcelona romana. Els visitants poden descobrir-hi els elements més tradicionals, juntament amb construccions que, després de 2.000 anys, avui en dia es poden trobar a la ciutat, com, per exemple, la muralla, el temple d'August o una vil·la romana, emplaçaments que mostren la vida dels habitants de Bàrcino. Al pessebre s'hi pot veure l'estel de Betlem reflectit al mar, els Reis d'Orient seguint-ne l'estela des de terres llunyanes per arribar fins a l'infant Jesús. S'acosten a la platja en un petit bot. El naixement es mostra a la sorra, on Sant Josep hi té una barca a mig reparar. L'escena és contemplada sobre el Mons Taber per Bàrcino, fundada l'any 15 aC per l'emperador Cèsar August. Els assistents poden visitar-lo tant de dia com de nit, per veure com varia el pessebre amb la il·luminació. L'obra permet observar veure com era la ciutat fa més de 2.000 anys, recreant l'estil de vida dels habitants de l'època. El pessebre estarà instal·lat a la plaça fins al 6 de gener i es pot visitar cada dia i accedir-hi lliurement des de les 10.00 fins a les 22.00 hores.



HUGO FERNÁNDEZ



CAGANER

En la tradició pessebrista catalana, a banda de les figures d'arrel religiosa, n'hi ha una d'inspiració popular: el caganer. Apareix mig amagat en un racó, anant de ventre a l'aire lliure i

sovint amb una pipa. A diferència de la resta de personatges, els figuraires el reinterpreten i el modifiquen.



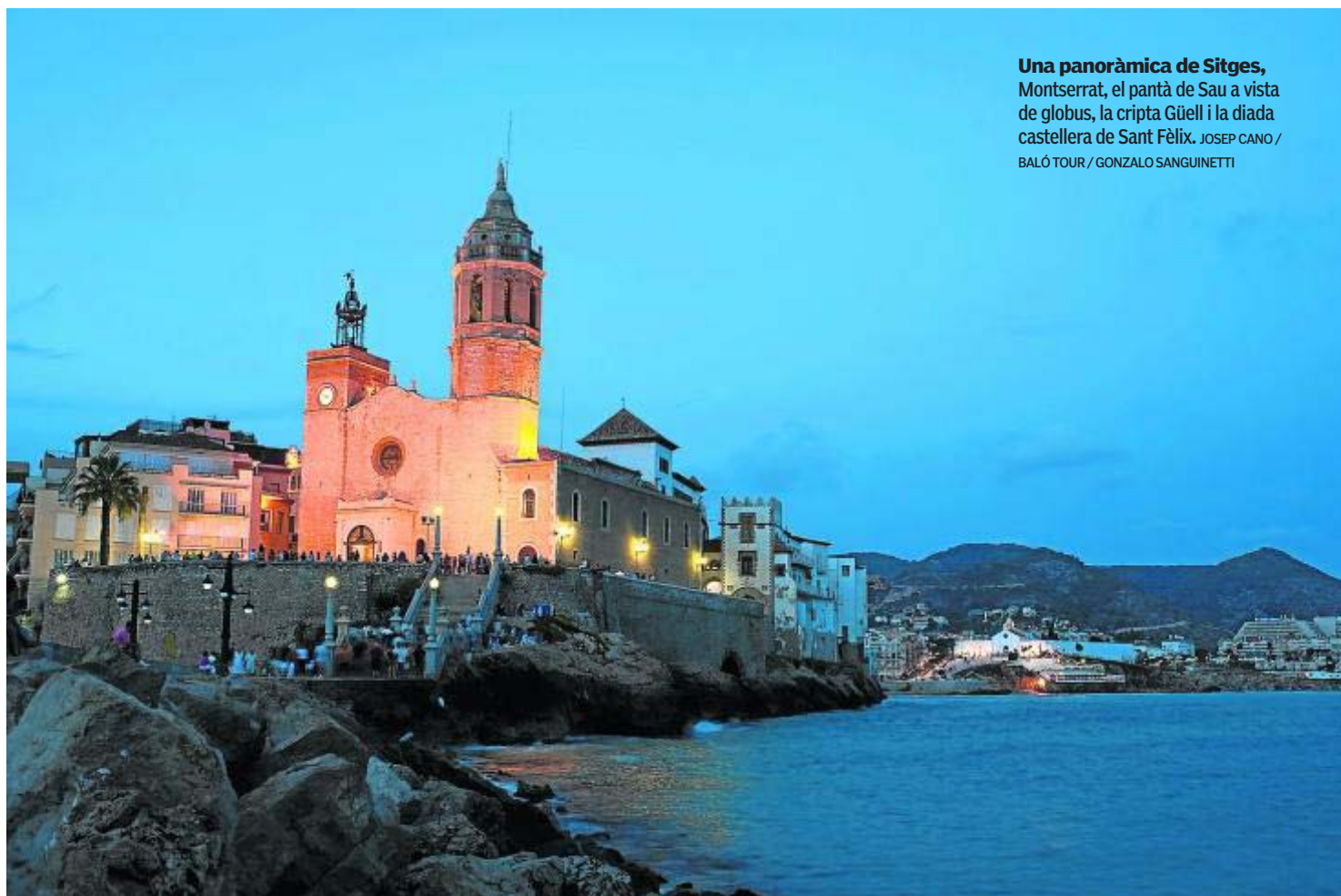
TIÓ DE NADAL
El Tió de Nadal no

era, en principi, altra cosa que el tronc que cremava a la llar. Un tronc que, al cremar, donava béns tan preciosos com l'escalfor i la llum, i que de forma simbòlica oferia presents als membres de la casa.



ELS PASTORETS

Element ineludible del Nadal, l'origen dels Pastorets es remunta a les representacions escèniques de tema nadalenca medievals i la seva perpetuació durant el segle XVI.



Una panoràmica de Sitges,
Montserrat, el pantà de Sau a vista
de globus, la cripta Güell i la diada
castellera de Sant Fèlix. JOSEP CANO /
BALÓ TOUR / GONZALO SANGUINETTI

GUIA D'ESCAPADES ESTRELLA

La natura viva de Montserrat o la Vall de Sau conviuen turísticament a la demarcació de Barcelona amb el patrimoni modernista i industrial ● Poblacions com Vic, Sitges, Granollers i Terrassa són altres destins 'top'

PURI CARO

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

20minutos

Les comarques de Barcelona tenen productes turístics estrella per descobrir, passejar i assaborir durant tot l'any. La marca *Barcelona és molt més* de la Diputació de Barcelona, amb els àmbits Costa Barcelona, Paisatges Barcelona i Pirineus Barcelona, engloba 8.000 productes turístics. N'hem seleccionat els més destacats i n'hem confeccionat aquesta guia per fer visites de proximitat gaudint de la cultura, el patrimoni, la natura, les festes, la gastronomia, els esports i les compres.

● DESTINS URBANS

Granollers. La Porxada, construïda al segle XVI, i que servia de porxo per al mercat agrícola és el símbol de la capital del Vallès Oriental. Durant la Guerra Civil, l'estructura va ser parcialment destruïda i es va restaurar el 1985 i 1986 (www.turismevalles.net i www.granollers.cat/turisme).

Cardona i la muntanya de sal. El jaciment salí de Cardona, de 40 milions d'anys d'antiguitat, ja era explotat pels romans. La vila té un castell medieval al cim d'un turó que actualment és un Parador de Turisme (www.cardonaturisme.cat i www.elcardener.com).

Vic. És una de les ciutats més antigues i monumentals de Catalunya. Va ser seu episcopal i el seu ric centre històric n'és testimoni. Es poden visitar les muralles,



OCIpèdia

LA PATUM DE BERGA

Aquesta festa popular està documentada des del 1525 i és Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat.



XARXA DE PARCS NATURALS

Ocupen una quarta part del territori de la província de Barcelona, com el Montseny, Sant Llorenç o les Guilleries-Savassona.



COLÒNIES INDUSTRIALS

Al llarg del riu Llobregat, es pot resseguir el rastre de les antigues fàbriques de la revolució industrial i copsar com s'hi vivia,

el temple romà, la casa de la ciutat, la nau central de la catedral i la col·lecció del Museu Episcopal (www.victurisme.cat i www.osonaturisme.cat).

Sitges. Vila turística i cultural, amb quatre museus (Cau Ferrat, Maricel, Romàntic i Fundació Pere Stämpfli) i amb una ruta modernista i dels indians, Sitges és mundialment coneguda pel seu Carnaval i pel Festival Internacional de Cinema Fantàstic, a més de per les seves 17 platges (www.sitgestur.cat i www.garraftour.com).

● DESTINS DE NATURA

Bagà i Pedraforca. El massís del Pedraforca és un hàbitat ideal per a la pràctica d'esports de muntanya. El poble de Bagà data del segle XIII (www.bergueda.cat).

La Vall de Sau. Boscos frondosos i aigua en abundància reguen una vall que alberga pobles medievals empedrats i rústics (www.rupitpruit.cat).

12

espais conformen la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona, com el del **Montnegre**, el del **Garraf**, el de la **Serralada Marina** o el del **Foix**

Montserrat. Dóna nom i personalitat al santuari, el monestir i la muntanya, i custodia la Verge de Montserrat (www.montserratvisita.com).

● DESTINS DE PATRIMONI CULTURAL

Monestir de Sant Cugat. Amb un magnífic claustre del segle IX, va ser el monestir més important del Comtat de Barcelona (www.turisme.santcugat.cat).

Terrassa i el Modernisme. Com a bressol industrial català, la ciutat del Vallès Occidental preserva un ampli patrimoni modernista al costat d'esglésies romàniques (www.visitaterrassa.cat).

Cripta Gaudí i Colònia Güell. La Cripta és Patrimoni Mundial per la UNESCO. Va ser encarregada a Gaudí per Eusebi Güell l'any 1898 i construïda en una singular colònia industrial del segle XIX (www.gaudicoloniaguell.org).

Castells. Els castellers són Patrimoni de la Humanitat. Vilafranca n'és un dels destins centrals (www.cccc.cat).

Monestir de Sant Benet. A Sant Fruitós de Bages, aquest monestir mil·lenari (de l'any 960) acull un singular projecte d'art i natura des del 2007: Món Sant Benet (www.monstbenet.com).

● GASTRONOMIA, ESPORTS I COMPRES

Rutes d'Enoturisme. Les comarques de Barcelona tenen cinc denominacions d'origen: Penedès, Alella, Pla de Bages, Catalunya i Cava, amb una àmplia oferta d'activitats d'enoturisme (www.barcelonaesmoltmes.cat/cal-enoturisme).

Circuit de Barcelona-Catalunya. Cita obligada pels amants de l'automobilisme i el motociclisme (www.circuitcat.com).

La Roca Village. Un paradís de les compres amb més de 100 botigues de marques de luxe a preus outlet (www.larocavillage.com i www.turismevalles.com).

 **Propostes a:**

www.barcelonaesmoltmes.cat

    **@bcnmoltmes**

 **BarcelonaEsMoltMes**

Phone House

Siempre te damos más



Para portabilidades a Vodafone
con Tarifa **SMART M**

(319€ si te lo llevas libre)

Promoción Samsung Galaxy S5 Mini GRATIS válida hasta el 6 de Enero de 2015 para portabilidades de contrato a contrato Vodafone con tarifa Smart M y compromiso 24 meses en operador y tarifa.
Tarifa Smart M: 200 minutos y 1,1GB velocidad 4G por 22€/mes IVA incluido. Más información en tiendas Phone House o en www.phonehouse.es



Siempre cerca de ti: **más de 500 tiendas, www.phonehouse.es ó 91 829 91 02**

LAS MEJORES OFERTAS DE
LIBRES
ESTÁN EN

Phone



LG OPTIMUS L4 II

ANDROID 4.1 JELLY BEAN • CÁMARA 3MPX •
PROCESADOR 1GHZ • 4GB MEMORIA • RAM 512MB

65€



NOKIA LUMIA 530

WINDOWS PHONE 8.1 • CÁMARA 5MPX • PROCESADOR
1,2GHZ • 4 NÚCLEOS • 4GB MEMORIA • RAM 512MB

85€



ZTE BLADE L2

ANDROID 4.2 • CÁMARA 8MPX • PROCESADOR 1,3GHZ
4 NÚCLEOS • 4GB MEMORIA • RAM 1GB

119€



SONY XPERIA M2

ANDROID 4.3 • CÁMARA 8MPX • PROCESADOR 1,2GHZ
• 4 NÚCLEOS • 8GB MEMORIA • RAM 1GB

199€

GRATIS
CON SMART S



BQ AQUARIS E5 HD

ANDROID 4.4 • CÁMARA 13MPX • PROCESADOR 1,3GHZ
4 NÚCLEOS • DUAL SIM • 16GB MEMORIA INTERNA • 1GB RAM

195€

GRATIS
CON LA INFINITA 600MB (2)



SONY XPERIA T3

ANDROID 4.4.2 • CÁMARA 8MPX • PROCESADOR
1,4GHZ • 4 NÚCLEOS • 8GB MEMORIA • RAM 1GB

299€

GRATIS
CON CANGURO SIN LÍMITES (2)



Precios válidos hasta el 6 de enero de 2015. Sujeto a la entrega de unidades por parte del fabricante. Consulta colores disponibles en tienda. (1) "3 años de garantía sólo en Phone House" válido para teléfonos libres no vinculados a un contrato o prepago de operador. Más información sobre "3 años de Garantía Phone House". Los precios de operador implican portabilidad de contrato a contrato y compromiso de permanencia de 24 meses en operador y tarifa. Los terminales pueden venir anclados al operador. (2) precios válidos si nos traes tu viejo móvil. Sony Xperia T3 de Orange válido al entregar tu móvil usado y realizar un alta o

Siempre cerca de ti: **más de 500 tiendas, www.phonehouse.es o 91 829 91 02**

House

EN TODOS LOS
TELÉFONOS LIBRES⁽¹⁾

3
AÑOS
DE GARANTÍA

SÓLO EN
PHONE HOUSE



SAMSUNG

SAMSUNG GALAXY CORE PLUS

ANDROID 4.4 • CÁMARA 5MPX • PROCESADOR 1,2GHZ
2 NÚCLEOS • 4GB MEMORIA • 768MB RAM

129€ GRATIS
CON LA DEL CERO⁽²⁾

yoigo



4G MOTOROLA

MOTOROLA MOTO G 4G

ANDROID 4.4,3 • CÁMARA 5MPX • PROCESADOR
1,2GHZ • 4 NÚCLEOS • 8GB MEMORIA • RAM 1GB

179€



SAMSUNG

SAMSUNG GALAXY ACE 4

ANDROID 4.4 • CÁMARA 5MPX • PROCESADOR 1,2GHZ
4 NÚCLEOS • 8GB MEMORIA INTERNA • 1GB RAM

189€ GRATIS
CON TUCÁN⁽³⁾

orange



4G

SAMSUNG

SAMSUNG GALAXY S5 MINI

ANDROID 4.4 • CÁMARA 8MPX • PROCESADOR 1,4GHZ
• 4 NÚCLEOS • 16GB MEMORIA • RAM 1,5GB

319€ GRATIS
CON SMART M

vodafone



4G

SAMSUNG

SAMSUNG GALAXY S4

ANDROID 4.2,2 • CÁMARA 13MPX • PROCESADOR
1,9GHZ • 4 NÚCLEOS • 16GB MEMORIA • RAM 2GB

319€ GRATIS
CON LA INFINITA 2GB⁽²⁾

yoigo



4G

htc

HTC ONE M8

ANDROID 4.4 • CÁMARA ULTRAPIXEL • PROCESADOR 2,3GHZ
4 NÚCLEOS • 16GB MEMORIA INTERNA • MEMORIA RAM 2GB

479€

REMÓVIL 70€ INCLUIDO

portabilidad de la línea fija, contratar ADSL y realizar una portabilidad de contrato a contrato Orange. Ambas líneas bajo la tarifa Canguro sin límites, mismo titular y mismo número de DNI. Limitado a 300 unidades. Precios de Orange sujetos a scoring (aprobación) por parte del operador. PVP HTC M8 sin remóvil: 549€. Consulta condiciones en tu tienda Phone House o en www.phonehouse.es

Siempre cerca de ti: más de 500 tiendas, www.phonehouse.es o 91 829 91 02

LAS MEJORES OFERTAS DE
TABLETS
ESTÁN EN

Phone House

GIGASET QV 1030 10.1"

Android 4.2 • Quad Core 1,8 GHz • 2 GB RAM • 16 GB •
Batería 9000 mAh • Resolución 2560x1600 IPS •
Cámara 8Mp + Flash Doble LED / 1,2Mp delantera



~~179€~~
149€

SÓLO EN PHONE HOUSE

ALCATEL PIXI WIFI + 3G 7"

Android 4.4 • Dual Core 1,2GHz • 1Gb RAM
• 512MB • Resolución 960X540 • GPS



89€

WOLDER CLEVELAND 10.1"

Android 4.4 • Quad Core 1,2GHz •
1 Gb Ram • 8gb+1tb nube •
Resolución 1024X600 • Cámara 2 Mp
• 2 Meses de lectura PREMIUM



89€

*1TB de nube gratis durante 1 año

SAMSUNG TAB 3 7" LITE

Android 4.1 • Dual Core 1,2GHz •
1 GB RAM • 8 GB • Resolución
1024X600 • Cámara 2 Mp



119€

LG GPAD 8" +SMARTPHONE L4 GRATIS

Android 4.4 • Quad Core 1,2GHz •
1Gb RAM • 16Gb • Resolución
1280X800 • Cámara 5Mp



SÓLO EN
PHONE HOUSE

199€

Precios válido hasta el 7 de diciembre de 2015.

Siempre cerca de ti: más de 500 tiendas, www.phonehouse.es o 91 829 91 02

PAS A PAS

Dolors i Marta, de la botiga Les Parisinnes (www.lesparisnnes.es) de Torroella de Montgrí (carrer del Carme, 84), ens mostren com convertir una lletra de paper maixé en un element decoratiu i *vintage*. La tècnica es pot aplicar a altres objectes fets amb aquest material, com safates, capsos o marcs de fotos. És important que cadascú adapti la decoració a qui va adreçat el regal. MENTA VENTURA



1 Material. Cal tenir a mà la lletra que vulguem decorar feta amb paper maixé. També necessitem pintura blanca acrílica brillant –que no sigui esmaltada– betum de judea, tires de cotó, un pinzell, guants i aiguarràs.



2 Qüestió de lletres. En el mercat existeixen diferents tipus de lletres de paper maixé i de diferents tamanyos. Una altra opció és fer aquest projecte amb noms sencers, que també es comercialitzen com una sola peça.



3 Comencem a pintar. Pintem la lletra amb la pintura acrílica brillant i no esmaltada. Deixem que s'assequi durant 24 hores. També podem utilitzar altres colors, tot dependrà del projecte que vulguem fer.



4 Empastifem la lletra. Arriba el moment d'aplicar el betum de judea amb un pinzell. El betum taca bastant, per això, més val que ens protegem amb uns guants i que després netegem els pinzells amb aiguarràs.



5 Retirem el betum. Acte seguit, retirem lleugerament el betum de judea amb les tires de cotó. Repetim aquesta operació a l'altra cara de la lletra; després, als laterals, un a un, i als racons que facin falta.



6 Decorem. El darrer pas dependrà de la creativitat de cadascú. Els exemples que mostra Les Parisinnes estan fets amb retalls de llibres vells, botons i alguns elements decoratius de roba o paper.



OCIPèdia

CHRISTMAS

El nom anglès per referir-se al Nadal significa «missa de Crist» i cada cop s'usa més per denominar les postals nadalenques arreu del món. La primera es va fer l'any 1843 i hi primaven flors, fades i altres elements que evocaven la primavera i no l'hivern o la religió.

UN MATERIAL

Cosidor ben assortit. Qui busqui idees per regalar aquest Nadal a un aficionat a la costura i el brodat, una bona opció són els cosidors Vanity de DMC, fets amb fusta vernissada i amb un disseny auster, però molt decoratiu. El model més gran ve amb els 465 fils de Mouliné



Spécial i disposa de cinc calaixos amb separadors. El petit es comercialitza amb els 100 colors de més èxit de la col·lecció de fils de la marca i té tres calaixos i un frontal que es pot personalitzar amb un brodat o una tela. Tots dos mobles disposen d'una tapa superior amb compartiments. www.dmc-es.com

FESTIVALET

Fira de productes fets a mà. El Museu Marítim de Barcelona acull dissabte i diumenge la setena edició d'aquest mercat, un clàssic per comprar regals originals per Nadal. Enguany, el Festivallet es divideix en quatre grans àrees. La principal és la destinada als productes, amb prop d'un centenar de marques. Una altra zona és per a la gastronomia i s'hi podrà esmorzar, dinar, berenar o fer el vermut. També hi haurà un espai per comprar material, perquè cadascú pugui fer les creacions a casa; i un darrer amb publicacions especialitzades *hand made*. www.festivallet.org

PAS A PAS

LLETRES VINTAGE DECORADES

Un dels regals *hand made* que podeu fer fàcilment a casa i que acostumen a tenir l'èxit assegurat són les inicials o els noms de paper maixé, decorats amb un aire envellit i que podem personalitzar

Agenda de tallers

● CALENDARI PEL 2015

EL DESVÁN DE CARLOTA

Vanessa ha organitzat diferents sessions perquè cadascú tingui temps de crear el seu propi calendari de sobretaula per a l'any que ve, molt *vintage* i ple de decoracions. On? El desván de Carlota (carrer Calaf, 10, Barcelona); Quan? 12 i 13 de desembre a les 16.30 hores, i 11 i 13 de desembre a les 10.30 hores. www.facebook.com/ElDesvanDeCarlota/info

● TEIXIR AMB LES MANS

ROSAS CRAFTS

En aquest taller, Aina Oset ensenyarà a confeccionar una bufanda molt particular, teixida ni més ni menys que amb les mans, sense ganxet ni tampoc agulles. Es treballa amb llana gruixuda i el resultat final és molt vistós. On? Rosas Crafts (carrer Lluís el Piadós, 5, Barcelona); Quan? 12 de desembre a les 17 hores. www.themarketcrafts.com

● DECORACIÓ DE NADAL

LIANA TALLERS

Utilitzant elements naturals com branquillons, pinyes o ràfia, aquest taller mostra com elaborar diversos objectes decoratius de Nadal amb tècniques *mixed media*. Durant el taller es confeccionaran corones, cors, estels, banderoles... On? Liana Tallers (carrer Perpetuo Socorro 10, baixos (Poble Sec) Sitges) Quan? 13 de desembre a les 17 hores. www.lianatallers.com

● TOTE BAG

COSTURETAS SOCIAL CLUB

Els principiants en el món de la costura poden participar en aquest taller per anar practicant tot creant peces diverses de roba, com és el cas d'aquesta bossa reversible. Els assistents gaudiran, a més a més, d'un berenar. On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, número 81, Barcelona); Quan? 13 de desembre a les 16.30 hores. www.costuretas.com

● ÀLBUM DE NADAL

SCRAPHOUSE

La dissenyadora Marisa Bernal és l'encarregada d'impartir aquest taller nadalenc d'*scrapbooking* utilitzant la seva col·lecció de papers Noël. El taller mostrarà com fer un àlbum per posar-hi els records de Nadal. On? Scraphouse (carrer Notariat, 9 de Barcelona); Quan? 13 de desembre a les 10 hores. <http://scraphousebarcelona.blogspot.com.es>

@NEM-hi



Activitats per a petits, no tan petits i grans



Fira Solidària de Nadal

Proposta: Fira Solidària als Jardins de Gràcia, on s'hi poden trobar regals de cara al Nadal.

Quan? Del 12 fins al 23 de desembre. De 12.00 a 21.00 de dilluns a divendres. A partir de les 11.00 els caps de setmana.

On? Passeig de Gràcia, 116. (www.bcn.cat)

Preu: Accés lliure.



Els Jardins de Gràcia acullen una nova edició de la Fira Solidària de Nadal

Des del dia 12 de desembre i fins el dia 23 d'aquest mateix mes, els Jardins de Gràcia s'omplen de casetes on s'hi podran trobar els regals més solidaris de diferents àmbits: agricultura ecològica, jocs, artesanía, fusteria i d'altres. Després de l'èxit de la primera i la segona edició d'aquesta fira, enguany, 35 entitats i empreses de l'economia social de la ciutat participaran d'aquest esdeveniment. Empreses, entitats i centres especials de treball que formen part de la Xarxa d'Economia Social de Barcelona que exposaran i vendran els seus productes

en 28 casetes on hi haurà objectes de tota mena i de ben segur que servirà a moltes persones per escollir un regal de cara al Nadal. A més, aquesta edició també té una vessant social de cara als més petits: la visita de la patge Estel a la Fira. Els dies 20 i 21 de desembre, als jardins de Salvador Espriu, els nens i nenes podran conèixer aquesta patge que els porta un missatge de Ses Majestats, preocupades perquè l'any passat van demanar moltes joguines sexistes i bèl·liques. La seva tasca és sensibilitzar les famílies i les criatures que

Tingues en compte

► **EL PESSEBRE DEL 2012.** El pessebre del 2012 de la Plaça Sant Jaume decorarà els Jardins de Gràcia durant els dies que duri la Fira. www.bcn.cat/nadal

► **WEB DE NADAL.** L'Ajuntament de Barcelona ha creat una pàgina web del Nadal a la ciutat, amb activitats, receptes i tot tipus d'informació pràctica. www.bcn.cat/nadal

► **COM S'HI VA.** Els Jardins de Salvador Espriu estan ubicats al Passeig de Gràcia, 116. La parada de metro més propera és Diagonal (L3) i s'hi aturen a prop els autobusos 22, 7, 24, 6, 33, 34, V17, V15 i H8. www.bcn.cat

han d'escriure les cartes perquè demanin altres tipus de jocs. Aquest personatge està present a Barcelona des de l'any 2008. L'objectiu de la patge Estel es fomentar l'adquisició de joguines que no siguin ni violentes ni sexistes. Aquest personatge és també mestre de cerimònies de l'arribada dels Reis Mags a Barcelona, en peu d'igualtat amb el patge Gregori. El seu nom té una doble connotació, l'estel que arriba d'Orient i guia als Reis Mags, i la simbologia d'una joguina, l'Estel, que no és sexista ni violenta. La Fira s'inaugurarà el dia 12 de desembre i es podrà visitar i passejar-s'hi fins al dia 23 d'aquest mateix mes. L'horari serà de 12.00 a 21.00 hores, de dilluns a divendres, i el cap de setmana les casetes obriran a les 11.00 hores.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

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

... EL MEU FILL TREU NOTES BAIXES

Quan un nen treu unes notes per sota del que els adults n'esperen, diem que ha tret notes baixes i s'exposa a rebre l'etiqueta de gandul. El rendiment no només ve determinat per les seves capacitats i esforç. N'hi ha molts condicionants. De vegades, problemes emocionals poden bloquejar la seva capacitat intel·lectual i de concentració. És per això que abans de jutjar-lo pels resultats, n'hauré d'indagar els motius. És possible que el nostre fill no vulgui parlar del que li passa i, fins i tot, poden ser motius inconscients,

SI EL PROBLEMA ÉS QUE NO EN SAP PROU, LI ENSENYAREM; SI NO POT, L'AJUDAREM; SI NO VOL, EL MOTIVAREM

que el nen no detecta. Recordo el cas d'una nena que va baixar els resultats perquè les companyes li deien «empollona». Per ella, baixar el

rendiment era una manera de ser normal entre les amigues. Quan el baix rendiment és moderat, podem aplicar tècniques de motivació i restablir els resultats. També pot passar que l'escola tingui un nivell d'exigència massa elevat. El nen necessitarà del nostre suport per compensar-ho. Quan la davallada és significativa i sobtada, haurem d'estar molt atents als motius. Si posem l'accent en la preocupació d'aquest canvi sobtat i no tant en empapar-nos amb el nen, el nostre fill rebrà la confiança per compartir amb nosaltres els seus neguits. En cas que la resposta sigui un càstig, tancarà aquesta porta i mai podrem saber-ne les causes més profundes. Si el problema és que no sap, li ensenyarem. Si no pot, l'ajudarem. Si no vol, el motivarem, sempre evitant etiquetes que dificultin la sortida del problema.

Oci sense barreres...

● RECOLLIDA DE JOGUINES

El Zoo de Barcelona, en col·laboració amb la Fundació Pare Manel, organitza per tercer any consecutiu una recollida solidària de joguines. Des de l'1 de desembre i fins al 4 de gener (excepte el 13 de desembre),



tots aquells nens i nenes fins als 12 anys que portin una joguina nova podran entrar al Zoo gratuïtament. Les joguines

recollides es repartiran entre nens i nenes de famílies en situació de vulnerabilitat. La darrera edició va recollir 596 joguines. Degut a la bona acollida, aquest any s'ha ampliat la campanya 15 dies. www.zoobarcelona.cat



El Petit Príncep, el musical

Proposta: Un musical dirigit per Àngel Llàcer i amb música de Manu Guix. És una adaptació del clàssic de Antoine Saint-Exupéry.

Quan? Des del 12 de desembre fins a l'11 de gener. Durada: 70 minuts.

On? Av. Paral·lel, 62, Barcelona (www.laperla29.cat)

Preu: De 25 a 30 euros.



La història del Petit Príncep, presentada en forma de musical, arriba al Teatre Barts. És un musical dirigit per Àngel Llàcer i amb música de Manu Guix. Aquesta adaptació del conte d'Antoine Saint-Exupéry combina música, cançons, actors, so envoltent i una escenografia visual espectacular que transporta l'espectador des del desert fins al verd. Des de la companyia La Perla 29 es presenta aquest espectacle creat per a nens i nenes de totes les edats.



Troba el tíó de Nadal

Proposta: Excursió al bosc amb tota la família per fer la recerca del tíó, que s'haurà comprat prèviament. Estarà amagat a Rupit i Collsacabra.

Quan? Fins al dia de Nadal.

On? Als municipis de Rupit i Collsacabra (www.rupitviu.com/cagations).

Preu: 29 euros.



La recerca del tíó, d'una manera diferent. Aquesta iniciativa que proposa Rupit Viu és un projecte per fer de la recerca del tíó quelcom diferent i atractiu per a tota la família. És ideal per a avis en forma i nets aventurers. La idea és que les famílies comprin el tíó per Internet i enllloc de rebre'l a casa, rebin al correu electrònic un mapa i unes coordenades que permetran anar d'excursió al bosc i poder trobar al tíó, que estarà amagat. L'activitat es fa a Rupit i Collsacabra.



10/17 DESEMBRE: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 10

CICLE

IV FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA NUNES

Els Cinemes Girona acullen el festival anual en honor al cineasta José María Nunes (Faro, Portugal; 2 de febrer de 1930-Barcelona; 23 de març de 2010) i la seva manera d'entendre el cinema. **BARCELONA.**

Cinemes Girona. Girona, número 175. Del 9 al 14 de desembre. www.cinemesgirona.cat.

DIJOUS 11

MOSTRA

'VIVA MONTESA. COL·LECCIÓ PERE PERMANYER'

El Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya inaugura les exposicions *Viva Montesa*, amb el fons del col·leccionista Pere Permanyer, i *Campions del Motociclisme*. **TERRASSA.** Museu de la Ciència i de la Tècnica de Catalunya (mNACTEC). Rbla d'Ègara, 270. De dimarts a divendres de 10.00 a 19.00 h; Dissabtes, diumenges i festius de 10.00 a 14.30 h; De l'11 de desembre al 11 de gener de 2015. www.mnactec.cat.

DIVENDRES 12

CONCERT

MALDITA NEREA

Els murcians actuen al Sant Jordi Club amb la gira *Mira Dentro*. **BARCELONA.** Sant Jordi Club. Pg Olímpic, 5-7 (21 hores). 25 euros.

DISSABTE 13

MÚSICA

STANDSTILL

La formació catalana actua al Teatre Municipal de Girona per presentar el seu darrer treball discogràfic, *Dentro de la luz*. **GIRONA.** Teatre Municipal. Pl. del Vi, 1. A partir de les 21.00 hores. Preu: 15 euros. www.ajgirona.cat.



CONCERT

MISSISSIPPI MASS CHOIR

La setzena edició del festival d'àmbit català *Els Grans del Gospel* apropa fins a la capital del Segre a la formació **Mississippi Mass Choir**, que actua a l'escenari de La Llotja el 13 de desembre. La formació *gospel* nord-americana comptarà amb la col·laboració especial de l'Orfeó Lleidatà, dirigit per Pedro Pardo. El grup d'espirituals de Misissipi torna a Catalunya, on ha actuat al Festival de Peralada i al Palau de la Música, on van esgotar les localitats. Enguany commemoren el seu 25è aniversari (el cor es va fundar l'any 1988) amb la gira *Oh Happy Day Tour*. **LLEIDA.** Teatre de La Llotja. Dia 13 de desembre. A partir de les 21.00 hores. Preu de les entrades: de 10,75 a 43 euros. Més informació: www.theproject.es.

CONCURS

VESTITS DE PAPER

El Teatre l'Amistat acull el 49è Concurs Nacional de Vestits de Paper, convocat des del 1964 a la Societat Cultural i Recreativa l'Amistat amb motiu de Santa Llúcia. **MOLLERUSSA.** Teatre l'Amistat. Carrer de Ferrer i Busquets, 90. Dia 13 de desembre. A les 22.00 hores. www.mollerussa.cat.

DANSA

'EL TRENCANOUS'

Alumnes del curs de formació del Centre de Dansa de Catalunya interpreten la coreografia *El Trencanous* (ballet en dos actes) al Teatre Joventut. L'espectacle, ple de fantasia i màgia, està basat en un conte d'Alexandre Dumas que dulcifica el relat d'*El trencanous i el rei dels ratolins*, d'Ernest Amadeus Hoffmann. La música pertany a Peter Ilitx Tchaikovski. L'espectacle familiar es representa en dues úniques funcions

els dies 13 i 14 de desembre. **L'HOSPITALET.** Teatre Joventut. Carrer de la Joventut, 4-10. Dies 13 i 14 de desembre a les 18.00 hores. Preu: 10 euros. www.teatrejoventut.cat.

GALA

NIT DE SANTA LLÚCIA

El Cafè del Teatre Escorxador de Lleida acull la Nit de Santa Llúcia amb un acte amb música i audiovisuals impulsat per la Fundació Ferreruela Sanfeliu, que lluita en defensa del dret a la salut amb projectes al Senegal. Santi Serratosa, bateria del grup Gossos, farà una actuació musical i un taller participatiu de percussió corporal en col·laboració amb la ballarina Mariona Castells. **LLEIDA.** Cafè del Teatre Municipal de l'Escorxador. Carrer de Roca Labrador, 4 bis. A les 19.30 hores. Entrada gratuïta. www.fundacioferreruela.com.

DIUMENGE 14

CONCERT

PEP POBLET & NITO FIGUERAS

Pep Poblet i Nito Figueras ofereixen un concert basat en la seva complicitat dalt de l'escenari a l'Auditori Barradas de l'Hospitalet de Llobregat. Pep Poblet i Nito Figueras exploren i improvisen davant del públic amb un repertori molt variat, amb cançons d'artistes tan diversos com Adele, Ja T'ho Diré, Michael Jackson, Sopa de Cabra, The Beatles, Stevie Wonder o Joan Manuel Serrat. **L'HOSPITALET.** Auditori Barradas. Rambla de Just Oliveras, 56. A les 19.00 hores. Preu: 12 euros. www.auditoribarradas.cat.

TEATRE

TORTELL POLTRONA

El pallasso Tortell Poltrona actua al Teatre Principal de Vilanova i la Geltrú amb un muntatge de caràcter familiar, *Post-clàssic*. **VILANOVA I LA GELTRÚ.** Teatre Principal. Rambla Principal, 4. A les 18.00 hores. Preu: 8 euros. www.elprincipal.cat.

FIRA

ARTROOM 2014

L'Hotel AC Bellavista Girona organitza una jornada de tallers creatius dedicada a les manualitats, l'artesanía i les labors. Hi participen professionals de diferents sectors amb tallers d'*scrap*, ceràmica, punt o joieria. **GIRONA.** Hotel AC Bellavista Girona. Pujada Polvorins, 1. De les 10.00 a les 21.00 hores. Gratuït. www.facebook.com/lepapierevents.

DILLUNS 15

FESTA

NADAL I REIS

Torredembarra anima les festes nadalenques amb una Fira de Nadal, un parc de Nadal, una exhibició de ball, contacontes i l'espectacle infantil *Màgia de Nadal*. **TORREDEMBARRA.** Fins al 6 de gener. www.torredembarra.cat.

DIMARTS 16

EXPOSICIÓ

'COM SOM ELS CATALANS'

La Biblioteca Pública de Tarragona presenta fins al 2 de gener l'exhibició *Com som els catalans*, amb dades per comprendre la societat catalana actual. **TARRAGONA.** Biblioteca Pública. Carrer Fortuny, 30. Dilluns de 15.00 a 20.00 hores, dimarts, dimecres i dijous de 10.00 a 20.00 hores, divendres de 10.00 a 19.00 hores i dissabtes de 10.00 a 14.00 hores. <http://bibliotecatarragona.gencat.cat>.

DIMECRES 17

DANSA

BALLET NACIONAL DE MOSCOU

El ballet de prestigi internacional arriba a Girona amb el repertori clàssic d'*El llac dels cignes*, de Tchaikovski-Ivanov. **GIRONA.** Auditori-Palau de Congressos. Sala Xavier Montsalvatge. Pg de la Devesa, 35. A les 20.00 hores. Preus: 30, 33 i 35 euros. www.promoconcert.es.



RECOMANAT A LES XARXES

► **RECOLLIDA DE JOGUINES @xipnoti:** La @PoliciaTossa recollirà joguines de l'1 al 15 de desembre. #xippolicia **TOSSA DE MAR.** Fins al 15 de

desembre. www.tossademar.cat.
 ► **'PATENTE DE CORSO' @BARTSbcn:** «Un Tratado Ibérico del Hijoputismo» - ÚNICA FUNCIÓ a #SalaBARTS el proper

dissabte 13 de desembre! #Espectáculos.
BARCELONA. Paral·lel, 62. Dia 13 de desembre. A partir de les 22.00 hores. Preu: de 20 a 25 euros. www.barts.cat.

► **NOU FESTIVAL DE FLAMENC A REUS @BarCampusReus:** Reus estrena un festival de flamenc (Reus és Flamenc) amb música,

pel·lícules i tallers, del 4 al 13 de desembre @ReusCultura. **REUS.** Cal Massó. Pròsper Bofarull, 7. Fins al 13 de desembre. www.calmasso.cat.

► **II TIÓ DELS ALIMENTS SOLIDARIS @socialpuntcat:** El 10 i 11 de desembre, II Tió dels Aliments Solidaris. **BARCELONA.** Dies 10 i 11 de desembre. De les 09.30 a les 18.00 hores.

T&T
BCN


TRANSPORT PÚBLIC

► **REFORÇ DEL TRANSPORT. Fira de Santa Llúcia.** Pots arribar a l'avinguda de la Catedral, on té lloc la fira amb bus –les línies H16, V15, V17, 19, 39, 40, 41, 42, 45, 47, 55, 62 i 120 (no circula els diumenges)– i metro –baixant a les estacions Catalunya (L1/L3), Urquinaona (L1/L4), Liceu (L3) o Jaume I (L4)–. La Fira de Santa Llúcia es podrà visitar fins al 23 de desembre. El reforç del transport públic entra dins del dispositiu de mobilitat especial per a les festes de Nadal.



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 despeniment 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.

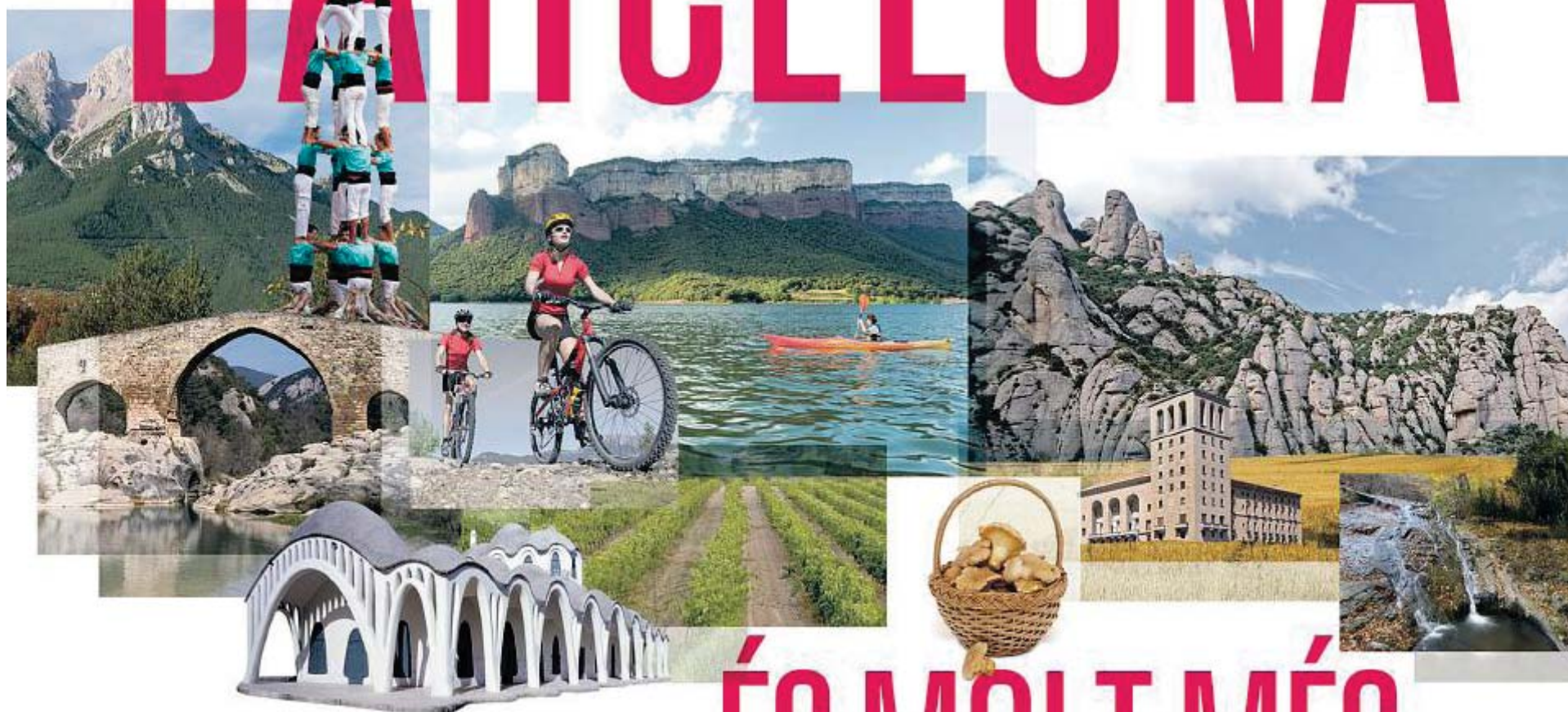
oci.Cat

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

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

DESCOBREIX QUE

BARCELONA



Pedraforca • Pantà de Sau-Coll • Isacabra • Igualada • Montserrat
Cercs • Parc Natural del Cadí-Moixeró • Masia Freixa-Terrassa
Sant Sadurní d'Anoia • Cardona • Montseny

ÉS MOLT MÉS

Tradició i modernitat. Arquitectura i paisatge.
Oci i gastronomia. Festes i costums.
Pobles i ciutats sorprenents... molt a prop de Barcelona.
Tot un món per descobrir que no t'imagines!


www.barcelonaesmoltmes.cat


@bcnmoltmes



BarcelonaEsMoltMes



Barcelona
és molt més



**Diputació
Barcelona**