

Fet a Mà
Et mostrem
com fer una
funda de
roba per a la
teva T-10. 5

Sopar científic
Sorpreses a
l'Acadèmia de
Medicina
amb el Sopar
dels Sentits. 6



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

PARCS NATURALS A PROP DE BARCELONA

A pocs quilòmetres de la gran ciutat hi ha una dotzena d'espais protegits que ofereixen múltiples activitats tot l'any i el contacte directe amb la natura, des del Montseny al Garraf, passant per Collserola o la Serralada Litoral. 2 i 3





PARCS NATURALS, GRANS PULMONS DE LLEURE I EDUCACIÓ AMBIENTAL

PARCS DE LA PROVÍNCIA DE BARCELONA

El Montseny, el Montnegre i el Corredor, Sant Llorenç del Munt i l'Obac, Garraf i Collserola i els dos petits d'Olèrdola i Montesquiú són parcs per gaudir de la natura i el patrimoni cultural ● Guàrdies-Savassona, Serralada de Marina, Litoral, el Parc Agrari del Baix Llobregat i el Foix completen la llista dels espais singulars ● Tots tenen un elevat interès paisatgístic i ofereixen múltiples activitats

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

A la demarcació de Barcelona s'ubiquen fins a una dotzena d'espais de gran interès paisatgístic, natural i de gaudi col·lectiu, amb múltiples rutes i activitats per a tots els gustos, integrades a la Xarxa de Parcs Naturals de les comarques barcelonines. Tots posen a disposició dels ciutadans equipaments i serveis turístics, com ara oficines d'informació, itineraris senyalitzats, guies excursionistes, àrees d'acampada, albergs, museus, exposicions, audiovisuals i programes culturals. Milers de persones visiten cada any aquests parcs per a usos culturals, lúdics i esportius.

1. PARC NATURAL DEL MONTSENY

Està situat a la Serralada Prelitoral catalana i es distribueix per 18 municipis de tres comarques (Osona, la Selva i el Vallès Oriental). És una Reserva de la Biosfera i el massís comprèn els grans conjunts muntanyencs del Turó de l'Home (1.705,8 metres d'alçada) i les Agudes (1.705,4 metres), el Matagalls (1.697 metres) i el Pla de la Calma (Puig Drau 1.344 metres). Ha inspirat històricament artistes, intel·lectuals i científics. ● **Any d'aprovació.** 1977. **Superfície.** 31.064 ha. **Contacte.** Telf. 938 475 102. p.montseny@diba.cat.

2. PARC DEL CASTELL DE MONTESQUIU

Aquest espai natural destaca pels seus densos boscos de roure i pi roig, banyats pels meandres del riu Ter. El castell de Montesquiú, que dona nom al parc, data de l'edat mitjana (segle X). Actualment, la fortificació serveix com a equipament cultural i de convencions. El parc es troba entre els termes municipals de Montesquiú, Sant Quirze de Besora, Santa Maria de Besora i Sora i és un espai de pas entre la muntanya i la plana. ● **Any d'aprovació.** 1986. **Superfície.** 546 ha. **Contacte.** Telf. 938 529 902. p.montesquiudiba.cat.

3. ESPAI DE LES GUILLERIES-SAVASSONA

Boscos centreeuropeus i mediterranis i cingles de roca nua donen personalitat a aquest espai singular, on predomina la presència de l'embassament de Sau, que va ser construït a la dècada dels anys seixanta tot inundant el poble de Sant Romà de Sau. El campanar de l'església sobresurt de l'aigua quan baixa el nivell del pantà. A Vilanova de Sau es troben uns cingles vermells que destaquen pel seu interès geològic, botànic i, també, per la fauna rupícola que alberguen. ● **Any d'aprovació.** 1998. **Superfície.** 8.375 ha. **Contacte.** Telf. 938 847 006. en.guilleries@diba.cat.

4. SANT LLORENÇ DEL MUNT I L'OBAC

El massís de Sant Llorenç del Munt es veu des de la ciutat de Terrassa, al seu marge nord. Està coronat pel cim de la Mola, de 1.103 metres. La seva silueta domina el Vallès. El seu paisatge el formen cingles i monòlits de conglomerat rogenc, que contrasten amb les pinedes i els alzinars verds. A la Mola es troba el monument més emblemàtic de l'espai natural, el monestir romànic de Sant Llorenç del Munt. Al massís són abundants les restes arqueològiques neolítiques. ● **Any d'aprovació.** 1972. **Superfície.** 13.694 ha. **Contacte.** Telf. 938 318 350. p.santllorenca@diba.cat.

5. PARC DEL GARRAF

Aquest parc que separa el Baix Llobregat (Castelldefels) de la comarca del Garraf (Sitges) i que mira cap al mar Mediterrani atresora una característica vegetació pròpia. L'espècie més coneguda és el margalló. A més a més de la bellesa natural, aquest espai ofereix rutes pels petits nuclis habitats del parc i activitats diverses. Una d'elles és la visita a una de les nou bodegues que hi ha a la zona, familiar i amb raïm de collita pròpia arrelat a aquest territori. ● **Any d'aprovació.** 1986. **Superfície.** 12.377 ha. **Contacte.** Telf. 935 971 819. p.garraf@diba.cat.

6. PARC D'OLÈRDOLA

Configura un paisatge de marcat caràcter mediterrani, amb un conjunt de conreus i bosquines, amb forta presència del margalló com a arbust. Per aquest parc van transitar ibers, romans i pobles medievals. L'església de Sant Miquel, del segle XII, és el monument més destacat. ● **Any d'aprovació.** 1992. **Superfície.** 608 ha. **Contacte.** Telf. 935 971 819. p.garraf@diba.cat.

7. PARC DEL FOIX

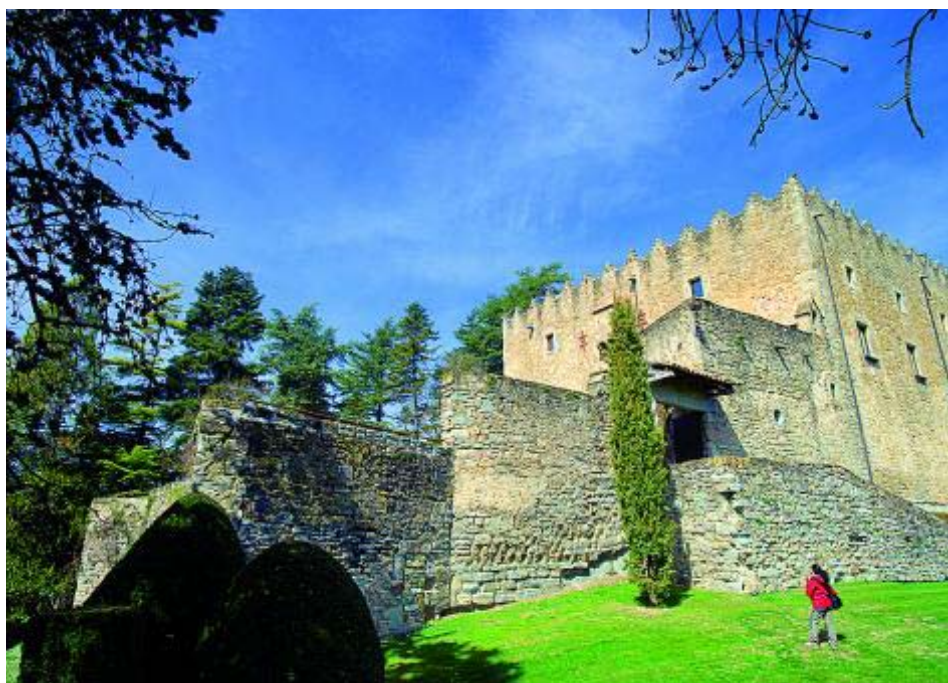
És la continuació del massís del Garraf i s'articula al voltant del pantà de Foix. Aquest embassament és una de les poques zones humides del Penedès. Els castells de Penyafort i de Castellet van tenir una gran importància estratègica durant l'edat mitjana. ● **Any d'aprovació.** 1993. **Superfície.** 3.157 ha. **Contacte.** Telf. 977 670 169. p.foix@diba.cat.

8. PARC DEL MONTNEGRE I EL CORREDOR

Amb esplèndies pinedes de pi pinyer, alzinars, rouredes i suredes. La seva fesomia la completen conreus, boscos i masies, restes ibèriques, dòlmens neolítics i esglésies medievals. Els massissos circulen en paral·lel a la costa del Maresme i funcionen com una barrera natural entre el litoral i el Vallès i la Selva. ● **Any d'aprovació.** 1989. **Superfície.** 15.010 ha. **Contacte.** Telf. 938 679 452. p.montnegre@diba.cat.

Embassament de Foix, un espai per a la contemplació i el relax que articula el parc homònim (a dalt). A la dreta, a dalt, en el sentit de les agulles del rellotge: un guarda del Parc Natural del Montseny informa una excursionista de les diferents descobertes que es poden fer al parc; l'ermita de Sant Llop, a Hortsavinyà, una de les esglésies del Parc del Montnegre i el Corredor; una vista del castell de Montesquiú i l'Espai Natural de les Guilleries, amb el pantà de Sau.

FOTOS: IÑAKI RELANZÓN / ARXIU DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA



9. PARC DE LA SERRALADA DE MARINA

També conegut com la serra de la Conreria, inclou part dels termes municipals de Tiana, Badalona, Santa Coloma de Gramenet, Montcada i Reixac i Sant Fost de Campsentelles. L'altitud màxima de la Serra és el turó de Galzeran (de 485 metres). És un espai verd d'importància cabdal dins de l'àrea metropolitana de Barcelona. Dos dels miradors recomanables amb vistes al Vallès i al litoral són el del Puig Castellar (poblat ibèric i espai d'interès patrimonial) i el turó de Galzeran. ● **Any d'aprovació.** 1996. **Superfície.** 2.086 ha. **Contacte.** Telf. 933 956 336. p.smarina@diba.cat.

10. PARC DE LA SERRALADA LITORAL

De clima mediterrani, posa en contacte el litoral amb les valls interiors. Té tres turons principals: la Conreria, Sant Mateu i Cèllec. Es poden visitar nombroses ermites, castells i restes ibèriques disseminats per l'àrea. ● **Any d'aprovació.** 1992. **Superfície.** 4.042 ha. **Contacte.** Telf. 937 540 024. p.slitoral@diba.cat.

11. PARC NATURAL SERRA DE COLLSEROLA

Es pot considerar com el gran parc central de Barcelona i de les poblacions limítrofes, com Cerdanyola del Vallès. És el principal pulmó natural de la metròpoli. Hi predominen els espais fo-

restals i una gran diversitat biològica. Guarda des de restes prehistòriques a ermites, esglésies, castells, masies i fonts. El web oficial (www.parcnatural-collserola.cat) proposa múltiples itineraris per completar a peu o en bicicleta. És un mirador privilegiat i inigualable de Barcelona. ● **Any d'aprovació.** 1987. **Superfície.** 8.295 ha. **Contacte.** Telf. 932 803 552. ci@parccollserola.net.

12. PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT

Aquest parc agrícola aplega una de les zones de conreu més fèrtils i antigues de Catalunya. El seu clima és molt favorable per als cultius que es produeixen majoritàriament al delta i la vall baixa: horta i fruiters a l'aire lliure i varietats protegides. Els aqüífers es produeixen per les infiltracions de les aigües que entren a la comarca en forma de cabals superficials que aporta el Llobregat. ● **Any d'aprovació.** 1998. **Superfície.** 3.332 ha. **Contacte.** Telf. 933 788 190. parcagrari@diba.cat.

+ Propostes a:

<http://parcs.diba.cat>

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

[xarxadeparcs](https://www.youtube.com/channel/UCxarxadeparcs)

[pinterest.com/xarxadeparcs](https://www.pinterest.com/xarxadeparcs)

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

O

OCidades

12

espais naturals d'alt valor paisatgístic, ecològic i cultural.

100

municipis és l'àmbit geogràfic que abasta la xarxa.

22

per cent del territori on viu al seu entorn el 70% de la població catalana, l'ocupen els parcs naturals.

4

milions de ciutadans viuen a l'entorn dels parcs naturals que ocupen poc més de 100.000 hectàrees.

43

anys fa del primer parc protegit: Sant Llorenç del Munt i l'Obac.

PLA ESPECIAL DELS PARCS NATURALS

Elaborat amb la participació dels ajuntaments, propietaris rurals, científics i acadèmics, associacions agràries, professionals, naturalistes, excursionistes i entitats de promoció turística, estableix els criteris de planificació i gestió d'aquests espais protegits, promovent l'equilibri entre preservació, desenvolupament econòmic i patrimoni cultural.

OFERTA D'EDUCACIÓ AMBIENTAL

Espais per aprendre biodiversitat i desenvolupament sostenible. La Diputació de Barcelona impulsa des de fa més de 40 anys, en el marc de la Xarxa de Parcs Naturals, equipaments i programes d'educació ambiental adreçats tant a la població escolar com al públic en general. Es poden treballar aspectes relacionats amb la biodiversitat i el desenvolupament sostenible i aprendre sobre la seva riquesa patrimonial i cultural. Alguns dels programes educatius vigents són *Coneguem els nostres parcs* i el programa cultural *Viu el parc* o *El Montseny a l'escola*. Igualment, existeixen diversos cursos i estades ambientals a càrrec de l'equip d'educadors que gestionen els equipaments.

MESURES DE RESPECTE AL MEDI AMBIENT

Protecció dels espais naturals combinada amb el seu ús públic. Els textos legals i normatives preserven el paisatge d'aquests entorns naturals amb el suport del consens social, que empara aquesta legislació dels parcs. No cal fer de les mesures de restricció a l'accés a la natura una limitació a l'ús per part de la societat dels seus recursos, belleses i paisatges. Només la vivència directa del patrimoni natural i cultural pot avalar aquests esforços administratius de bona gestió i conservació del territori.

GRAN DIVERSITAT D'EQUIPAMENTS

Escoles de natura, museus i centres d'informació. La Diputació de Barcelona, a través de la Xarxa de Parcs Naturals, amb la col·laboració dels consorcis i de la Diputació de Girona, en el cas del Parc Natural del Montseny, ofereix una gran diversitat d'equipaments: escoles de natura, museus, centres d'informació, albergs, itineraris, rutes de descoberta, audiovisuals, centres de documentació i una àmplia oferta pedagògica de qualitat. L'Administració pública fa el seguiment d'aquests serveis.

En ruta  **BarcelonaDC**

DISSENY PER MILLORAR VIDES

El Museu del Disseny de Barcelona ha seleccionat 99 objectes per a la seva primera exposició temporal ● El comissari de la mostra els ha triat, més que per la seva estètica, per la seva capacitat de resoldre satisfactòriament els problemes més quotidians

P. C.
oci.cat@20minutos.es / twitter: @20m
20minutos

Un carret de la compra amb un petit motor o un *drone* preparat per l'extinció d'incendis són alguns dels 99 objectes inclosos a l'exposició *Disseny per viure*, que es pot visitar fins al 17 de maig al Museu del Disseny de Barcelona. La seva directora, Pilar Vélez, explica que es pretén mostrar el paper clau que pot jugar el disseny a l'hora de buscar solucions a problemes quotidians de tota mena. L'exposició agrupa les peces en sis àmbits d'actuació: connectar, educar, curar, protegir, accessibilitat i sostenibilitat.

Existeix un disseny per cuidar, com ara pals de sèrum d'un hospital infantil que es transformen en un patinet, les ulleres universals que contenen un líquid entre els vidres que fa que s'adapti a qualsevol graduació o una cullera per a malalts de Parkinson. També s'hi pot veure una cadira antiterratrèmols, una rentadora a pedals, un *kit* per a què una cadira de rodes sigui elèctrica o un dosificador per a xarop infantil amb forma d'elefant...

El comissari de la mostra, Óscar Guayabero, explica que allò que distingeix aquesta exposició d'altres sobre aquesta temàtica és que «s'allunya del disseny d'autor per presentar projectes que solucionen problemes reals». Gran part dels treballs que integren *Disseny per viure* han estat creats des de les ma-

99

projectes s'agrupen en aquesta exposició que mostra projectes de disseny actual que aporten solucions a problemes que es plantegen a diari.

teixes comunitats concretes a les que van dirigits i amb la implicació directa del col·lectiu al que han afavorit.

Altres prototips, en canvi, tenen resultats diferents en contextos diferents als quals van ser plantejats inicialment: com la copa menstrual –recipient que s'insereix a la vagina per a recollir el flux–, considerada «més barata i sostenible» per part de les dones occidentals, mentre que, gràcies a aquest invent, a zones de l'Àfrica on la menstruació és un «tabú que les confina a casa», les dones poden tenir el període «d'una manera més discreta».

Guayabero indica que tots els projectes exposats són «factibles», però que alguns no han estat encara implantats «per manca de finançament o per qüestions legals». És el cas del *drone* no tripulat que un dissenyador català ha construït per apagar incendis sense que perilli la vida del pilot. La legislació estatal no el deixa volar aquí, però ja han rebut encàrrecs previs dels cossos de Bombers dels Estats Units o d'empreses que fumiguen camps de conreu a Llatinoamèrica. Les peces s'acompanyen a la



En el sentit de les agulles del rellotge: Batec, motor per a cadira de rodes; Sistema per crear cadires de rodes; Cabestrell intel·ligent; i Embrace, incubadora i escàner infantil.
FOTOS: M. DISSENY

OCIPèdia

'SHELTER'
Durant la Guerra Freda es va estendre el *fallout shelter*, la falera per tenir un refugi antiatòmic segur. A la mostra n'hi ha dos refugis d'emergència, però per a situacions de catàstrofe natural.

PÍNDOLA
El Museu del Disseny n'exhibeix una que no serveix per curar, sinó per a endoscòpies.

FANALS
L'exposició en mostra els que s'estan instal·lant al Paral·lel i que incorporen Wi-Fi, control de trànsit i un sistema de llum ornamental més estalviador.



sala d'exposicions d'una explicació per descobrir, per exemple, com funcionen unes maraques o una pilota que es carrega d'energia amb el moviment.

El visitant pot veure dissenys que volen millorar la vida dels usuaris a qui van adreçats, l'entorn on operen i la societat a la qual pertanyen i, per això, conviuen un penjoll de protecció per a ciclistes amb una bola que serveix per desactivar mines o un endoll solar. El comissari de la mostra ha insistit en què els projectes no estan fets des de

l'ego del seu creador, sinó que aquest és un més d'un equip sencer, i que molts d'aquests invents tenen resultats diversos segons els diferents contextos on es fan servir.

Per al comissari, el disseny és una activitat plenament incorporada a les nostres vides, que està tant present que sovint resulta invisible fins que deixa de funcionar, i que ens permet resoldre contínuament i de forma articulada greus problemes d'alt impacte social. Guayabero comenta que s'han esco-

lit 99 dissenys perquè els que es coneixen com a dissenys d'autor «no arriben ni a l'1% dels productes que tenim diàriament al nostre abast». El proper dia 17 de març impartirà una conferència entorn la mostra el dissenyador afganès Massoud Hassani (1983), creador del *Mine Kafon*, un desactivador de mines antipersona. **Museu del Disseny; Plaça de les Glòries nº 37; Horari de visita: de dimarts a diumenge de les 10.00 a les 20.00 hores; Preu de l'entrada: 4,4 euros; Web: www.museudeldisseny.cat.**



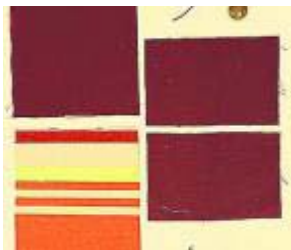
Fet a mà



Oci creatiu

PAS A PAS

Rosas Crafts (<http://www.rosascraftbcn.com>) ha volgut celebrar que, enguany, les tarifes del bus i metro de Barcelona no s'han apujat fent aquest tutorial dedicat al títol més popular de l'àrea metropolitana, la T-10. Les talleristes de l'espai de creació del barri de la Ribera han volgut demostrar, així, que les bones notícies poden ser també una gran font d'inspiració. MENTA VENTURA



1 Material. Primer de tot, escollim una roba que ens agradi per a l'exterior de la funda de targetes i la tallem a la mida de 15 cm x 12cm. Fem el mateix amb la roba triada per a l'interior i, a més, fem dos retalls més de 12 cm x 8 cm.



2 Preparem les butxaques. Cosim les vores dels dos retalls petits, que són les peces que ens serviran per fer les butxaques interiors de la funda per a targetes T-10. Dobleguem dos cops la roba i, després, fem la costura.



3 Construïm la base. A continuació, posem les dues butxaques sobre la roba de base, la que ha de quedar a l'interior de la funda de targetes. És important que no ens oblidem de cosir també la goma pel botó.



4 Unim les teles. Encarem la roba interior i la roba exterior, de tal manera que quedin cara contra cara. Les cosim pel voltant deixant una part oberta per fer-hi la volta. Abans, fem un tall diagonal a les cantonades.



5 El toc final. Fem un darrer toc decoratiu a la funda de les targetes, cosint-ne un repunt. Per acabar, cosim el botó decoratiu de tal manera que ens quedi ben encaixat amb la goma quan tanquem la cartera per a les T-10.



PAS A PAS

FUNDA PER A
TARGETES T-10

Per evitar que els bitllets dels transports públics es perdin per les butxaques de les jaquetes, bolsos o pantalons, us proposem que us feu la vostra pròpia cartera a mida per a la T-10.



OCIPèdia

SHABBY CHIC. Aquest estil decoratiu va néixer a les cases de camp angleses i consisteix a combinar harmònicament elements antics i moderns, on el color blanc té un especial protagonisme barrejat amb tons pastels i les flors.

LLIBRES

Models per pintar adreçars als adults. Si de petit o petita t'agradava pintar els quaderns de dibuixos, ara, de gran, pots continuar fent-ho i contribuir a reduir l'estrès que puguis haver acumulat en el teu dia a dia. PlanetadeLibros ha publicat nous volums amb il·lustracions



que s'adrecen a un públic adult. Es tracta de tot un fenomen de vendes a França per deixar anar la pròpia creativitat i abstruir-se dels problemes quotidians. De fet, és una teràpia antiga procedent de les mandales orientals i que, segons els experts, ajuda a meditar i elevar l'espiritualitat. www.planetadelibros.com

UNA FIRA

Patchwork a Sitges. Del 12 al 15 de març, la Blanca Suburb es converteix en la capital del patchwork amb la celebració d'una fira exclusiva que reuneix un centenar d'expositors i que organitza l'associació espanyola d'aquesta popular tècnica de costura. Durant el festival internacional, que ja arriba a la 15ª edició, s'organitzen exposicions que permetran veure les darreres novetats i també cursos monogràfics i tallers demostratius tant per a grans com per a petits que vulguin iniciar-se en el *hand made*. <http://www.patchworkespana.es>

Agenda de tallers

● ÀLBUM DE CONTES

EL DESVÁN DE CARLOTA

La Vanessa ha preparat un taller que ensenya com crear un àlbum ple d'imaginació i màgia, en el qual hi veurem fades, boscos fantàstics i varietat d'animals de fantasia. Un bon projecte de cara a Sant Jordi. On? El desván de Carlota (carrer Calaf, 10, Barcelona); Quan? 10 de març a a les 10 hores i dies 11, 13 i 14 de març a les 16.30 hores. www.facebook.com/ElDesvanDeCarlota/info

● SABATILLES DE GANXET

COSTURETAS SOCIAL CLUB

Només utilitzant la cadeneteta i el punt baix es poden crear unes sabatilles ben calentes i còmodes per anar per casa i aprofitar la recta final de l'hivern. Els participants podran escollir entre diferents llanes i colors. El berenar està inclòs! On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, número 81, Barcelona); Quan? 13 de març a les 17 hores. www.costuretas.com

● DECOUPAGE

LIANA TALLERS

Una bona oportunitat per introduir-se en el *decoupage*, una tècnica decorativa que usa com a base el paper i amb la qual s'aconsegueixen uns resultats espectaculars. Es treballarà sobre diferents materials, com el plàstic, la fusta o el cartró. On? Liana Tallers (carrer Perpetuo Socorro, número 10, baixos (Poble Sec) Sitges). Quan? 14 de març a les 10 hores. www.lianatalers.com

● GALETES DECORATIVES

SYLVIA'S BOX

En aquest taller molt dolç i amb només tres hores, els participants aprendran a treballar la massa de la galeta per crear diferents textures utilitzant gaça reial, colorants i la màniga pastissera. També s'ensenya a decorar-les amb *royal icing*. On? Sylvia's Box (carrer Rosselló, número 60, Barcelona); Quan? 14 de març a les 11 hores www.sylviasbox.com

● MÀSCARA VENECIANA

PAPERGUAY

Es tracta d'un dels tallers més populars que organitza aquest espai, en el qual s'ensenya a decorar les espectaculars màscares que oculten els rostres dels participants al conegut Carnaval de Venècia. On? Paperguay (carrer Marià Cubí, número 76, Barcelona) Quan? 14 de març a les 9.30 hores. <http://paperguay.blogspot.com.es/search/label/TALLERES>

@NEM-hi



Activitats per a petits, no tan petits i grans



Sopar dels sentits

Proposta: Joc gastronòmic i experiència cultural a la Reial Acadèmia de Medicina.

Quan? Els dissabtes, entre les 20 i les 23.15 h.

On? Carrer del Carme 47, a Barcelona.

Preu: 69,50 euros (IVA inclòs), amb 15% de descompte amb Carnet Jove i pensionistes.



Experiència històrica, sensorial i gastronòmica a la seu de la Reial Acadèmia de Medicina

El Sopar dels Sentits és una nova experiència cultural, que endinsa els participants en la història i l'anecdota de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya (RAMC), però que, alhora, proposa una vetllada gastronòmica que posa a prova tots els sentits. La vetllada s'inicia amb una copa de benvinguda, al vestíbul de la seu de la Reial Acadèmia de Medicina de Catalunya, en la qual la música i el cava són els principals protagonistes. A continuació, els visitants es divideixen en dos grups i s'inicia una visita guiada a

les instal·lacions, que atresoren en bona part la petjada de la història de la medicina a Barcelona. De fet, els participants notar realment que es troben en el nucli del que va ser l'epicentre sanitari de la capital catalana durant més de 500 anys, des de principis del segle XV fins a ben entrat el segle XX. L'edifici actual de l'Acadèmia de Medicina té més de 200 anys i les seves dependències combinen l'elegància decorativa amb la funcionalitat mèdica. L'escala de pedra, amb les decoracions de ferro forjat, i els sostres alts i decorats,

No t'ho perdís

► MENÚ ACTIU

El sopar, amb entrants, dos plats i postres, mostra com el cervell construeix la realitat amb la informació que li arriba dels sentits. I com la realitat no sempre coincideix i ens sorprèn.

www.sternalia.com

► CONSELL PRÀCTIC

Recomanem una jaqueta de punt o americana per al sopar si la nit és freda. El menjador és esplèndid, però de sostres alts.

www.ramc.cat

► ALTRES PROPOSTES

Sternalia organitza altres rutes culturals i gastronòmiques, com els sopars medievals.

www.sternalia.com

amb esplèndides làmpares, són de pel·lícula. Tant és així que l'immoble ha sigut el plató d'alguns telefilms. Destaquen el Saló de Plens, amb els retrats dels presidents de l'Acadèmia, entre els quals Moisès Broggi, però val la pena fixar-se en Pere Virgili, qui sosté un plànol de l'edifici. Però, sens dubte, el més remarcable és la sala Guimbernat, l'antic amfiteatre anatòmic, on es dissecaven els cossos que provenien de l'Hospital de la Santa Creu perquè els estudiants poguessin fer pràctiques. Un cop acabada la visita, els assistents s'endinsen en les bases de la neurociència sensorial a través d'un joc gastronòmic on participen tots els sentits. És el sopar, ple de sorpreses culinàries. Tota una experiència.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

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

... HI HA GELOSIA ENTRE GERMANS

Quan va néixer el meu germà van canviar molt les coses a casa. Ell té ara 18 mesos d'edat, la mare li dedica tota l'atenció, deixant-me a mi de banda. Jo també voldria rebre el pit de la mare, disposar d'ella quan em vingués de gust. Jo intento atreure la seva atenció, però sembla que mai no és el moment adequat. Sovint la mare em diu que el germà la necessita, com si jo no la necessités! Però quan li ho dic, respon: «no siguis egoista, ell és petit». Sé que no ho hauria de fer, però de vegades sento que preferiria que el meu germà

«SOVINT LA MARE EM DIU QUE EL MEU GERMÀ PETIT LA NECESSITA, COM SI JO NO LA NECESSITÉS TAMBÉ!»

no hagués nascut, fins i tot a moments li he desitjat el pitjor, perquè tot torni a ser com abans. Em reprimeixo i acabo fent malifetes que em porten a ser

castigat, perquè em sento molt neguitós i culpable de sentir això tant dolent. Normalment, els pares em recorden fins a quin punt arribo a ser ximplet i acabo plorant pel que sóc, perquè, a més de perdre l'atenció dels pares, sento que no m'estimen. De vegades crido l'atenció, sabent que em renyaran, així per una estona em miren a mi. Molts cops també jugo amb el meu germà i riem junts, i l'estimo. També, de vegades, veig que la gent al·lucina amb coses que ell fa i que jo també les faig, però sembla que no els hi fa gràcia: «ja ets gran per fer aquestes coses» i em torna la ràbia que em recorda que només els nens dolents arriben a sentir aquests sentiments pel germà. M'agradaria que els pares m'expliquessin si això també els hi passa a d'altres nens i m'ajudessin a portar-ho millor.



Espai de joc educatiu

Proposta: Un espai lúdic per a les famílies interessades en el medi ambient.

Quan? Fins el 7 de juny. Tots els diumenges d'11.30 a 13.00 hores.

On? Parc de Can Solei i de Ca l'Arnús. (www.badalona.cat).

Preu: Entrada lliure.



La Jugatecambiental es posa en marxa fins el 7 de juny al Parc de Can Solei i de Ca l'Arnús. Es tracta d'un espai de joc compartit, educatiu i creatiu, que obrirà tots els diumenges i on es proposaran activitats lúdiques no guiades i que permeten la interacció familiar. L'objectiu d'aquesta iniciativa és oferir un espai de joc i experimentació en família amb la finalitat de promoure el respecte a l'entorn natural i posant especial èmfasi en els valors ambientals dels parcs.



Exposició de roba interior

Proposta: Exposició sobre els 200 anys d'història de la roba interior.

Quan? De dimarts a dissabte, de 17 a 20 h. Diumenge, de 10 a 14 h.

On? Plaça Assemblea Catalana, 1 (www.museubadalona.cat)

Preu: Entrada lliure.



El recull de més d'un centenar de peces femenines i masculines formen l'exposició *Intimitats. La roba interior del segle XIX al XXI*. La mostra permet descobrir l'evolució de peces encara habituals i també d'altres que han caigut en desús. També incorpora embolcalls i elements gràfics, així com un ampli recull d'imatges que es poden veure en format digital a través de diverses pantalles. A més, hi ha activitats paral·leles relacionades amb l'exposició, com ara conferències i visites guiades.

Oci sense barreres...

● TRANSÈQUIA INCLUSIVA

La Transèquia 2015 serà més inclusiva que mai i és que les persones amb mobilitat reduïda podran fer part del recorregut amb una bicicleta adaptada. Els organitzadors de la marxa han preparat una ruta que serà circular, de 10 km, i amb el punt d'inici i final al Parc de l'Agulla. Els usuaris hauran de dominar el *handbike* i disposar d'un



model híbrid o elèctric de cadira de rodes. El servei serà gratuït per donar-lo a conèixer entre els participants. La Transèquia tindrà lloc el 15 de març i recorrerà els 26 km de la Sèquia. transequia.parcdelasequia.cat

@NEM-hi



Propostes per a la setmana

11 / 18 DE MARÇ: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 11**EXPOSICIÓ****'JOAN BROSSA: ESCOLTEU AQUEST SILENCI'**

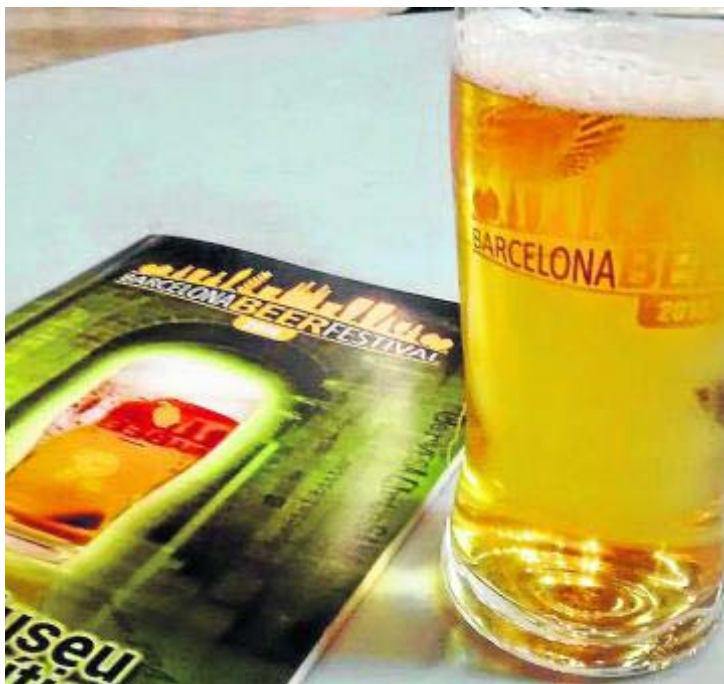
El Museu de Granollers acull la mostra itinerant *Joan Brossa: Escolteu aquest silenci*, comissària da per Glòria Bordons i organitzada per la Fundació Joan Brossa. L'exhibició, que es pot visitar fins al 3 de maig, explica l'obra polièdrica brossiana des de tres prismes: el compromís, la transformació i la mirada reflexiva. *Escolteu aquest silenci* és un poema de Brossa escrit l'any 1963. **GRANOLLERS**. Museu de Granollers. Carrer d'Anselm Clavé, 40. Fins al 3 de maig. www.museugranollers.cat.

CINEMA**FESTIVAL EUROPEU DE CURTMETRATGES DE REUS**

La 17a edició del FEC 2015 programarà 24 curts de 12 països europeus a competició i reunirà a Reus bona part dels seus realitzadors, entre els dies 11 i 15 de març. El certamen organitza, a més de la secció a concurs amb premis en metàl·lic, seccions paral·leles, trobades amb cineastes, concursos i tallers de realització, així com activitats infantils, entre d'altres. Enguany s'han inscrit al FEC uns 2.500 curtmetratges europeus. **REUS**. Teatre Bartrina. Plaça del Teatre, 1. De l'11 al 15 de març. De 18.00 a 20.00 hores. Preu de l'entrada a una sessió: 5 euros. La cloenda és d'accés gratuït. www.fecfestival.com.

DIJOUS 12**CONCERT****XOEL LÓPEZ AL FESTIVAL DE MÚSIQUES DISPERSES**

La novena edició del Festival de Músiques Disperses de Lleida (MUD) compta amb el gallec Xoel López, un dels millors cantautors del país, que inaugura enguany el

**FESTIVAL****300 CERVESES DEL MÓN AL MUSEU MARÍTIM**

El **Barcelona Beer Festival** es consolida en la seva quarta edició, que té lloc els dies 13, 14 i 15 de març al recinte del Museu Marítim. Aquest festival de la cervesa és ja una de les trobades més importants del sud d'Europa dins del sector. S'hi podran tastar fins a 300 cerveses diferents, amb opcions sense alcohol i per a celíacs. I amb la presència de mestres i productors cervesers que impartiran xerrades divulgatives sobre el seu art i les begudes que comercialitzen. **BARCELONA**. Museu Marítim. Av. Drassanes, s/n. Dies 13,14 i 15 de març. Divendres i dissabte, de les 11.00 a les 23.00 hores. Diumenge, de les 11.00 a les 21.00 h. Preu: 7 euros (got, guia i 2 fitxes). www.barcelonabeerfestival.com.

certamen fent un avanç del seu proper disc i recordant el seu repertori, el dia 12 de març, a les 22.00 hores (Preu: 10 i 12 euros). **LLEIDA**. Cafè del Teatre de l'Escorxador. Del 12 al 15 de març. Preu de l'abonament: 30 euros. www.musiquesdisperses.com.

DIVENDRES 13**ESCENA****TROBADA D'ACRÒBATES CATALANS I INTERNACIONALS**

Dins dels actes de celebració dels 10 anys de l'Associació de Professionals de Circ de Catalunya (APCC), l'entitat organitza una Jornada Internacional d'Acrobàcia el 13 de març al Centre Cultural Terrassa. S'hi projectarà per primer cop a Catalunya *A ras del cielo* (*Grazing the sky*), el primer documental de circ de cinema, que fa seguiment a vuit artistes, un d'ells espanyol. La jornada també inclourà ponències a càrrec de membres de l'Escola de Circ Rogelio Rivel, de la companyia

catalana Los Galindos i les franceses La Meute i Compagnie XY, un debat i una exposició fotogràfica. **TERRASSA**. Centre Cultural Terrassa. Rambla d'Ègara, 340. Dia 13 de març a partir de les 10.00 hores. www.apcc.cat.

DISSABTE 14**FIRA****DE COTXES D'ÈPOCA**

Epocauto, la fira dedicada als cotxes i les motos d'època, ofereix vehicles i peces de recanvi molt preuades pels col·leccionistes i difícils d'aconseguir als circuits habituals del motor. Els expositors provenen enguany d'Espanya i també de països com França i Itàlia. **REUS**. Fira de Reus. Av. Bellissens, 40. Dissabte dia 14 de març de 10.00 a 20.00 hores i diumenge dia 15 de març, de 10.00 a 15.00 hores. www.firareus.com.

DIUMENGE 15**MUSICAL****PROMESA DEL FLAMENC**

La cantaora de flamenc Argentina presenta a Parets del Vallès el seu darrer llançament discogràfic, *Sinergia*. La cantant recopila en un disc grans moments en directe viscuts a dues actuacions al Teatre Lope de Vega de Sevilla i Isabel La Católica de Granada, respectivament. Col·laboren amb Argentina Bolita, Los Mellis, José Carrasco, Torombo, Eugenio Iglesias, Marina Heredia i Pepe Roca. **PARETS DEL VALLÈS**. Teatre Can Rajoler. Carrer de la Travessera, 1. Dia 15 de març. A partir de les 18.30 hores. Preu de les entrades: 13,15 i 18 euros.

DILLUNS 16**EXPOSICIÓ****MOTOS I MOTOCICLISME D'ARREL CATALANA**

El Palau Robert ha inaugurat recentment la primera gran

exposició sobre la moto i el motociclisme català, *Catalunya MOTO. Indústria, societat, competició i tecnologia*. La mostra s'estructura en quatre grans àmbits temàtics: la Indústria, la Societat, la Competició i la Tecnologia. A l'accés al Palau Robert, un gran aparador està dedicat a les marques catalanes de motocicletes de trial: Bultaco, Ossa o Montesa. **BARCELONA**. Palau Robert. Passeig de Gràcia, 107. Sales 1 i 2. Fins al 25 d'octubre. Gratuït. De dilluns a dissabte: 10-20 hores; diumenges i festius, 10-14.30 hores. www.genat.cat/palaurobert.

DIMARTS 17**CONCERT****CICLE 'DEPROP' 2015**

El 6 de març va arrencar una nova edició del cicle *DeProp* a La Pedrera, que aposta per la unió creativa entre música i audiovisual. Dimarts, dia 17 de març, hi actuen Miquel Serra & Lluís Huedo. El cicle programarà el diumenge dia 22 l'espectacle familiar *Casi un jugueta & Puño* (12.00 hores). **BARCELONA**. La Pedrera. Pg de Gràcia, 92. Dia 17 de març a les 20.00 hores. Preu: 6 euros. www.lapedrera.com.

DIMECRES 18**MOSTRA****CONSTEL·LACIONS FAMILIARS**

El projecte expositiu *Constel·lacions Familiars*, guanyador del Premi Terrassa Comissariat 2012, i dirigit per Alexandra Laudo, reuneix des del passat 20 de febrer al Museu de l'Empordà de Figueres obres dels artistes contemporanis Lúa Coderch, Ryan Rivadeneyra, Katerina Sedá, Paco Chavinet, Lola Lasurt, Matías Costa i Sergi Botella. La mostra forma part del programa d'exposicions itinerants 2015-2016 del Departament de Cultura de la Generalitat. **FIGUERES**. Carrer de la Rambla, 2. www.museuemporda.org.



RECOMANAT A LES XARXES

► **CONSELLS DE SEGURETAT PER A LA GENT GRAN:** @Bcn_SSTG: Dimarts 17 de març #Xerrada Consells de seguretat per

a la #GentGran al @CCivicsSarria **BARCELONA**. Carrer Eduardo Conde, 22-42. Dia 17 de març. Horari del centre: De dilluns a divendres de 9 a 21 h i dissabtes de 10 a 21 h.

www.ccivics.bcn.cat. ► **PORTES OBERTES:** @SantJosepFCPS: PORTES OBERTES al @SantJosepFCPS diumenge 15 de març!

T'esperem! **LLUMS DE FESTA MAJOR! SANT SADURNÍ D'ANOIA**. Dia 15 de març al matí. www.stjosep.com. ► **ITINERARIS GRATUÏTS:** @bcncultura:

El 16 i 23 de març, itineraris gratuïts 'La relació de la ciència amb Barcelona i viceversa'. **BARCELONA**. Dia 16 de març. www.barcelonacultura.bcn.cat.

► **EXPOTREN:** @FiradeLleida1: #LleidaExpoTren, 14 i 15 de març. Pavelló 4 de Fira de Lleida. **LLEIDA**. Dies 14 i 15 de març. www.expotren.com.

T&T BCN**TRANSPORT PÚBLIC**

► **TELEFÈRIC DE MONTJUÏC. Ja funciona amb normalitat.** El telefèric de Montjuïc ha obert de nou les seves portes al públic en l'horari habitual, un cop fetes les tasques anuals obligatòries de revisió i posada a punt de tots els elements de la instal·lació, que en va motivar l'aturada, des del 2 de febrer fins fa pocs dies. L'actuació general de manteniment es programa cada any a l'hivern, coincidint amb l'època de menys demanda en aquest sistema de transport.

**OBRES A L'ESPAI PÚBLIC**

► **FUNICULAR. 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. 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), Menta Ventura (Fet a Mà) i Xavier Pons (distribució).

RE:SI CLAR!

012
gencat.cat
Cost de la trucada:
segons operadora.

**Amb llaunes reciclades
fem motors de cotxe i
peces de bicicleta.
Ben separat, un residu
esdevé un recurs etern.**

Recorda que el groc és per als
envasos lleugers: els de plàstic,
els brics i les llaunes.

Xavier Riba
*President del Gremi de
Recuperació de Catalunya*

#pqreciclem

Quim Masferrer ha
buscat motius per reciclar.
Descobreix-los a:



Amb el finançament de:



ecovidrio
ENTIDAD SIN ANIMO DE LUCRO



**Generalitat
de Catalunya**