

En ruta
L'art mochica
desvetlla els
seus secrets
al Caixa
Forum. 4

Fet a mà
Expliquem
com fer un
sotagot
amb molta
imaginació. 5



Anem-hi
L'esplendor
modernista
del Passeig
de Gràcia
s'accentua. 6



20 PROPOSTES D'OCI QUE NO ET POTS PERDRE

Oferim una selecció de pistes per descobrir les comarques de Barcelona, com fer una excursió al Pedraforca, passejar per Rupit, seguir la F1 al Circuit de Montmeló o fer enoturisme. 2 i 3

En ruta  +Barcelona

20 PISTES PER A UNA ESCAPADA PERFECTE

ESCAPADES IMPRESCINDIBLES

L'art, la cultura, la natura, la gastronomia, les festes o les platges formen part dels mil i un al·licients per a una escapada o un cap de setmana perfecte en parella, amb amics o en família a les comarques de Barcelona

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

A dos dies de l'arribada de la primavera, el bon temps s'imposa al fred de l'hivern i convida a deixar enrere la manta per sortir a gaudir de tot el que ofereixen les comarques de Barcelona. Art, cultura, platges, natura, gastronomia, festes locals... Una infinitat d'al·licients per a una escapada o un cap de setmana inoblidable amb la parella, els amics o en família. La Diputació de Barcelona ha seleccionat 20 pistes imprescindibles per gaudir de les comarques de Barcelona aprofitant-ne les diverses propostes lúdiques i culturals.

1 BAGÀ I PEDRAFORCA. Un poblet del segle XIII i un massís que és símbol del Pirineu en un entorn natural espectacular, on es poden fer itineraris i excursions com la Ruta de l'Ermità, la Ruta dels Contrabandistes o el Camí dels Bons Homes. Bagà també compta amb una interessant oferta pel que fa a actes festius i festes majors, com, per exemple, l'Aplec a Sant Joan de l'Avellanet o la Setmana Medieval. (www.viladebaga.org i www.bergueda.cat)

2 RUPIT, TAVERNET I LA VALL DE SAU. La Vall de Sau-Collscabra encara respira l'edat mitjana amb uns pobles medievals de carrers empedrats i cases rústiques, entre un marc de boscos frondosos i aigües abundants. Es pot aprofitar la visita per fer el GR Clàssic i anar fins a Tavertet a peu. (www.rupitpruit.cat i www.osonaturisme.com)

3 GRANOLLERS. La capital del Vallès Oriental és una ciutat dinàmica i cultural, amb un famós mercat i La Porxada, del segle XVI, com a símbol. També es pot realitzar la ruta modernista, la del Granollers contemporani, la de la ciutat bombardejada i la del Granollers medieval (www.granollers.cat/turisme i www.turismevalles.net)

4 CARDONA I LA MUNTANYA DE SAL. Un dels municipis amb més tradició de Catalunya, permet passejar per una vila medieval, contemplar la grandesa de temples romànics i gòtics i reviu setges i batalles a un imponent castell medieval que presideix el centre urbà, a banda de les mines de sal, explotades des dels temps dels romans. (www.cardonaturisme.cat i www.elcardener.com)

5 VIC. La capital d'Osona és una de les ciutats més antigues de Catalunya, amb un ric patrimoni medieval i un conegut mercat on es poden adquirir els embotits de la plana. A més, la visita al municipi permet gaudir dels valors naturals de la comarca,

com ara el Parc Natural del Montseny, l'Espai Natural de les Guieries Savassona o el Parc del Castell de Montesquiu. (www.vic-turisme.cat i www.osonaturisme.cat)

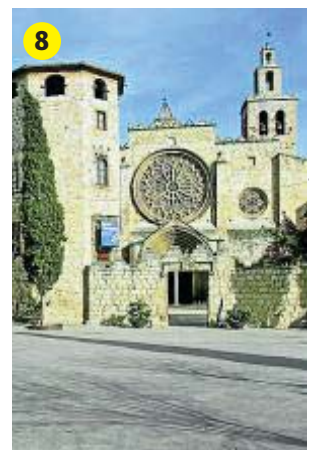
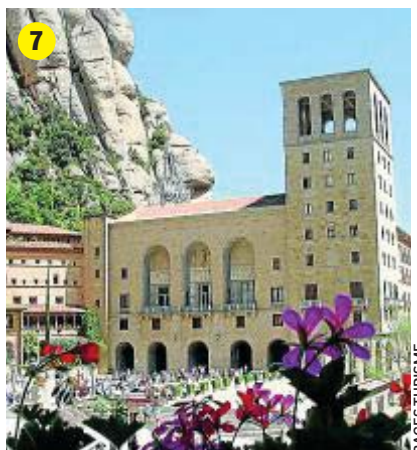
6 SANT BENET I MANRESA. Al cor de Catalunya trobem un monestir mil·lenari, eix d'un projecte que inclou art, natura i gastronomia, al costat de la medieval Manresa, ideal per fer-hi comprar, gaudir d'activitats culturals o descobrir el patrimoni històric i religiós, com la Seu o la Cova de Sant Ignasi. A Sant Benet, els dissabtes i diumenges s'organitzen activitats familiars. I si als visitants els agraden els productes agroalimentaris i gastronòmics de la terra, la Botiga de Món Sant Benet és una finestra per accedir-hi. (www.monstbenet.com i www.manresaturisme.cat)

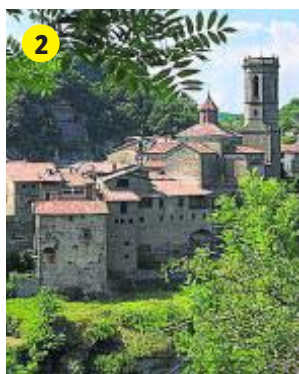
7 MONTSERRAT. Cultura, religió i natura en una muntanya emblemàtica del país. L'oferta per visitar Montserrat és molt variada i adaptada als gustos de tothom, des d'itineraris guiats per l'exterior del monestir fins a visites a la basílica. Fins i tot hi ha el *Montserrat Express*, un servei diari exclusiu de tren + cremallera que porta directe a Montserrat des del centre de Barcelona en tan sols 1 hora i 30 minuts. (www.montserratvisita.com i www.portalsmontserrat.net)

8 MONESTIR DE SANT CUGAT. Construït entre els segles IX i XIV, és un dels màxims exponents de l'art medieval a Catalunya. El conjunt d'edificacions del Reial Monestir està format per l'església que té adossat el campanar, el claustre i les seves construccions annexes. A més, el recinte està envoltat, cap al sud i l'est, pel mur de l'antiga muralla exterior. (www.turisme.santcugat.cat)

9 TERRASSA I EL MODERNISME. Modernisme, esglésies romàniques, turisme industrial i gran vida cultural. Estem a la capital catalana del jazz. El lligam amb el modernisme és tan gran que, fins i tot, el segon cap de setmana de maig se celebra la Fira Modernista de Terrassa, que és una festa cultural, turística i comercial que pretén portar el visitant i el propi terrassenc a reviu un cap de setmana de fa 100 anys, concretament, al període històric comprès entre finals del segle XIX i començament del segle XX. (www.visitaterrassa.cat)

10 CIRCUIT DE BARCELONA-CATALUNYA. Montmeló, des de la seva inauguració l'any 1991, és cita obligada dels grans premis mundials d'automobilisme i motociclisme. A banda de les carreteres de motos i de Fórmula 1, al Circuit de Barcelona - Catalunya cada any se ce-





JOSEP CANO / DIPUTACIÓ DE BARCELONA



MANEL CUESTA



OSCAR ROBBAG / FUNDACIÓ CARDONÀ HISTÒRICA



OSONA TURISME



MARC VILA



CIRCUIT DE BARCELONA-CATALUNYA



GONZALO SANGUINETTI / DIPUTACIÓ DE BARCELONA



JOSEP CANO / DIPUTACIÓ DE BARCELONA



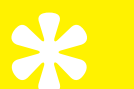
JOSEP CANO / DIPUTACIÓ DE BARCELONA



GEMMA SANCHEZ / ACN



CLUB GOLF LLANVERES



OciPèdia



LA PATUM

Festa tradicional i popular que se celebra a Berga, capital del Berguedà, durant la festivitat del Corpus. Hi ha representacions al carrer amb participació ciutadana i en destaca la presència del foc i la pirotècnia.

EUSEBI GÜELL

Industrial, polític i mecenes català (1846-1918). Gràcies a l'amistat i al mecenatge que va mantenir amb l'arquitecte Antoni Gaudí, el seu cognom ha estat conegut arreu del món a través de grans obres com el Park Güell, la Colònia Güell o el Palau Güell.

CAU FERRAT

A Sitges, a la comarca del Garraf, trobem la casa-taller de l'artista i escriptor Santiago Rusiñol, una de les figures destacades del modernisme a Catalunya. El Cau Ferrat és un museu des de l'any 1933.

LA PLANA DE VIC

És una depressió allargada en direcció nord-sud que constitueix el nucli central de la comarca d'Osona, amb Vic com a gran epicentre. Compta amb uns 30 quilòmetres de llargada.

lebren tota classe d'esdeveniments relacionats amb el motor i, també, altres activitats, com el Bicircuit o les visites guiades, amb les quals es vol atraure a un públic més ampli i convertir el circuit en un espai de referència. (www.circuit.cat)

11 LA ROCA VILLAGE. Està considerat un paradís per a les compres a només 40 minuts de Barcelona, amb més de 100 botigues de grans marques i preus *outlet*. Obert tots els dies de la setmana, hi ha serveis de tots els tipus, com ara hotels per als que vulguin passar més d'un dia al Vallès i aprofitar per visitar el Montseny. (www.larocavillage.com i www.turismevalles.com)

12 SITGES. 300 dies de sol a l'any, 17 platges, modernisme, cultura i gastronomia. Sitges ofereix l'oportunitat de visitar museus com el del Cau Ferrat, el museu Maricel, el museu Romàntic Casa Llopis o la Casa Bacardí Centre de Visites. I pels que els agradi caminar, al municipi també es poden fer rutes com la dels Americanos, l'itinerari pel Nucli Antic, la ruta de les Animes o la de Terramar, entre d'altres. (www.sitgestur.cat i www.garraftour.com)

13 CRIPTA GAUDÍ - COLÒNIA GÜELL.

Una obra emblemàtica d'Antoni Gaudí, declarada Patrimoni de la Humanitat, construïda en una singular colònia industrial del segle XIX. Apropar-se a visitar la Cripta és una oportunitat d'or per gaudir de tota la Colònia Güell i conèixer la història de l'empresari Eusebi Güell i de l'obra inacabada de l'arquitecte. (www.gaudicoloniaguell.org i www.turismeibaixllobregat.com)

14 COLÒNIES INDUSTRIALS.

El Parc Fluvial del Llobregat destaca per les fàbriques, les esglésies, els habitatges obrers, les torres senyorials, les escoles i els teatres vestigi del passat industrial al llarg del riu, que va traduir-se en les colònies. La importància del sector tèxtil en aquesta zona es pot apreciar en una sèrie de rutes i itineraris que mostren el tipus de vida que portaven els obrers de les fàbriques i habitants de les colònies que es van situar al costat del riu Llobregat. (www.parcfluvial.cat)

15 ENOTURISME BARCELONA.

Les comarques de Barcelona són terra de vins i caves. S'hi poden viure experiències turístiques úniques, com ara el Penedès, Alella o el Pla de Bages. Els apassionats del vi tenen l'oportunitat de conèixer a fons les diferents varietats de raïm tradicionals, les noves introduccions i les recuperades. Blancs, rosats i negres del Penedès, del Pla de Bages i d'Alella o els vins de la DO Catalunya. Hi ha una gamma infinita de buquets i d'aromes. I el cava del Penedès, del brut nature al dolç, per a tots els paladars. La tradició del vi continua viva en el treball diari dels cellers, que obren les portes als visitants. També s'hi celebren festes lligades al camp i les vinyes. L'enoturisme ofereix tot un món per als sentits. (www.crcava.es; www.enoturismepenedes.cat; www.doplabages.com i www.doalella.cat)

16 CASTELLS.

Una tradició declarada Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO. L'esforç col·lectiu fet emoció. A través de la Coordinadora de Col·les Castelleres de Catalunya, nascuda l'any 1989 amb l'objectiu de vetllar pels

interessos comuns de les colles i fomentar el món casteller, podem descobrir una experiència que aixeca passions. A les comarques de Barcelona, sobretot ara amb l'arribada del bon temps, s'organitzen múltiples exhibicions castelleres lligades a festes locals. (www.cccc.cat)

17 PARCS NATURALS.

La Xarxa de Parcs Naturals està formada per 12 parcs i espais que representen quasi una quarta part del territori de les comarques de Barcelona: natura, paisatge, ecologia i cultura. Els parcs organitzen rutes guiades i activitats variades per tal de gaudir d'una experiència completa. Alguns dels que formen la xarxa són el Parc del Castell de Montesquiu, el Parc del Montnegre i el Corredor i el Parc de la Serralada del Litoral, entre molts d'altres, que ofereixen una àmplia infraestructura turística i eines d'educació ambiental. (www.parcs.diba.cat)

18 PLATGES DE BARCELONA.

La costa de Barcelona és una destinació que combina a la perfecció el mar Mediterrani, l'ambient de platja, la cultura i la natura. Amb un centenar de quilòmetres de litoral i amb tots els serveis, amb el bon temps les terrasses s'omplen de banyistes. Pels amants de la cultura, els arquitectes modernistes i els indians van dotar les poblacions marineres d'un bon llegat arquitectònic; i pels amants de l'esport, els espais naturals a tocar de la costa de Barcelona ofereixen rutes a peu, en BTT o a cavall. A més, als ports i clubs hi ha una àmplia oferta per a la pràctica d'esports nàutics. (www.barcelonaesmoltmes.cat/ca/platges)

19 FESTES I FESTIVALS.

Des de la Patum de Berga, Patrimoni de la Humanitat, fins a les festes majors, revetlles de Sant Joan, Carnestoltes o festivals de música. Impossible avorir-se amb les festes majors que es poden viure als diferents barris de la ciutat durant tot l'any. Fora de la ciutat, prou, se celebren festes com la de Sant Josep a Castellar del Vallès o la Fira de Sant Josep, a Gironella. La tradició es manté ben viva gràcies a aquestes festes que se celebren any rere any i que atrauen a milers de visitants. (www.barcelonaesmoltmes.cat/ca/agenda)

20 GOLF.

Troblem 10 camps de golf de prestigi internacional enmig de la natura i a tocar de Barcelona. L'oferta és variada i propera, ja que la desena d'espais per practicar aquest esport estan situats a menys d'1 hora del centre de la capital catalana. Els camps de golf, dissenyats en molts casos per reconeguts professionals de renom internacional, estan envoltats, també, d'una àmplia oferta turística paral·lela que suposa un bon complement. Els clubs de golf estan pensats per oferir als practicants totes les facilitats (camp de pràctiques, lloguer d'equips, *buggies*, classes, *shopping boutique*, casa club, entre d'altres). Hi ha clubs amb vistes al mar o a prop de la muntanya, envoltats d'allotjaments amb encant, bona cuina i atractius culturals i d'oci. (www.barcelonaesmoltmes.cat/ca/golf)

+ Propostes a:

www.barcelonaesmoltmes.cat

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

[Facebook](#) [BarcelonaEsMoltMes](#)

En ruta  BarcelonaDC



Més de 200 objectes integren la mostra dedicada a l'art mochica dels antics peruans al CaixaForum.

FOTOS: AGÈNCIES / ARXIU MUSEU LARCO DE LIMA



UN POBLE RITUAL ANTERIOR ALS INQUES

Els antics mochica peruans es donen a conèixer a través de 200 objectes d'art precolombí ● Caixa Forum els exposa fins al 7 de juny ● Van viure a la costa nord del Perú entre els anys 200 i 850 dC

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

Abans de la dominació dels inques al Perú van existir-hi societats desenvolupades en aquest territori que van construir un art sofisticat i comunicatiu de molt alt valor. Aquest poble va ser el mochica, que es va assentar a les valls i deserts de la costa nord del país entre els anys 200 i 850 després de Crist. A CaixaForum Barcelona es posa en valor ara la impotència d'aquest poble que mantenia un contacte molt directe amb la naturalesa, de la que nodria les seves manifestacions artístiques i ritus. *L'art mochica de l'antic Perú. Or, mites i rituals* es pot visitar fins al 7 de juny i mostra 200 peces d'art precolombí peruà cedides per la col·lecció del Museo Larco de Lima entre ceràmica, joies, objectes cerimonials i tèxtils.

La comissària de la mostra, Ulla Holmquist, ressalta que aquesta exhibició està pensada «per entendre la cosmovisió andina a través de l'art *mochica*. I recorda que aquest poble era «una societat agrícola que va tenir una intensa relació amb el seu medi ambient i ho van representar amb molta claredat en el seu art». Aquí destriem algunes altres peculiaritats d'aquesta civilització precolombina que tenen un lloc a l'exposició.

● LA CERÀMICA

La seva visió del món. Els antics peruans van plasmar la seva visió del món en el seu art, sobretot, en atuells de ceràmica, belles teles, ornaments d'or i plata i escultures de pedra i fusta. Les seves formes, estructures i imatges



contenen significats religiosos i missatges simbòlics.

● ANIMALS SAGRATS

Les aus com a símbol del món celestial. En la cultura dels mochica, els gats representaven el món terrenal, les aus el món celestial i les serps el món inferior. Els membres del poble mochica que ostentaven un major poder el representaven en la seva manera de vestir. Portaven a sobre peces d'or i plata en el cas dels principals governants. L'estatus es representava també a la roba amb simbologia dels animals sagrats.

● RITUALS

Combats cerimonials. Els mochica practicaven la captura de guerrers, la cerimònia del sacrifici, l'entrega de la copa dels sacrificats als déus i el culte als ancestres. També es dedicaven a la cacera del cérvol. A la mostra s'inclouen una gran quantitat d'objectes relacionats amb els ritus de la fertilitat.

● MÚSICA I DANSA

Un distintiu de les societats andines. Sempre hi eren presents com acompanyaments a les cerimònies de culte a l'aigua, a les processons i als pele-

3.000

anys van desenvolupar-se a la costa nord del Perú les cultures **cupisnique**, **lambayeque**, **chimú** i **mochica**.

grinatges a llocs sagrats, a la preparació per als combats rituals i als enterraments i, també, als sacrificis. Les bandes tocaven música i desfilaven juntament amb les comparses de dansaires, que es preparaven durant tot l'any per a la celebració.

● HEROI MITOLÒGIC

Ai Apaec (el déu creador). Al darrer apartat de l'exposició es parla a l'heroi mitològic més destacat de la cultura mochica, Ai Apaec, el déu creador, una mena d'Hèrcules mochica que va contribuir a crear una societat molt forta i de gran capacitat productiva.

● INVENTORS

Muntanyes de toves. Van descobrir una de les metal·lúrgies i terrisseries més avançades del món: muntanyes de toves, una pedra porosa o peça de construcció. En aquests turons portaven a terme les seves pràctiques religioses.



OCIPèdia

'UTURUNKU'
L'animal més temut i respectat pels pobladors de l'antiga costa peruana era el jaguar, conegut pels mochicas pels noms d'*otorongo* o *uturunku*.

● ● ●
CÉRVOLS
Els antics peruans caçaven aquests animals perquè el consum de la seva carn aportava moltes proteïnes i perquè l'associaven amb la fertilitat, amb la terra i amb els conreus. Tant és així que la sang de cérvol es feia servir en ritus agrícoles.

Fet a mà



Oci creatiu

PAS A PAS

La Isabel d'ScrapCracks (<https://scrapcracks.wordpress.com>) presenta aquesta senzilla proposta, ideal per a principiants, que permet guarnir les taules amb un sotagot personalitzat. En aquest cas, la Isabel ha escollit papers que ens conviden a pensar en la primavera. MENTA VENTURA



1 Material. Primer de tot, triem el paper d'*scrap* que més en agrada per al nostre projecte. També necessitarem bases de fusta rodones, un cúter, cola blanca, tintes distress per envellir i un barnís protector del paper.



2 Folrem les bases. Amb la cola blanca una mica diluïda amb aigua, enganxem el paper a la fusta. Utilitzem el cúter per poder siluetejar el cercle i, així, aconseguir un millor retallat.



3 Envellim. Per tal que l'acabat sigui perfecte, podem utilitzar una llima per polir algun tros de paper que hagi quedat mal retallat. A continuació, envellim les vores amb la distress.



4 Envernissam. Finalitzem el sotagot pintant una capa de vernís que ens servirà per protegir-los dels líquids. Hi ha molt tipus de vernissos, en aquest cas, la Isabel ha escollit un que dona un acabat antic al projecte.



PAS A PAS

SOTAGOT DE
PRIMAVERA

Ara que s'acosta el bon temps i que ja ve de gust prendre el vermut en una terrassa, us presentem un projecte d'*scrapbooking* per a les begudes.

LLIBRES

Nous volums de la col·lecció Rosas Crafts. Libros Cúpula acaba de publicar tres nous títols de la sèrie dedicada al Do it Yourself que més es porta. En aquesta ocasió, es tracta del llibre *Amigurumis monísimos*, *Bordados con Alegría* i *Patchwork, a la moda*. Cada llibre



presenta una desena de projectes amb la firma de Rosas Crafts, un dels espais de referència del *hand made* a Barcelona. Cada tutorial inclou un detallat pas a pas, el nivell de dificultat,

el material necessari, fotografies i un codi QR del vídeo del projecte per facilitar encara més la realització de la labor. <http://www.rosas-crafts.com> i www.libroscupula.com

UNA FIRA

Scrap a Sitges. El passeig de la Ribera torna a acollir una nova edició de la fira Scrap +, dedicada exclusivament a aquesta especialitat *hand made*, i que ja arriba a la tercera edició. A partir de divendres i fins diumenge, els amants de

l'*scrapbooking* podran visitar gratuïtament l'espai, que comptarà amb estands de distribuïdors, dissenyadors i fabricants. Durant la fira, es presentaran les darreres novetats i es mostraran projectes realitzats per professionals de prestigi. A més, s'han programat diversos tallers i sortejos. <http://www.ferias-crapplus.com>



OCIPèdia

MARSALA
Cada any té el seu color, que predomina en la decoració, la roba i, com no, en els treballs *hand made*. El del 2015 és el marsala, que fa referència al vi d'aquesta regió de Sicília. Es tracta del Pantone 18-1438, un color molt elegant, a mig camí entre el vermell porpra i el bordeus.

Agenda de tallers

● BRODAT

LIANA TALLERS

Un taller indicat pels que vulguin iniciar-se al món del brodat. S'ensenyaran les primeres passes que cal seguir per poder dibuixar amb l'agulla. On? Liana Tallers (carrer Perpetuo Socorro número 10, baixos (Poble Sec) Sitges) Quan? 21 de març a les 17 hores. <http://www.lianatallers.com>

● SHIBORI

COSTURETAS SOCIAL CLUB

Una introducció a aquesta tècnica mil·lenària procedent del Japó que ens permet tenyir teixits de mil maneres diferents mitjançant l'ús de cordes, plects o nusos. On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, 81, de Barcelona) Quan? 21 de març a les 16.30 hores. <http://www.costuretas.com>

● CHALK PAINT

CREA, DECORA, RECICLA

Una pintura gairebé miraculosa que s'adhereix fàcilment, el que permet utilitzar-la en superfícies sense preparar i ben diverses, com metall, fusta o plàstic. On? Crea, decora, recicla (Mercantí, avinguda Rius i Taulet, 120, Sant Cugat del Vallès) Quan? 21 de març a les 10.30 hores. <http://allwashitape.blogspot.com.es>

● AMIGURUMI

EL CALAIX

Amb només quatre hores, s'ensenyaran les tècniques bàsiques per teixir aquests ninotets de ganxet, com el popular cercle màgic i el punt baix. On? El Calaix (carrer Sant Medir número 15, Barcelona) Quan? 21 de març a les 16.30 hores. <http://elcalaixfetama.blogspot.com>

● MINI D'ANELLES

CONESA

En aquest taller s'aprendrà a crear un àlbum des de zero i de tipus Instagram, però amb elements molt personalitzats que inclouran butxaques, papers d'*scrap*, tècniques de cartronatge i folrat de roba. On? Fira Scrap+ de Sitges; Quan? 21 de març a les 17 hores <http://www.conesa.eu/blog/>

● CARTELL DE FUSTA

40 TAG'S

Olga Valls imparteix un taller que inclou moltes tècniques sobre fusta, com stencil, decapat, patchwork de fustes reciclades, transferència sobre cartró i fils tensats. El resultat serà un cartell de 14 x 20 centímetres. On? Fira Scrap+ de Sitges; Quan? 21 de març a les 11 hores <http://40tagsbarcelona.blogspot.com.es>

● LAYOUT MIXED-MEDIA

SANTS PAPERETS

Marta Juez és l'encarregada d'impartir aquest taller clàssic d'*scrap*: una pàgina decorada utilitzant diverses tècniques i que acabarà convertint-se en un quadre per penjar a qualsevol racó de casa. On? Fira Scrap+ de Sitges; Quan? 22 de març a les 14 hores <http://santspaperets.blogspot.com.es>

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



**NO TAN
PETITS**

Obertura d'edificis modernistes

Proposta: Edificis modernistes com la Casa Lleó i Morera i la Casa Amatller es mostren al públic.

Quan? Consultar horaris als web www.casalleo-morera.com i www.fundacionamatller.org.

On? Passeig de Gràcia, números 35 i 41.

Preu: 12 i 15 euros.



La Casa Lleó i Morera i la Casa Amatller obren les seves portes al públic

El modernisme llueix més que mai. La Casa Lleó i Morera, un dels edificis modernistes situats al Passeig de Gràcia, obre les seves portes els diumenges per posar a l'abast aquesta obra de Lluís Domènech i Montaner. Els diumenges s'ofereixen visites guiades i les anomenades visites exprès, que es realitzen en diferents horaris i idiomes. Les visites, en grups reduïts i dirigides per un guia especialitzat, permeten al visitant conèixer l'entorn sociocultural barceloní de principis del segle XX i la història de l'edifici i de la

família Lleó i Morera, a banda de poder contemplar les claus de l'arquitectura i la decoració de l'època. La Casa Lleó i Morera ofereix visites guiades de 60 minuts, visites exprès de 30 minuts o la possibilitat de contractar una visita privada per a grups en l'horari i l'idioma que es desitgi. A més, fins el 4 d'abril, cada dissabte s'organitzen activitats familiars per a què els més petits gaudeixin de la visita. Molt coincident en el temps, la Casa Amatller, també situada al Passeig de Gràcia, presenta també al públic la seva restauració. Aquest

Tingues en compte

► **RESERVA DE VISITES.** Per poder visitar la Casa Lleó i Morera cal reservar un horari per poder dur a terme algunes de les visites que es proposen. www.casalleoimorera.com

► **XARXES SOCIALS.** Per conèixer totes les novetats de la Casa Lleó i Morera es poden consultar els comptes a les xarxes socials (@CasaLleoMorera). facebook.com/casalleoimorera

► **AMICS DE LA CASA AMATLLER.** Organitza activitats per als socis destinades a difondre i potenciar la història de l'art, en especial, a la ciutat de Barcelona. www.fundacionamatller.org

altre edifici modernista està obert a les visites en un període de proves i rodatge que durarà un o dos mesos. Les visites són en grups reduïts de 12 persones que, acompanyades per un guia segueixen l'itinerari preconcebut en el qual es poden veure, a més de l'interior de la Casa Amatller, una part de la col·lecció de ceràmica i de vitralls. El pis principal ha recuperat completament l'interior modernista, amb la conservació i restauració del mobiliari original, les columnes, el terra, el sostre i la decoració de principis del segle XX. Les obres han permès tornar tot l'esplendor a aquesta casa remodelada per Josep Puig i Cadafalch i que fou la residència de l'industrial xocolater Antoni Amatller.

Què passa si...



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

... UN GERMÀ ESTÀ GELÓS DE L'ALTRE

L'expressió de la gelosia entre germans l'hem de considerar normal i, fins i tot, molt positiva, malgrat que ens costi d'acceptar-ho com a pares. No és gens fàcil pels nens acceptar tranquil·lament un missatge intern que sovint els hi diu «si estimen tant al meu germà, em podrien deixar d'estimar» o missatges més senzills com «amb ell sí que riuen». Sovint, acaba amb el fill fent de pallaso fora de moment, rebent el pertinent avís dels seus pares, que confirmarà allò que el nen intuïa: que les seves gràcies no són ben

SI ENTENEM EL NOSTRE FILL I L'AJUEM A GESTIONAR LES EMOCIONS, LI TRANSMETEM SEGURETAT I AUTOESTIMA

rebudes. Això els hi crea un estrès intern, difícil de gestionar. De fet, els pares ens capfiquem en fer-los entendre el que passa, des de la part més racional, quan els

fills ens parlen des del seu cervell emocional. I és per això que no trobem punts de coincidència. Aquests missatges interns són molt dolorosos pels nens i el més normal és que s'expressin amb contundència. Quan el nivell d'estrès ha arribat a un punt àlgid, els infants demanen que algú dels seus referents es faci càrrec d'allò que ells no poden controlar, no troben la manera d'expressar-ho de forma adaptativa i sovint aconsegueixen el contrari del que pretenien. Si acceptem les respostes dels nostres fills, de manera incondicional, som capaços d'entendre que són normals i intentem parlar amb ells sobre com gestionar-ho millor la propera vegada que passi, entenent que aquestes reaccions no són contra ningú, els ajudem a gestionar les seves reaccions emocionals i els hi trasmetem seguretat i autoestima.

Oci sense barreres...

● CIRCUIT INCLUSIU

Santa Coloma de Gramenet ha estrenat el nou circuit inclusiu *Sumant capacitats* que, ubicat a la part colomenca del Parc de la Serra de Marina, neix de la necessitat de fomentar la pràctica esportiva entre els col·lectius de persones que tenen més dificultats per motius de diversitat funcional i per a la gent gran. El circuit té dos recorreguts aptes per a la cadira de rodes elèctrica, cadira de rodes tot terreny i bicicleta de mans. El circuit incorpora una senyalització amb plafons i estaques que indica el recorregut i es quedaran de forma permanent a la zona. D'aquesta manera, Santa Coloma de Gramenet es converteix en la novena ciutat que disposa d'un circuit d'aquestes característiques. www.gramenet.cat



PETITS

Festival de titelles

Proposta: El Festival de Titelles de Barcelona arriba a la 6ª edició apostant pel teatre de carrer.

Quan? 21 i 22 de març. Durada: Tot el dia.

On? Poble Espanyol, Avinguda Francesc Ferrer i Guardia, 13. (www.poble-espanyol.com).

Preu: 12 € adults, 7 € nens.



Fins a 13 espectacles integren la programació de la 6ª edició del Festival de Titelles de Barcelona. El certamen, que comptarà amb unes 100 funcions, convertirà temporalment els carrers i places del Poble Espanyol en escenaris, seguint la mateixa línia dels darrers dos anys: establir una complicitat entre el públic familiar i el sector professional dels titelles, donant especial protagonisme al carrer com a espai escènic i aprofitant el valor arquitectònic del recinte.



GRANS

Bitllet de tren i exposició

Proposta: Rodalies ofereix un bitllet combinat per visitar l'exposició *Bodies The Exhibition* a les Arenes.

Quan? Fins el 12 d'abril.

On? Gran Via de les Corts Catalanes, números 373-385 (www.arenasdebarcelona.com).

Preu: 13 euros i inclou viatge d'anada i tornada.



L'exposició Bodies The Exhibition es pot visitar a través d'un bitllet combinat que Rodalies de Catalunya ofereix i amb el qual es pot fer els viatges d'anada i tornada i visitar l'exposició. *Bodies* mostra a través de 12 cossos i més de 150 òrgans el funcionament del cos humà amb el principal objectiu d'entendre'l i conèixer les principals patologies i malalties que l'afecten. El bitllet es pot adquirir a les taquilles de les estacions de Rodalies i màquines d'autovenda.



18/25 DE MARÇ: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 18**FESTA****LITERATURA
A KOSMOPOLIS**

El certamen biennal de literatura Kosmopolis torna a fer interactuar la paraula oral, impresa i electrònica amb les arts i les ciències. En aquesta festa de les Lletres organitzada pel Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB), entre els dies 18 i 22 de març, es tocaran enguany temes com les noves narratives periodístiques, l'evolució del periodisme d'investigació i la influència de l'escriptor W.G. Sebald en la literatura actual. Durant el certamen també se celebrarà el 150 aniversari de la publicació d'*Alicia en el país de les Meravelles*. **BARCELONA**. CCCB.

Montalegre, 5. Del 18 al 22 de març. www.kosmopolis.cccb.org.

DIJOUS 19**RECITAL****'PARAULA DE DONA'**

El llibre *Paraula de dona* (Cinta Mulet Grau, Arola Editors) que investiga la voluntat d'autoafirmació femenina, encapçala el recital que s'organitza a l'Ajuntament de Tarragona el dia 19 de març.

TARRAGONA. Ajuntament de Tarragona. Plaça de la Font, 1. A partir de les 19.00 hores. Gratuït. www.tarragona.cat.

DIVENDRES 20**FIRA****SPANNABIS A CORNELLÀ**

La XX Fira del Cànem aterra, del 20 al 22 de març, a la Fira de Cornellà de Llobregat. Inclou un programa d'actuacions, conferències, exposicions i música al voltant de la cultura del cànem. **CORNELLÀ**. Fira de Cornellà. Horari: divendres i dissabtes d'11.00 a 20.30 hores; Diumenge d'11.00 a 20.00 hores; www.spannabis.com/barcelona.

**FOTOGRAFIA****FINEART
A IGUALADA**

La tercera edició del FineArt Igualada, l'esdeveniment de fotografia més important que acull la capital de l'Anoia, té lloc fins al 22 de març. Aquest certamen de caràcter anual reuneix fotògrafs de renom, com Paco Elvira, Carlos Saura, Raúl Urbina, Eugeni Gay, Taichi Gondaira (Japó), Sandra Sue (Regne Unit) o Yurian Quintanas (Holanda), entre molts d'altres. A banda de les nombroses exposicions en marxa, s'hi organitzen visites guiades amb els fotògrafs participants, conferències, tallers de fotografia i projeccions. **IGUALADA**. Diferents espais d'exposició de la població. Fins al 22 de març. Més informació al web oficial: www.fineartigualada.cat.

ESCENA**FAMELAB 2015, CONCURS
DE MONÒLEGS CIENTÍFICS**

Al Teatre Poliorama té lloc una cita particular el proper dia 20 de març: FameLab, el major concurs internacional de monòlegs científics, que celebra les semifinals de l'edició espanyola. Els seleccionats en aquesta gala passaran a la final espanyola i optaran a representar a Espanya en la gran final internacional al Festival de Cheltenham, amb la participació d'una vintena de països. **BARCELONA**. Teatre Poliorama. La Rambla, 115. Dia 20 de març a partir de les 22.45 hores. www.teatrepoliorama.com.

DISSABTE 21**FIRA****BRUNYOL DE L'EMPORDÀ**

Arrenca la Fira de Sant Josep, la Fira del Brunyol de l'Empordà a Figueres,

amb múltiples parades d'artesanía i venda de brunyols i garnatxa. Els brunyols típics de l'Empordà estan elaborats amb farina, ous, llet, sucre, llimona, anís, coriandre, canyella i oli en proporcions que cada cuiner aplica segons antigues receptes familiars i tradicionals.

FIGUERES. Carrers de Sant Josep i paral·lels. Dia 21 de març a partir de les 10.00 hores. Accés lliure. www.amicsdesantjosep.cat.

DIUMENGE 22**FIRA****L'EMBOTIT DE BESCANÓ**

El Parc de l'Ajuntament de Bescanó aplega les principals parades d'artesanía i gastronòmiques de la 20a Fira de l'Embotit d'aquesta població del Gironès. Els participants podran prendre part d'una passejada infantil amb ponis, d'una trobada d'intercanvi de plaques de cava, d'una exhibició de puntaires, d'una trobada de motoristes Harley-Custom o d'una diada castellera.

BESCANÓ. Parc de l'Ajuntament. Dia 22 de març. De les 10.00 a les 20.00 hores. Accés lliure.

MÚSICA**CONCERTS PER A NADONS**

La programació familiar del Teatre de Salt fins al proper mes de juliol convida a pares i nadons a una activitat pensada especialment per a infants de 0 a 3 anys. Es tracta d'un concert per a nadons on s'interpretarà la Suite número 1 d'*Els batecs del cargol*. **SALT**. Teatre de Salt. Pl. de Sant Jaume, 6. Dia 22 de març. A les 12.00 i a les 16.00 hores. Preus: 10 euros. www.viladesalt.cat.

DILLUNS 23**ESPECTACLE****'EL FREC DE LA PARAULA'**

Mataró s'avança a la celebració del Dia Mundial del Teatre, que té lloc cada 27 de març, amb la

programació de l'espectacle *El frec de la paraula*, que es representa el dia 23 de març al Teatre Monumental. En aquest muntatge, vuit actors i actrius d'origen mataroní de diverses generacions fan lectures dramatitzades de textos teatrals clàssics i contemporanis. Hi participen els artistes Jordi Bosch, Clara de Ramon, Sara Espígul, Joan Pera, Roger Pera, Boris Ruiz, Albert Triola i Montse Vellvehí. **MATARÓ**. Teatre Monumental. La Riera, 169. Dia 23 de març. A partir de les 20.30 hores. Acte gratuït recollint la invitació al web www.entradesculturamataro.cat.

DIMARTS 24**CONCERT****SUNSET JAZZ CLUB AMB
EL LUIS GONZÁLEZ TRIO**

El trio de jazz del pianista Luis González afronta la seva tercera temporada com a grup resident els dimarts al Sunset Jazz Club de Girona. Cada dimarts presenten concerts temàtics dedicats als Beatles, la *bossanova* o els boleros, entre d'altres estils. Amb González toquen Joan Solà-Morales al contrabaix i César Martínez a la bateria. **GIRONA**. Sunset Jazz Club. Carrer Jaume Pons i Martí, 12. Dia 22 de març a partir de les 22.00 hores. Gratuït. www.sunsetjazz-club.com.

DIMECRES 25**MOSTRA****'LA COBLA PATAFÍSICA'**

La banda musical CaboSanRoque presenta a l'Arts Santa Mònica l'exposició *La cobla patafísica, 2015-2001*. En aquesta mostra antològica s'exposen les diverses màquines i instruments que la formació musical ha anat creant durant els darrers 14 anys.

BARCELONA. Arts Santa Mònica. Rambla de Santa Mònica, 7. De dimarts a dissabtes de les 11.00 a les 21.00 hores; Diumenges i festius de les 11.00 a les 17.00 hores; www.casm.cat.



RECOMANAT
A LES XARXES

► **MECAL 2015**
@bcncultura: De l'11 de març al 19 d'abril, @mecalbcn projectarà 350 curts amb Suècia com a país convidat.

BARCELONA. Espais: CCCB, Institut Francès de Barcelona, Fàbrica Moritz, Arts Santa Mònica i Cinemes Girona. Preu: 4,5 euros l'entrada del dia. www.mecalbcn.org.

► **HUMORISME GRÀFIC**
@bibliotequesSBD: Tot febrer i març a #bibliodelNord. Mostra bibliogràfica. Celebrem 20 anys de la mort d'en

Perich. **SABADELL**. Biblioteca del Nord. Ronda de Navacerrada, 60. Durant tot el mes de març. Gratuït. Més informació: www.sabadell.cat.
► **'CREMATS'**

@TEATRECBS: CREMATS (amb l'actor Guillermo Toledo) a Lloret de Mar el divendres 20 de març a les 21.00 hores. Teatre de Lloret a Lloret de Mar.

LLORET DE MAR. Teatre de Lloret de Mar. Plaça Germinal Ros, s/n. Dia 20 de març a partir de les 21.00 hores. Preu de les entrades: 18 euros. www.teatredelloret.cat.

**T&T
BCN****TRANSPORT PÚBLIC**

► **MILLORA DELS HORARIS DEL BUS. Reforç de 22 línies d'autobús**. Transports Metropolitans de Barcelona ha reforçat recentment els intervals de pas en dies laborable d'un seguit de línies de bus, que són: 7, 22, 24, 32, 34, 39, 45, 46, 47, 54, 63, 64, 76, D20, H6, H12 i V7. El cap de setmana (dissabte, diumenge o tots dos dies) s'apliquen millores a les línies: 6, 7, 14, 22, 24, 32, 33, 34, 39, 40, 46, 47, 63, 64, 70, 78, D20, H12 i V7..

**OBRES A L'ESPAI PÚBLIC**

► **FUNICULAR DE MONTJUÏC. S'han acabat els treballs** per restablir el servei del Funicular de Montjuïc, que torna a funcionar un cop finalitzada l'obra de reconstrucció del mur de contenció en la finca veïna, que es va trencar l'1 d'octubre i va ocasionar un desprendiment de terres que va envair l'àmbit del Funicular. La reparació del transport per cable s'ha fet en dues setmanes, un cop va acabar la reconstrucció del mur de contenció de la finca veïna.

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), Marta de los Dolores (disseny), Puri Caro i Eduard Pericàs (agenda i redacció) i Menta Ventura (Fet a Mà) i Xavier Pons (distribució).

TROBA LA TEVA ESCAPADA CATALUNYA ÉS CASA TEVA

MERCAT D'ESCAPADES

Del 20 al 22 de març
a l'avinguda de la Catedral
de Barcelona.

Vine a descobrir totes les
experiències que Catalunya
t'ofereix en un únic espai.

www.catalunya.com

CATALUNYA

Parc Natural del Cadí-Moixeró - Pirineus