


**En ruta**  
Productes de  
la terra, de la  
carxofa del  
Prat a la col  
brotonera. 4 i 5

**Fet a Mà**  
Ensenyem a  
fer un porta  
espelmes  
amb un pot  
reciclat. 8



**Anem-hi...**  
Dels misteris  
dels antics  
egipcis a les  
muralls de  
Balaguer. 10



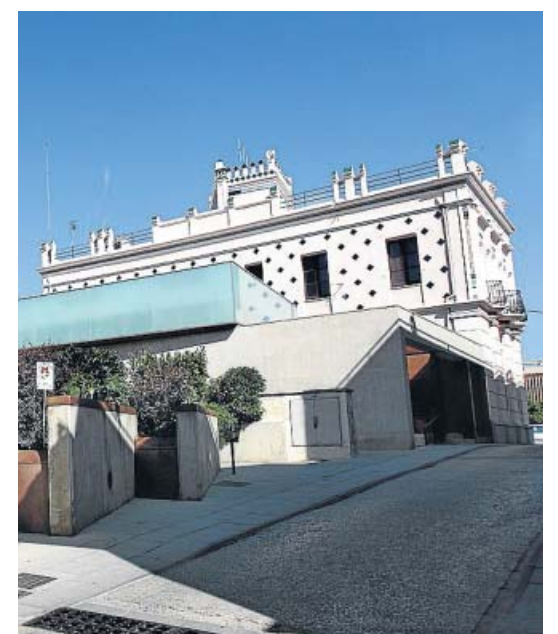
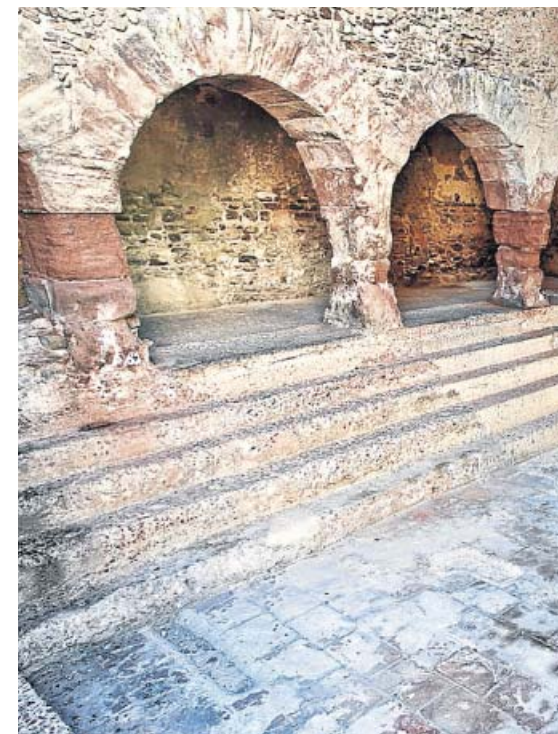
## RELAX TOTAL A LES VILES TERMALS

Són font de salut i benestar i, ahora, atresoren  
un gran patrimoni cultural i arquitectònic.  
Oferim la guia dels balnearis catalans. 2 i 3

# LES VILES TERMALS, FONTS DE SALUT I DE CULTURA

TURISME  
TERMAL PER  
CATALUNYA

Les poblacions amb tradició balneària a Catalunya concentren un entorn patrimonial, cultural, gastronòmic i paisatgístic rellevant ● Les instal·lacions termals conserven l'encant modernista amb les darreres tecnologies en balneoteràpia ● Els vuit municipis integrants del Consorci de Viles Termals impulsen la marca Catalunya Termal



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

Vuit municipis catalans conformen el Consorci de Viles Termals de Catalunya: Caldes d'Estrac, Caldes de Malavella, Caldes de Montubi, El Vendrell, La Garriga, Sant Climent Sescebes, Sant Hilari Sacalm i Santa Coloma de Farners. Totes elles volen donar a conèixer a nivell nacional i internacional el seu gran potencial com a marca turística lligada als balnearis i al termalisme d'alta qualitat. Volen mostrar els múltiples beneficis per a la salut de les aigües mineromedicinales i els atractius culturals dels municipis termals catalans ([www.catalunyatermal.cat](http://www.catalunyatermal.cat)).

Grecs, romans i àrabs ja practicaven la cura termal a Catalunya, una pràctica saludable que s'ha mantingut al llarg del temps i va ressorgir a mitjans del segle XIX quan a Catalunya es van obrir elegants edificis que seguien la moda dels centres termals europeus de cura d'aigües i descans. Molts d'aquests establiments, encara dempeus, s'han modernitzat i incorporen les darreres tecnologies en termalisme, però mantenint l'esperit i l'arquitectura modernista

amb què van néixer. La balneoteràpia millora la circulació, les rehabilitacions, les contractures musculars o el funcionament de les vies respiratòries, entre altres beneficis per a la salut. També afavoreix la relaxació del cos i la ment gràcies a les sensacions que proporcionen els minerals presents en les aigües. Són, doncs, font de benestar.

## 1850

A mitjans del segle XIX l'activitat balneària va ressorgir amb tot el seu esplendor a Catalunya i es van aixecar edificis seguint la moda europea

### CALDES D'ESTRAC

Els banys termals han estat el principal atractiu d'aquest petit municipi costaner del Maresme, de 2.800 habitants. Els romans anomenaven a l'enclavament Aquae Calidae. Els banys termals de la població, al centre, daten del segle XIX i són els únics de titularitat pública de tot Catalunya. Les aigües brollen a 39 graus de temperatura. El modern Ho-

tel Colon és un gran centre de termalisme i talassoteràpia a peu de platja. És l'únic equipament termal d'Espanya que combina aigua de mar i aigua termal minero-medicinal local. A les acaballes del segle XIX, moltes famílies benestants van construir les seves cases d'estiu a Caldetes, principalment als carrers de Santa Teresa i del Callao, on es conserven mostres d'aquestes belles cases. El passeig dels Anglesos es va urbanitzar seguint el model anglès entre els anys 1917 i 1920. ● **Oficina de Turisme: La Riera, 5-9. Telèfon: 93 791 05 88. [www.caldetes.cat](http://www.caldetes.cat) i [turisme@caldetes.cat](mailto:turisme@caldetes.cat).**

### CALDES DE MALAVELLA

A banda de l'innegable atractiu balneari, Caldes de Malavella compta amb nombrosos itineraris naturals per fer senderisme: la ruta de les ermites, la ruta de la riera de Santa Maria, la plana, la plana serena i les aigües termals a les marines. Ubicada a la comarca de La Selva, té dos establiments balnearis oberts al públic d'ambientació modernista. Un d'ells és l'Hotel Balneari Vichy Catalán, de tres estrelles, i l'altre, l'Hotel Balneari Prats, també de tres estrelles. De la seva condició termal en

**Caldes d'Estrac (a dalt); Termes Romanes de Caldes de Montbui;** Platja del Vendrell; La Garriga; Santa Coloma de Farners; Sant Climent Sescebes; Font Pícant de Sant Hilari Sacalm i Plaça de l'Aigua de Caldes de Malavella (d'esquerre a dreta en el sentit de les agulles de rellotge).  
FOTOS: VICENÇ FERRERES

són mostres les fonts visitables i en funcionament dels Bullidors, de Sant Narcís, de la Mina o de la Vaca, que treuen l'aigua a 60 graus de temperatura. ● **Oficina de Turisme: Carrer Onze de Setembre. Telèfon: 972 48 01 03. [turisme@caldesdemalavella.cat](mailto:turisme@caldesdemalavella.cat).**

### CALDES DE MONTBUI

És la primera vila termal de Catalunya i té les termes romanes més ben conservades de la Península, les quals estan declarades com a Bé Cultural d'Interès Nacional. Les seves aigües termals són una de les més calentes d'Europa, doncs brollen a més de 74 graus. Actualment, hi ha tres establiments oberts al públic: l'Hotel Balneari Broquetas, de tres estrelles; l'Hotel Balneari Termes Victòria, de tres estrelles, i l'Hotel Balneari Vila de Caldes, de quatre estrelles. Al Museu Termàlia es pot visitar l'exposició permanent *L'efervescència balneària*. Un altre punt d'interès cultural del municipi és el jaciment iber de la Torre Roja o l'Escaldàrium, la festa del foc i de l'aigua. ● **Oficina de Turisme: Font del Lleó, 20. Telèfon: 93 865 41 40. [termalia@caldesdemontbui.cat](mailto:termalia@caldesdemontbui.cat) i [www.visiteucaldes.cat](http://www.visiteucaldes.cat).**



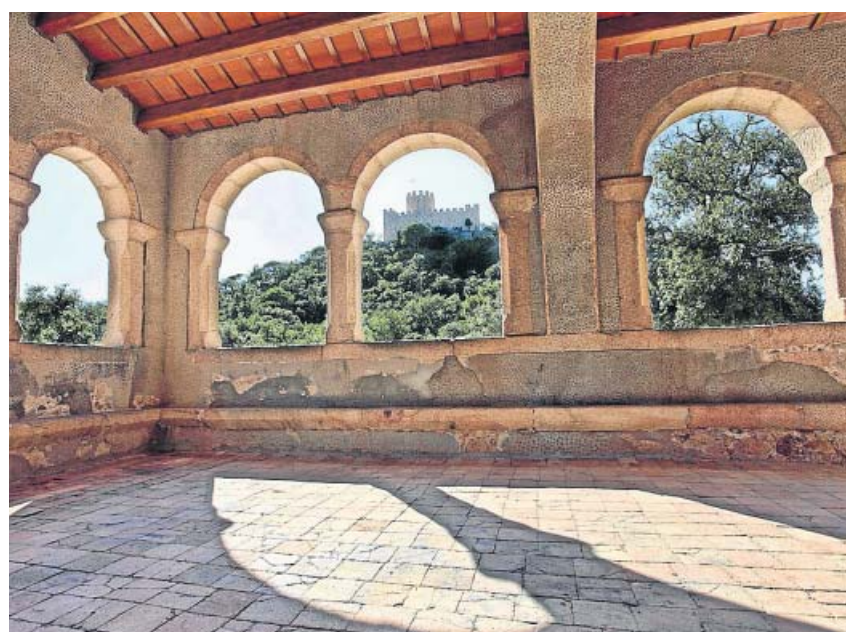
**OCIpèdia**

**SPA**  
Són les sigles de l'expressió llatina *Salutem per Aquam* (salut per mitjà de l'aigua).

**AIGUA MINERO-MEDICINAL**  
L'aigua que per la seva composició química té propietats terapèutiques.

**PEDILUVI**  
Bany parcial de peus, realitzat mentre es camina sobre les pedres.

**FONT PUDOSA**  
Brollador d'aigua amb propietats minero-medicinals i termals que està ubicat a Sant Climent Sescebes (Alt Empordà).



**EL VENDRELL**

La capital de la comarca del Baix Penedès presumeix d'una gran riquesa museística, acollint la Casa Museu del poeta Àngel Guimerà, la casa natal del músic Pau Casals, el Museu Deu, la Fundació Fenosa i la vila Casals. Nombroses persones s'hi apropen durant tot l'any, i especialment a l'estiu, per gaudir dels seus 7 quilòmetres de platges. Molts visitants també prenen banys curatius durant tot l'any al riu de Comaruga. A aquestes aigües se li atribueixen propietats terapèutiques. La reobertura del balneari Termæuropa Playa de Comaruga ha tornat a posar al Vendrell al mapa com a destinació de turisme termal i de salut. ● **Patronat Municipal de Turisme del Vendrell: Av. Brisamar, 1. Telèfon: 977 68 00 10. [turisme@elvendrell.net](mailto:turisme@elvendrell.net) i [www.elvendrellturistic.com](http://www.elvendrellturistic.com).**

**LA GARRIGA**

Les aigües termals garriguenques són hipertermals per la seva temperatura i considerades de les més calentes de Catalunya per l'aflorent natural, juntament amb les de Caldes de Montbui i Caldes de Malavella. Hi ha evidències de

la utilització d'aquestes aigües durant la cultura del bronze final, entre 1.200 i 700 anys abans de Crist. S'atribueix a un acte ritual de culte als genis del brollador als quals s'agraïa els beneficis obtinguts amb ofrenes llançades a l'aigua i dipositades en peces ceràmiques. Els dos centres termals de la població són també reconeguts per la seva història: les Termes la Garriga (que provenen dels Banys Martí oberts l'any 1874) i el Balneari Blancafort, en actiu des de l'any 1840. ● **Oficina de Turisme: Banys, 38-40. Telèfon: 938 605 663. [turisme@ajlagarriga.cat](mailto:turisme@ajlagarriga.cat) i [www.lagarriga.cat/turisme](http://www.lagarriga.cat/turisme).**

**SANT HILARI SACALM**

Al massís de les Guilleries, a 800 metres d'alçada, i al costat del Parc Natural del Montseny. En aquest enclavament natural privilegiat se situa Sant Hilari Sacalm, població que viu econòmicament de l'envasament d'aigües minerals, així com del turisme i que és coneguda popularment com el poble de les 100 fonts: La Font Picant, la Font Vella, la Font d'en Gurb, la Font del Cirerer. L'any 1879 es van declarar les aigües de la Font Picant d'utilitat pública. L'any 1881 es va inaugurar l'Hotel Mar-

tí, el qual va deixar de funcionar amb l'esclat de la Guerra Civil. El poble, però, ja s'havia consolidat com un centre d'estiueig de la burgesia catalana. Els visitants es desplaçaven a les fonts per fer-se cures hidropícniques, o el que és el mateix, ingerir les aigües sota una pauta prescrita per un facultatiu. El Balneari Font Vella, de quatre estrelles, té capacitat per a 60 hostes. ● **Oficina de Turisme: Doctor Robert, s/n. Telèfon: 972 869 686. [www.santhilari.cat](http://www.santhilari.cat).**

**SANT CLIMENT SESCEBES**

A l'Alt Empordà, aquest nucli de poc més de 500 habitants compta amb la Font Pudosa, un brollador termal connectat amb la riera de l'Anyet. Al voltant de la Font hi ha uns antics safareigs on es rentava la roba amb l'aigua calenta que brolla. El patrimoni de Sant Climent Sescebes també comprèn el pont medieval de Vilatorlí i el pont Vell, dels segles XV i XVI. L'església de Sant Climent data del segle XVII. A la masia Carreres (celler de Martí Fabra) es cultiva cava medieval. A prop del municipi es pot visitar una ruta megalítica: el paradolmen i menhir de la Murtra, el menhir de Vilatorlí i els dòlmens de Salt, d'en Peiró,

de les Closes, del Prat Tancat, de les Tires Llargues, de la Glutina i de les Fontanilles. ● **Oficina de Turisme: Magre, 21. Telèfon: 972 563 007. [ajuntament@santcliment.cat](mailto:ajuntament@santcliment.cat) i [www.santcliment.cat](http://www.santcliment.cat).**

**SANTA COLOMA DE FARNERS**

Capital de la comarca de La Selva, Santa Coloma de Farners va declarar les seves aigües d'utilitat pública l'any 1889. L'any 1867 ja existia un petit edifici on ja es feien tractaments termals. Actualment, combinen l'oferta més moderna en tractaments amb aigües termals el Balneari Termes Orión i el Centre Lúdic Termal Magma. La capital té nombroses festes i tradicions. Cada 20 de gener, des de fa més de 500 anys, el Pare Pelegrí de Tossa camina a peu fins a la població per complir amb el Vot de Vila. El patró de Santa Coloma de Farners és Sant Dalmau Moner. Entre les seves festes, destaca la de la Ratafia, beguda local per excel·lència i molt apreciada també pels visitants, el primer cap de setmana de novembre. També dediquen una altra celebració al pa amb tomàquet. ● **Oficina de Turisme: Plaça de l'Ajuntament. Telèfon: 972 840 977. [turisme@scf.cat](mailto:turisme@scf.cat) i [www.scf.cat](http://www.scf.cat).**

En ruta  +Barcelona

# MARÇ DE SABORS I FRUITS DE LA TERRA

La Diputació de Barcelona proposa un recorregut per conèixer, a través dels productes agroalimentaris distintius i ben pròxims, els sabors i els fruits de la nostra terra, des del cor del Moianès fins a la costa del Garraf

**ÀNGELS MENA**  
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m  
**20minutos**

Del cor de la demarcació, el Moianès, fins a la costa del Garraf, trobem productes que per tradició, innovació o qualitat són únics, propis de les terres de les comarques de Barcelona. Es tracta d'aliments amb característiques diferenciadores i arrelats al territori, que la Xarxa Productes de la Terra –impulsada per la Diputació de Barcelona– ha distingit d'entre els gairebé 3.000 que li donen cos, amb l'etiqueta de productes singulars. Les empreses productores que formen part d'aquesta Xarxa estan agrupades en un directori (<http://productesdelaterra.diba.cat/>), que ens fa més fàcil poder localitzar-les en el territori a l'hora de traçar-nos la nostra pròpia ruta turística i gastronòmica.

A banda de poder tastar els productes autòctons de la nostra terra, podem tenir l'oportunitat de conèixer de primera mà tot el procés de producció i, fins i tot, aprendre receptes per després poder posar en pràctica a casa. Sovint, el manteniment de les varietats pròpies és gràcies a l'esforç dels petits agricultors que han mantingut la tradició ben viva. Al llarg de l'any, a més, s'organitzen múltiples activitats que posen en valor aquest treball, com ara fires, jornades gastronòmiques i tastos. Un exemple el trobem al nord de la comarca del Vallès Oriental, on recentment s'ha produït un impuls de la recuperació d'oliveres antigues i la plantació de noves. En cap cas, hi ha hagut un moviment empresarial agrícola, sinó més aviat l'esforç d'un considerable nombre de petits productors que estan revifant el costum ancestral de fer oli, bé pel consum propi o bé per a la venda detallista. Una altra mostra és el creixent interès per recuperar antics molins o trulls, la construcció de nous i l'existència de maquinària pensada per a petites produccions a la zona del Vallès. Fruit d'aquest esforç col·lectiu és l'anomenada varietat de país, la Vera, de gran qualitat organolèptica i molt apreciada culinàriament.

Avui, però, us proposem un recorregut per conèixer, a través d'aquests tresors agroalimentaris distintius i ben pròxims, el sabor particular d'un mes de març ple de possibilitats culinàries.

## ● EL MOIANÈS

**Terra d'una col singular.** Un bon punt d'inici per travessar la demarcació amb el paladar com a criteri són els pobles que integren el Moianès, entre les comarques del Bages, Osona i el Vallès Oriental. En aquest petit territori es cultiva un producte singular: l'anomenada col del Moianès. Castellcir, i més concretament l'associació La Datzira, que és una cooperativa de producció ecològica, és una primera parada que hem de

fer per recollir els sabors singulars que dona Barcelona durant aquest mes.

De la família de les crucíferes, la col del Moianès té les fulles esparses intensament verdes, primes i ondulables. Amb el nom popular de baieton, al Moianès, es designa el plat de col i patata. És característic el to verd fosc i el sabor intens d'aquest plat, diferenciant-lo del trinxat de muntanya o d'altres varietats de col i patata de les comarques interiors de Catalunya.

## ● EL VALLÈS OCCIDENTAL

**Horta, botifarra i mató únics.** La ruta pel sabor autèntic d'un març barceloní ens duu també necessàriament cap a la comarca del Vallès Occidental, on les terres regalen dues espècies úniques d'horta: la col de paperina i la col brotonera. És temps d'aprofitar el sabor intens de la col de paperina, acompanyada amb patata, saltejada amb cansalada o com acompanyament d'una botifarra. Les cols de paperina tenen la fulla llisa i diverses tonalitats de verd, mentre que la forma típica del capdell és punxegut. És summament rica en vitamines (especialment en vitamina C i vitamina K) i en minerals (com el potassi, magnesi, seleni i calci), pel que aporta una gran varietat de nutrients essencials per al nostre organisme. També aporta betacarotè i resulta interessant en la prevenció del càncer i és una aliada

55

productes singulars formen part de la Xarxa de Productes de la Terra, impulsada per la Diputació de Barcelona a les comarques barcelonines

per baixar els nivells de colesterol alts. On trobar-la? Podem indicar tres municipis que no ens podem passar de llarg: Castellar del Vallès (a la masia El Sabater Vell), Matadepera (La Vall S.C.P) i Terrassa (L'heura CET).

Una altra hortalissa carregada de tradició és la col brotonera del Vallès. El seu sabor particularment suau fa que bullir-la i amanir-la amb un raig d'oli no sigui una opció culinària que deixi indiferent a ningú disposat a apreciar el seu sabor. Si no, l'opció de saltejar-la, amb mongetes i cansalada, també és del tot habitual per treure'n partit a taula. Per tenir entre mans aquest producte que, a dia d'avui, pocs terrenys cultiven, podeu aprofitar la visita a qualsevol dels tres municipis (Castellar del Vallès, Matadepera i Terrassa) i treure el nas a les empreses productores integrades dins de la Xarxa Productes de la Terra. La col brotonera té moltes propietats beneficioses i s'acostumen a organitzar tastos a mercats per donar-la a conèixer, com ara el





**La col del moianès (foto gran de la pàgina 4), un plat de mató (esquerre) i, a sota, les carxofes. A la dreta, detall de la fulla dels espigalls i l'escarola, ja muntada en un plat.**

FOTOS: ANNA GARCIA FRIGOLA (COL DEL MOIANÈS) / ISTOCK



que organitzen la Fundació de Sant Galderic i la Fundació de Miquel Agustí. Les fulles verdes i espigalls de la col brotonera, com la majoria d'hortalisses de fulla, destaquen nutricionalment pel seu alt contingut en àcid fòlic, molt recomanat durant l'embaràs, i en vitamina C, vitamina A, potassi i fibra. Destaca, també, pel seu baix contingut en energia. Pertany a la família de les crucíferes, grup d'hortalisses amb compostos que sembla que tenen un efecte beneficiós per a la prevenció del càncer.

Visitar la cocapital de la comarca del Vallès Occidental, Terrassa, representa una oportunitat per tastar també una botifarra que ha estat a punt de desaparèixer del nostre panorama gastronòmic. Es tracta de la terregada, un embotit singular que pot menjar-se fred o bé cuinat, per exemple, amb mongetes del ganxet. Si voleu provar sort i buscar la terregada en algun restaurant de cuina autòctona o bé assegurar l'aposta anant a Casanovas Selecció, per endur-vos-en un tros cap a casa. La Terregada era un plat característic de la cuina terrassenca de principis del segle XX, però la seva elaboració gairebé s'havia perdut fins que xefs com Artur Martínez o el cansalader Xavier Casanovas van ajudar a recuperar-la, amb el suport del col·lectiu Cuina Vallès. La terregada és una botifarra rústica i natural elaborada a base de menuts de porc, ceba, tomàquet, all, ametlla, vi ranci, sal i pebre negre. Físicament s'assembla a la botifarra negra, però té una textura molt més trencadissa.

Abans de sortir del Vallès Occidental per apropar-nos a la costa de Barcelona en aquest recorregut guiat pels productes singulars que tenim ben a la vora, hem d'incloure Ullastrell, al peu del massís de Montserrat. Aquí s'elabora de forma artesanal un mató patrimoni del Vallès i, de fet, del conjunt de la demarcació. La Granja Núria posa les mans per aconseguir una textura única a partir de la llet de cabra que enganxa tant els paladars tendents als dolços com els més partidaris del salat.

**● BAIX LLOBREGAT**

**Temps i terra de carxofes.** Associar la comarca del Baix Llobregat amb la carxofa del Prat és quasi immediat si pensem en clau de productes propis i d'al-



**OCIpèdia**



**EL CIGRÓ MENUT**

És un producte autòcton i de qualitat fruit del treball dels pagesos de la Cooperativa Agrària de Sabadell. És una varietat d'origen desconegut que ens remunta uns 15 anys enrere, iniciativa d'un soci de la Cooperativa, i que ja en fa tres que es cultiva al Parc Agrari de Sabadell. La seva producció és característica per l'ús d'adob orgànic (fems de bestiar) i és un producte de secà que es recull a principis de juliol. El cigró menut és de color marró, de mida petita, però quan es cou creix força. El seu sabor és intens i molt característic i la seva textura suau i de pell imperceptible.

ta qualitat. Aquest mes de març ha estat el de la Carxofada a Sant Boi de Llobregat, però, tot i haver passat la festa oficial, cadascú de nosaltres en pot organitzar una a petita escala i assaborir aquest producte de la terra cuinant-lo al nostre gust. No us serà complicat aconseguir carxofes del Prat, un producte singular tant en dolçor com en tendresa, passejant pels municipis propers al Delta del Llobregat. Aquesta zona, que sempre s'ha considerat el rebost de Barcelona per la seva activitat agrícola de qualitat, ofereix fruits de la terra molt apreciats. Alguns dels productors inclosos a la Xarxa Productes de la Terra són l'Agrària Santboiana, a Sant Boi de Llobregat; Cal Rosset, a Santa Coloma de Cervelló; Cal Cot, a Viladecans; El pagès del Remolar, al Prat de Llobregat; Cal Marçal, a l'Hospitalet de Llobregat, o Cal Beatris, a Gavà.

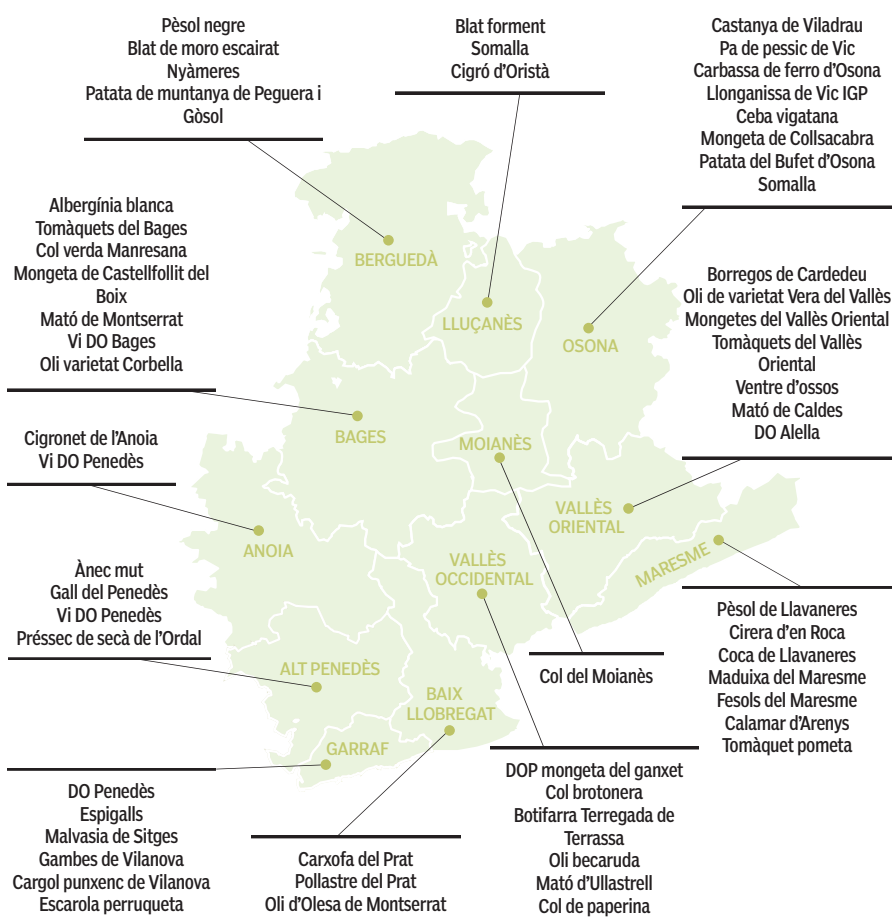
**● GARRAF**

**Horta i vi costaners.** Continuem amb el nostre recorregut i arribem a la costa. Aquest mes de març encara hi ha l'oportunitat de trobar espigalls del Garraf, tant per menjar-los frescos com bullits, o bé passats per la paella. Podeu aconseguir aquest producte singular, amb gust suau a col, durant una visita a Vilanova i la Geltrú (Associació de Pagesos Agrocològics del Garraf i Cal Tupí d'Olives) i Sant Pere de Ribes (L'horta, Agricultura).

Encara resseguint les propostes exclusives de l'horta de les comarques de Barcelona, trobem l'escarola perruqueta, la més adequada per fer el xató. De ben segur que els productors de la Xarxa de Productes de la Terra també us oferiran aquesta variant d'escarola suau.

Un bon final de dia de març gastronòmic el podem posar amb una copa pròpia dels ambients marítims de la comarca. La dolçor de la Malvasia, un vi arrelat als camps garrafencs, la trobareu voltant per Sitges (Fundació Privada Hospital Sant Joan Baptista), per Olivella (Masia de la Roqua) i Sant Pere de Ribes (Vega de Ribes S.L.). La varietat de raïm i la proximitat al mar són factors que fan d'aquest vi dolç de Malvasia un producte únic que, com la resta de productes singulars, demana trepitjar el territori, fa viure el valor gastronòmic de les comarques de Barcelona i convida a conèixer-la amb tots els sentits activats.

**GUIA DELS PRODUCTES SINGULARS**



En ruta  **Comarques**

# CAMINS DE RONDA PEL LITORAL DE GIRONA

La Costa Brava estrena una nova ruta que ressegueix antics senders vora el mar ● S'adreça als amants de la natura i de les activitats a l'aire lliure ● Hi ha dues modalitats, de 43 quilòmetres i de 140 quilòmetres

**ÀNGELS MENA**  
ocicat@20minutos.es / twitter: @20m  
**20minutos**

La Costa Brava ofereix la possibilitat de recórrer el seu Camí de Ronda resseguint un itinerari, basat en els antics senders del litoral gironí, que es pot fer a peu i per etapes, adaptant-se cadascú a la seva forma física i a les seves necessitats. Està inspirada en la ruta circular per fer el Mont-blanc o els Carros de Foc al Parc Nacional d'Aigüestortes i Sant Maurici, que són productes turístics que ofereixen allotjament, mapes, GPS o diferents serveis als excursionistes que segueixen per els recorreguts superant etapes.

El Camí de Ronda de la Costa Brava s'adreça als practicants i amants del senderisme i de les activitats a la natura i a l'aire lliure. Es pot fer durant tot l'any i és per a tots els públics, no només per a experts en la muntanya, segons destaquen els promotors, Triptek Solutions, i el Patronat de Turisme. La major part de la ruta transcorre per corriols estrets només aptes per circular-hi a peu, amb

desnivells, pujades i baixades contínues i amb zones que requereixen una certa tècnica. En algunes ocasions també passa per passejos marítics, platges i trams completament plans.

D'acord amb les necessitats de l'excursionista, pot triar entre el Camí de Ronda Lineal, de 43 quilòmetres, i el Camí de Ronda Circular, de 140 quilòmetres. Ambdues rutes són autoguiades i es poden realitzar per lliure (Free Pack) o bé de manera organitzada (contractant serveis com ara l'allotjaments en règim de mitja pensió, transport de maletes, guies, transports o lloguer de GPS). Els dos itineraris oferts són sense senyalització pròpia, però aprofiten les senyalitzacions existents en el territori (GR, PR, SL). Per això, també requereixen el suport de les guies i els mapes específics del Camí de Ronda i del sender oficial (s'han publicat en cinc idiomes, se n'han editat 3.000 exemplars -Editorial Alpina- i es distribueixen en llibreries de tot Espanya).

El Camí de Ronda està destinat a un segment molt ampli d'usuaris: des de



**Un excursionista que segueix el Camí de Ronda contempla la Platja de Castell (a dalt) i una parella recorre el sender vora el mar en el tram de Calella de Palafrugell.**

FOTOS: DANIEL PUNSETI / IBAN ROVIRA / CAMÍ DE RONDA

públic nacional fins a internacional, amb una mitjana d'edat compresa entre els 15 i els 75 anys, amb un poder adquisitiu bàsic, mitjà i alt, i una despesa diària que pot oscil·lar entre els 10 euros i els 150 euros. La Costa Brava se suma així a una oferta turística que mou 93 milions de persones en l'àmbit europeu i que són ciutadans que practiquen el senderisme o fan rutes específiques d'aquesta activitat habitualment. Als Estats Units, el nombre de practicants d'aquesta disciplina és de 45 milions. A banda, el Patronat de Turisme recorda que gairebé un total de 17 milions de turistes europeus han tingut com a principal motivació dels seus viatges productes vinculats a la natura, l'aire lliure, els parcs naturals i els entorns rurals.

Amb la nova ruta no només es posa en valor el territori i el patrimoni natural dels camins a tocar de mar, sinó també dels massissos de l'Ardenya i les Gavarres i la ciutat monumental de Girona. El Camí de Ronda Lineal enllaça els diferents senders entre Sant Feliu de Guíxols i Begur, mentre que el Camí de Ronda Circular (pensat per a 8 dies) surt de Girona i, a través de corriols i evitant la via verda, arriba a Sant Feliu de Guíxols tot travessant les Gavarres i l'Ardenya. Des d'allà, es retorna a Girona per la Bisbal i dormint l'última nit al santuari dels Àngels. Un dels punts forts dels dos itineraris és que, en poques desenes de quilòmetres, es concentren molta varietat de paisatges. ● **Camí de Ronda. Preus: de 43 a 298 euros (Lineal) i de 43 a 489 euros (Circular).** [www.camideronda.com/reserves](http://www.camideronda.com/reserves)



DEL 25 AL 28  
DE MARÇ DE 2015

**FIRA DE RAMS**

PAMBLA CATALUNYA  
ENTRE ARAGÓ I DIPUTACIÓ

“PALMES ARTESANES FETES A CATALUNYA”

més informació: <http://firaderamsramblacatalunya.blogspot.com.es>



*Descobrir un espai ple de vida  
on tot és possible*



## EL 28 DE MARÇ ESTRENA LES NOVES GLÒRIES

Imagina un lloc on tot és possible. Un lloc ple de vida: dinàmic, obert, polivalent, sostenible... Un espai on la cultura i el lleure es troben, i conviden a tothom a viure la ciutat en tots els sentits. Una ciutat pensada per a les persones.

**Barcelona estrena les noves Glòries.**

Informa't de tot a

**[www.barcelona.cat/glories](http://www.barcelona.cat/glories)**

**PENSANT EN LES PERSONES, IMPULSANT BARCELONA**

Fet a mà  **Oci creatiu**

**PAS A PAS**

La **Silvia d'ScrapCracks** (<https://scrapcracks.wordpress.com>) presenta aquest projecte de reciclatge que **dóna una nova funcionalitat a un pot de vidre i el converteix en un decoratiu porta espelmes, que és molt indicat per il·luminar les nits de primavera.** MENTA VENTURA



**1 Material.** Per poder fer aquest projecte, ens cal agafar un pot de vidre que ja no ens serveixi, diversos retalls de paper d'*scrap*, una punta i una cinta, cordill, algun element decoratiu, cola blanca i foam de doble cara.



**2 Folrem el pot.** El primer pas consisteix a col·locar al pot la punta que haguem escollit. Pintem la zona amb cola blanca, que després veurem que queda transparent, i enganxem la roba en el pot de vidre.



**3 Dissimulem la rosca del tap.** Encolem la part superior i hi enganxem la cinta, deixant un bon tros que pengi per les dues bandes. Podem retirar la cola sobrant amb una tovallola humida per tal que no ens quedin imperfeccions.



**4 Rematem la part superior.** Envoltem la cinta que tapa la rosca amb un cordill. També li deixem una bona cua a banda i banda, com hem fet amb la cinta. A continuació, fem un nus amb la cinta i el cordill.



**PORTA  
ESPELMES  
RECICLAT**

En comptes de llençar els pots de vidre que han servit per envasar aliments, els podem guardar i transformar en un nou objecte decoratiu i funcional



**5 Decorem.** Embellim el porta espelmes de vidre amb alguns elements, com aquest tag amb forma d'ocell. El pengem de la corda i el subjectem al darrere amb un tros de foam per impedir que es bellugui massa.



**6 Acabem amb un tag.** Amb retalls de paper d'*scrap* que tenim per casa, fem un tag que pengi del nus entre el cordill i la cinta. Podem enganxar-hi alguns elements, com una flor de metall o un brad, que el faran encara més decoratiu.



**Liana Deco.** Després de dos anys de trajectòria amb Liana tallers, un espai d'ensenyança de tècniques *hand made*, Ester del Carmen acaba d'inaugurar Liana Deco, una botiga que proporciona els materials necessaris per a la renovació de mobles i petits objectes de la



llar. «Amb Liana tallers ensenyem tècniques i projectes, però ens trobàvem que ens faltava el producte», explica Del Carmen. Liana Deco es fonamenta en tres elements essencials:

paper, pintura i *stencils* de marques concretes «que ens agraden molt, que volem compartir». La botiga està al carrer Francesc Gumà nº 9 de Sitges. <http://www.lianatalers.com>



**OClpèdia**

**DOODLING**

És una tècnica decorativa a partir de gargots (que és el seu significat en anglès). És a dir, es trasllada al món de la decoració aquells dibuixos que fem inconscientment mentre parlem per telèfon o llegim escoltant a una conferència. Només cal rotular o llapis i perfeccionar una mica el resultat.



**Big Shot Plus.** Si hi ha màquines famoses en el món de l'*scrap*, la Big Shot és, sens dubte, una de les més veteranes i que ara viu un moment de renovació. La marca Sizzix acaba de treure al mercat una nova versió de la

troqueladora que permet treballar amb papers més grans. De fet, disposa d'una boca de tamany A4 per facilitar el treball en formats més amplis. A més, la marca ha apostat per canviar el disseny de la troqueladora. La nova imatge ja no és tan infantil i juga amb els colors blanc i gris. La Big Shot Plus es comercialitza sola o amb un kit d'iniciació.

**Agenda de tallers**

● **SERIGRAFIA**

**CADÀVER EXQUIXIT**

Un taller per permet conèixer aquesta tècnica en només una tarda, allunyant-se dels mètodes tradicionals i utilitzant només l'*stencil*. Una oportunitat per entrar en contacte amb la serigrafia. On? Cadàver exquisit (carrer Santa Clotilde, 6, Barcelona). Quan? 27 de març a les 16 hores. <http://www.cadaverexquisit.com>

● **ÀLBUM DE CONTES**

**EL DESVÁN DE CARLOTA**

Vanessa ha preparat un taller per crear un àlbum ple d'imaginació i màgia, amb fades, boscos i animals fantàstics. Estem davant d'un bon projecte de cara a la propera diada de Sant Jordi. On? El desván de Carlota (carrer Calaf, 10, Barcelona); Quan? 28 de març a les 16.30 hores. <https://www.facebook.com/ElDesvanDeCarlota/info>

● **OVERLOCK**

**COSTURETAS SOCIAL CLUB**

Una introducció a l'overlock, aquesta màquina de cosir per aprendre a enfilar i tensar els fils en funció del material que s'utilitzi. Es treballarà amb una i dues agulles, segons els organitzadors. On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, 81, Barcelona); Quan? 27 de març a les 18 hores. <http://www.costuretas.com>

● **MINI ÀLBUM**

**CONESA**

En aquest taller, els participants utilitzaran la nova col·lecció de papers Ofelia d'Art&Scrap per crear un projecte d'*scrap* molt dolç i ple de detalls, com butxaques per guardar secrets. On? Conesa (carrer Petritxol, 10, Barcelona); Quan? 21 de març a les 10.30 hores. <http://www.conesa.eu/blog/>

● **ENQUADERNACIÓ JAPONESA**

**EL CALAIX**

Flo, de Trapitos al Sol, partirà des de zero per crear un quadern de tapa dura lligat segons aquesta tècnica oriental. El berenar està inclòs. On? El Calaix (carrer Sant Medir, 15, Barcelona) Quan? 27 de març a les 17 hores. <http://elcalaixfetama.blogspot.com>

● **TINTES EN SPRAY**

**CROMATISMES**

Un taller molt adequat per aprendre a utilitzar un material molt adequat per fer fons propis, brillants o sense brillar, amb colors vius o pastels, més o menys densos... On? Cromatismes (Travessera de Gràcia, 114, Barcelona); Quan? 28 de març a les 10 hores.

● **INICIACIÓ A L'SCRAP**

**PAPERGUAY**

Un intensiu per endinsar-se a l'apassionant món de l'*scrapbooking* aprenent tècniques, eines i materials bàsics tot practicant amb un mini àlbum. On? Paperguay (carrer maríà Cubí, 76 de Barcelona); Quan? 27 de març a les 16 hores. <http://paperguay.blogspot.com.es>





## Parcs de Catalunya

# Xarxa de Parcs Naturals

102.587 hectàrees d'espais naturals protegits a 100 municipis

La **Diputació de Barcelona** i els **municipis** que formen part de la Xarxa gestionem aquests 12 espais naturals protegits. Volem així garantir l'equilibri territorial i fer compatible l'ús públic del seu patrimoni cultural i natural amb les activitats socioeconòmiques dels seus habitants.

Equipaments, activitats, itineraris, paisatge i història, educació ambiental, gestió i documentació.

[parcs.diba.cat](http://parcs.diba.cat)



**Diputació  
Barcelona**



@NEM-hi



Activitats per a petits, no tan petits i grans



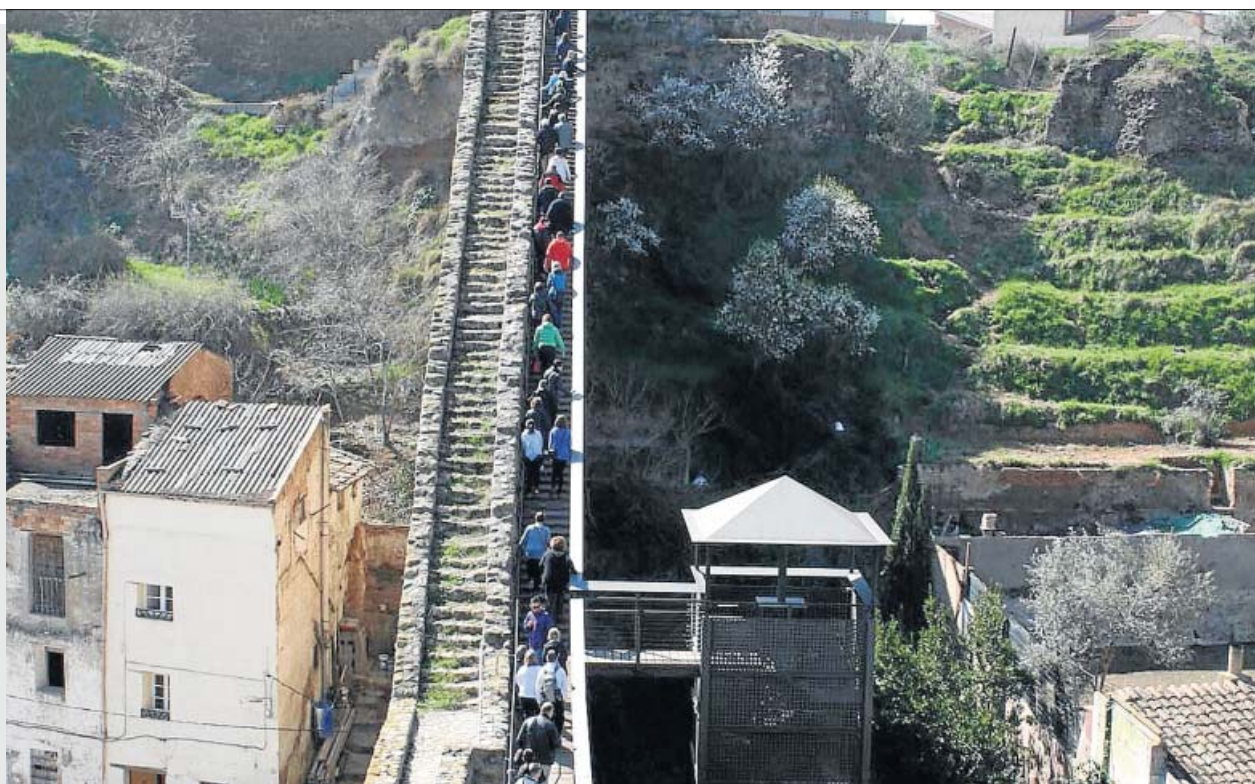
### Descobrir les muralles de Balaguer

Proposta: Balaguer dona a conèixer les muralles andalusina i gòtica.

Quan? Caps de setmana i festius. Horari: De les 11.00 a les 14.00 hores.

On? Museu de la Noguera, Plaça dels Comtes d'Urgell, 5. ([www.museucn.com](http://www.museucn.com))

Preu: Accés lliure.



## Balaguer dona a conèixer les muralles andalusina i gòtica en un nou recorregut turístic

**Resseguir cronològicament** l'evolució de les muralles a la ciutat de Balaguer, clarament vinculada a l'expansió urbana, és l'objectiu de la nova proposta turística promoguda pel Museu de la Noguera, que comprèn les muralles andalusina i gòtica de la ciutat. La visita, que va des del Pla d'Almatà fins al Bombo, la van estrenar una vuitantena de persones fa pocs dies, considerat un gran èxit d'afluència. El recorregut s'inicia al nucli àrab que va donar origen a la ciutat de Balaguer, segueix per la muralla de la cara nord del Castell Formós i finalitza a la

muralla gòtica. La proposta s'ha plasmat també en un tríptic informatiu que ja està disponible a l'Oficina de Turisme ubicada al Museu de la Noguera. La primera part de l'itinerari se circumscriu al nucli àrab, on es conserven 700 metres de muralla alternada amb 24 torres del segle VIII, i que està sent restaurada en diverses fases. La construcció de l'alcàsser de Balaguer a partir de l'any 898 va comportar la planificació i protecció de nous barris que van néixer als peus i a l'altiplà de l'oest, avui en dia el centre històric i el barri del firal. L'últim tram

### Tingues en compte

► **VISITA EL MUSEU.** Totes les informacions relacionades amb el Museu de la Noguera, així com el detall de les seves exposicions es pot consultar en el seu web. [www.museucn.com](http://www.museucn.com)

► **TURISME A BALAGUER.** La ciutat de Balaguer compta amb una oferta variada d'activitats, punts d'interès, rutes turístiques i diverses fires i mercats. [www.balaguer.cat/turisme](http://www.balaguer.cat/turisme)

► **VISITES ELS FESTIUS.** Les muralles es poden visitar els caps de setmana al matí, però el dilluns de Pasqua l'accés està tancat. [www.balaguer.cat/turisme](http://www.balaguer.cat/turisme)

del recorregut el conforma la muralla gòtica, que fou refeta durant la primera meitat del segle XIV per tal de poder suportar més bé les embranzides de la nova maquinària de guerra basada en la pirolística. En conseqüència, les noves muralles són més altes i construïdes mitjançant la tècnica de l'encofrat. Un pas habilitat per la part superior permetia la circulació ràpida de la guàrdia d'un extrem a l'altre de la ciutat. En aquest tram, també destaquen fins a set punts d'interès: la Torre Blanca o Bombo, el passeig del Bombo, el Castell de la Gironella, el Portal del Gel o Porta del Montsó, el barranc del Torrent, el Portalet i la Botera. La visita de les muralles es pot complementar amb l'accés a alguna de les exposicions del Museu.

### Què passa si...



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

## ... S'ALLARGA L'HORA D'ANAR A DORMIR

És l'hora d'anar a dormir, ho sé, però, no sé què em passa i no hi vull anar. No sé si tinc son o no, ni si em sento cansat. El que passa és que vull estar més estona amb els pares. Cada matí anem amb presses i no puc compartir res amb ells. Passo la resta del dia a l'escola, els dilluns i dimecres tinc música i els dimarts i dijous faig esport. Aquests dies arribo a casa força tard, sopem i em diuen que haig d'anar a dormir. I, és clar, jo no vull. I m'invento qualsevol excusa per endarrerir el moment

«ELS PARES S'EMPIPEN PERQUÈ NO VAIG AL LLIT, PERÒ JO NOMÉS VULL ESTAR MÉS ESTONA AMB ELLS»

d'anar al llit. Els pares s'empipen, em diuen que ja està bé, que què m'he cregut jo per prendre'ls-hi el pèl a aquestes hores, que ells necessiten

descansar... Jo només vull estar amb ells, jugar, parlar, llegir, el que sigui! Però no sé com plantejar-ho. Si algun cop ho he fet, ja em sé la resposta: «És que no tens mai prou, ets molt egoista». Jo ho sento, però no ho puc evitar, allargo aquest moment tot el que puc, acabem enfadats, però almenys compartim més d'estona. Jo no sé si a ells els hi agrada estar més amb mi, jo ho necessito. Ells podrien acompanyar-me al llit, parlar o llegir i, segurament, jo no ho hauria de demanar de qualsevol manera. Si es quedés algú amb mi fins que m'adormís, no sé, jo crec que m'ajudaria a relaxar-me i sentiria la companyia dels pares, amb tranquil·litat, sense presses, per primer cop durant el dia. Però això sembla molt presumptuós per part meua, no hauria de ser tan egoista.

### Oci sense barreres...

● **VIES VERDES ADAPTADES**  
Amb la finalitat de fer més accessibles els espais naturals a tots els ciutadans, Girona i Perpinyà han impulsat la creació de dues vies verdes adaptades a les persones amb discapacitat. En el marc del projecte transfronterer *Natur'acc*, l'actuació té un pressupost de 664.000 euros, el 65% del qual ve aportat per la UE a través del programa POCTEFA. Les actuacions, que estaran enllestides del tot a l'estiu, consisteixen en dos circuits senyalitzats i adaptats amb una passarel·la de fusta per ser utilitzats per persones amb discapacitat. El circuit incideix en els marges de dos rius: a Girona s'actua al parc de les Ribes del Ter i, a Perpinyà, al marge del riu Bassa, al seu pas pel centre de la ciutat. ([www.girona.cat](http://www.girona.cat) i [www.perpignan-tourisme.com](http://www.perpignan-tourisme.com))



### Tallers sobre els antics egipcis

Proposta: El Museu Egipci programa activitats i tallers per a nens de 5 a 12 anys durant tota la setmana.

Quan? De dilluns a dijous de la setmana vinent. Horari: de 10.00 a 17.00 hores.

On? Carrer València, 284. ([www.museuegipci.com](http://www.museuegipci.com))

Preu: 1 taller, 45euros; 4 tallers, 160 euros.



**Secrets i misteris del món dels antics egipcis.** Des del dilluns, 30 de març, fins al dijous, 2 d'abril, el Museu Egipci programa activitats i tallers per tal de conèixer i descobrir com era el món dels antics egipcis. Les activitats estan adreçades a nens de 5 a 12 anys, i cada taller està pensat per a una forquilla més petita d'edat. Per exemple, el dilluns hi ha programat un taller sobre les mòmies per a nens de 5 a 8 anys i un altre sobre la dama Neferti pensat per a nens de 9 a 12 anys.



### Mercat de Pagès setmanal

Proposta: El municipi de Gavà ha estrenat el Mercat de Pagès a principis del mes de març i repeteix l'experiència cada dimarts.

Quan? Cada dimarts i dos diumenges a l'any.

On? Parc Municipal de la Torre Lluc. ([www.gavaciutat.cat](http://www.gavaciutat.cat))

Preu: Entrada lliure.



**El primer Mercat de Pagès setmanal** es va inaugurar el 10 de març al parc de la Torre Lluc de Gavà i s'hi instal·larà cada dimarts i dos diumenges a l'any. El mercat compta amb la presència de sis parades de pagesos, tant de Gavà com de l'entorn del Parc Agrari, que durant tot el matí venen els seus productes de proximitat, com ara fruites i hortalisses, directament als ciutadans. L'objectiu és incrementar les rendes per l'activitat agrària i promoure el producte de proximitat.

@NEM-hi



Propostes per a la setmana

# 25 MARÇ / 1 ABRIL: AGENDA D'ACTIVITATS

**DIMECRES 25****MÚSICA****RECITAL CLÀSSIC AL LICEU**

El contratenor Philippe Jaroussky actua al Gran Teatre del Liceu amb l'acompanyament al piano de Jérôme Ducros. El programa del concert porta per nom Green i inclou obres clàssiques de Fauré, Hahn, Poldowski, Bordes, Debussy, Séverac, Chausson, Chabrier, Ferré, Szulc, Caplet, Saint-Saëns, Honegger i Turenne. **BARCELONA.** Gran Teatre del Liceu. La Rambla, 51. Dia 25 de març. A partir de les 20.00 hores. Preu de les localitats: fins a 70 euros. [www.liceubarcelona.cat](http://www.liceubarcelona.cat).

**DIJOUS 26****MÚSICA****V FESTIVAL DE PASQUA DE CERVERA**

Cervera acull fins al 4 d'abril el 5è Festival de Pasqua de Música Clàssica Catalana. El certamen està dedicat als intèrprets catalans i la música catalana i, a més de concerts, presenta debats, tallers, projeccions i activitats al voltant de la música clàssica. **CERVERA.** Del 26 de març al 4 d'abril. [www.festivaldepasqua.cat](http://www.festivaldepasqua.cat).

**DIVENDRES 27****TEATRE****'IDIOTA' DE JORDI CASANOVAS**

Jordi Casanovas dirigeix al Teatre Principal de Vilanova i la Geltrú l'obra teatral *Idiota*, amb els actors Ramon Madaula i Anna Sahun. Un home es presenta a unes proves psicològiques com a part d'un experiment d'una important fundació. El que veu com una manera fàcil de sortir dels seus problemes econòmics es transformarà en una trampa física i psicològica. **VILANOVA I LA GELTRÚ.** Teatre Principal. Rambla Principal, 4. Dia 27 de març. A partir de les 21.00 hores. Preu: de 10 a 20 euros. [www.elprincipal.cat](http://www.elprincipal.cat).

**PROCESSÓ****EL SANT ENTERRAMENT DE TARRAGONA**

**Declarada per la Generalitat Festa Patrimonial d'Interès Nacional l'any 1999, la Processó del Sant Enterrament de Tarragona commou tarragonins i visitants amb motiu de la Setmana Santa i Divendres Sant. La processó té més de 450 anys d'antiguitat i compta amb la participació dels armats (soldats romans), penitents, música i banderes. S'hi apleguen 11 confraries, gremis i associacions. La processó es tanca amb la bandera principal de la congregació de la Puríssima Sang.** Tarragona. Carrers de la ciutat. Dia 27 de març (Divendres Sant). A partir de les 19.30 hores. Més informació als webs: [www.lasangtarragona.cat](http://www.lasangtarragona.cat) i [www.ssantatarragona.org](http://www.ssantatarragona.org).

**FESTA****LES OFRENES, EL PA I LES EMPENTES**

La Festa de les Ofrenes o Festa del Pa i l'Empenta reparteix pans beneïts a tots els assistents un any més, seguint amb una tradició ben arrelada. Aquesta celebració es remunta a molts anys enrere, quan una pedregada va malmetre en una època indeterminada les collites de blat i, des de llavors, cada any es fa aquesta promesa per tal de prevenir futures adversitats. El repartiment del pa entre la població es feia enmig de grans empentes i batzegades i d'aquí que la tradició es conegui a Vic com a la Festa del Pa i l'Empenta. El dia 27 de març es fa una missa a les 17.00 hores, seguida de la benedicció de les ofrenes i del seu repartiment (17.30 hores). **vic.** Església Parroquial i Plaça de Sant Marc. Dia 27 de març per la tarda. [www.sils.es](http://www.sils.es).

**DISSABTE 28****TRADICIÓ****LA PASSIÓ DE BANYOLES**

La Passió de Banyoles es representa a la Plaça del Monestir de la població el proper dissabte 28 de març. S'escenifiquen alguns quadres religiosos de *l'Ecce-Homo-La Passió*, de Frederic Coromines: Diumenge de Rams, Neguits de Judes, Sanedrí, Presència Infinita, Judes no perdona, Pilat, Què hi podia fer jo?, Via Dolorosa, Crucifixió i Resurrecció. **BANYOLES.** Plaça del Monestir. Dia 28 de març a partir de les 19.00 hores. [www.manaiesbanyoles.cat](http://www.manaiesbanyoles.cat).

**DIUMENGE 29****OBRA****'EL CRÈDIT' DE JORDI GALCERAN**

La comèdia de l'autor de teatre Jordi Galceran sobre la crisi econòmica, que ha recollit un gran èxit a La Villarroel sota la direcció de Sergi Belbel, fa ara gira per Catalunya amb els actors protagonistes Jordi Bosch i Jordi Boixaderas. A *El crèdit*, el director d'una entitat bancària es troba amb un client força particular i insistent. **SABADELL.** Teatre Principal. Carrer de Sant Pau, 6. Dia 29 de març. A partir de les 18.00 hores. Preu: de 10 a 24 euros.

**MÚSICA****21 FESTIVAL INTERNACIONAL DIXIELAND DE TARRAGONA**

The Original Glenn Miller Orchestra & The Irresistible Andrews Sisters, Bernat Font Trio, Wax & Boogie, O Sister!, Biel Ballester Trio, Flamingo Tours, Raynald Colom o Dani Nel-lo o Mario Cobo & Los Hucklebucks són els grans reclams de les prop de 100 activitats musicals previstes a la 21ª edició del Festival Internacional Dixieland de Tarragona, que té lloc del 25 al 29 de març a diferents espais de la ciutat. A més de la

música en viu, el seu plat fort, s'organitzaran sessions de cinema, ball, gastronomia. **TARRAGONA.** Diferents espais de la ciutat. Del 25 al 29 de març. [www.tarragona.cat](http://www.tarragona.cat).

**DILLUNS 30****INFANTIL****CURSET DE SETMANA SANTA AL MUSEU DEL CÀNTIR**

El Museu de Càntir d'Argentona proposa prendre part d'un curset infantil durant la Setmana Santa. Al taller *A la recerca dels càntirs perduts* es juga a descobrir càntirs d'arreu del món. **ARGENTONA.** Museu del Càntir. Pl. de l'Església, 9. Del 30 de març al 2 d'abril. Horari: de 09.00 a 13.00 hores. Preu: 48 euros. Inscripcions al telèfon 93 797 21 52. [www.museucantir.org](http://www.museucantir.org).

**DIMARTS 31****EXPOSICIÓ****'PER QUÈ SOM GITANOS'**

La Casa de Cultura presenta una mostra de l'artista gitano Gabi Jiménez, que reivindica les tradicions i la cultura gitana. L'exhibició *Per què som gitanos* s'organitza amb motiu de la Setmana de la Rumba Catalana i denuncia els prejudicis socials, el racisme i la segregació laboral i social encara existent envers el col·lectiu. **GIRONA.** Casa de Cultura. Plaça de l'Hospital, 6. Fins al 18 d'abril. Entrada lliure. [www.casadecultura.org](http://www.casadecultura.org).

**DIMECRES 1****MOSTRA****'VIDES RERE EL TAULELL'**

L'exposició *Vides rere el taulell*, inclosa a la programació del Festival Enfocats 2015 del Pati Llimona és un projecte de Mònica Villanueva i David Torreblanca que recorre algunes de les botigues. **BARCELONA.** Centre Cívic Pati Llimona. Regomir, 8. De dilluns a divendres de 09.00 a 21.30 hores i dissabtes de 10.00 a 14.00 i de 16.00 a 20.00 h. Gratuït. [www.enfocats.net](http://www.enfocats.net).



RECOMANAT A LES XARXES

► **CREATIVITAT.** @ETSABarcelona: EXPOSICIÓ. RCR - Arquitectes, farà la inauguració de l'exposició *Creativitat Compartida* el

dia 25 de març de 2015. **BARCELONA.** Diagonal, 649. Inauguració el 25 de març. [www.etsab.upc.edu](http://www.etsab.upc.edu).  
► **ESTRENA DE LES GLÒRIES.**

@BCN\_HabitatUrba: Recordeu: el 28 de març vine amb nosaltres a estrenar #lesGlòries. Més info al web. **BARCELONA.** Dia 28 de març. [www.glories.bcn.cat](http://www.glories.bcn.cat).

► **FIRA DE PRODUCTES SENSE GLUTEN** @alimentariaCAT: 28-29-30 març : @BCNGFexpo - Fira internacional de productes i dieta sense gluten.

**BARCELONA.** Del 28 al 30 de març. CCIB : Centre de Convencions Internacional de Barcelona. [www.bcn glutenfree.com](http://www.bcn glutenfree.com).  
► **PICASSO/DALÍ.** @bcncultura: El

@museupicasso acull entre el 20 de març i el 28 de juny l'exposició #PicassoDalí. **BARCELONA.** Museu Picasso. Montcada, 19. Fins el 28 de juny. [www.barcelonacultura.bcn.cat](http://www.barcelonacultura.bcn.cat).

**T&T BCN****TRANSPORT PÚBLIC**

► **CONCERT DE ROBBIE WILLIAMS.** **Recomanació de transport.** De cara al concert de Robbie Williams (divendres, 27 de març, a les 21.30 h, al Palau Sant Jordi), TMB recomana utilitzar la línia 150 de bus (Pl. Espanya - Castell de Montjuïc), que es reforça. També s'hi pot arribar amb metro, baixant a l'estació Paral·lel (L2/L3) i enllaçant amb el funicular de Montjuïc. A la sortida hi haurà un servei especial d'autobusos fins a Pl. Espanya.

**AFECTACIONS A L'ESPAI PÚBLIC**

► **TALLS DE TRÀNSIT A DIAGONAL I PASSEIG DE GRÀCIA.** Els diumenges dels vianants. Els laterals del passeig de Gràcia (entre plaça de Catalunya i els jardins de Salvador Espriu) i de l'avinguda Diagonal (entre la plaça de Francesc Macià i la plaça de les Glòries) es tallen al trànsit per convertir-se en espais de lleure i acollir un munt de propostes lúdiques, culturals i esportives per als vianants. Tots els diumenges, de 9.00 a 15.00 hores.

**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, Àngels Mena i Eduard Pericàs (agenda i redacció), Menta Ventura (Fet a Mà) i Xavier Pons (distribució).

# RE:SI:CLAR!

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

Reciclar és un acte de generositat, però també d'egoisme. Si separen bé a casa, el primer beneficiat ets tu.

Recorda que el blau és per als envasos de paper, cartró, revistes i diaris.

Dr. Jorge Wagensberg  
Físic

#pqreciclem

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



Amb el finançament de:



ecovidrio  
ENTIDAD SIN ANIMO DE LUCRO



Generalitat  
de Catalunya