

Fet a mà
Personalitzar
un cabàs per
inaugurar
l'estiu i la
platja. 5

En ruta
El Parc del
Castell de
Montesquiú
està de festa
el 7 de juny. 2-3



@NEM-hi
Documentals
de 26 països
es donen
cita al Docs-
Barcelona. 6

PER LA RUTA ROMANA DEL VI AL PENEDEÈS

La Carretera del Vi recupera l'antic traçat comercial que unia l'interior
de la comarca amb la costa per transportar els vins a tot el món.



Les vinyes del Penedès bordejant la Carretera del Vi, una ruta tot just recuperada per 12 cellers de la zona i que vol revitalitzar el turisme enològic.

En ruta  +Barcelona

FESTA AL PARC DEL CASTELL DE MONTESQUIU

'VIU EL PARC'
DE LA DIPUTACIÓ
DE BARCELONA

El parc i el seu entorn rep el pròxim 7 de juny la Festa al Parc. ● La jornada inclou fira d'artesans i de productes alimentaris, tallers de natura, ral·li fotogràfic, jocs d'habilitat, màgia, concurs de dibuix ràpid i portes obertes al castell.

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

L'entorn del Castell de Montesquiú rep el pròxim diumenge 7 de juny la Festa al Parc, una jornada amb una fira d'artesans i de productes alimentaris, tallers de natura, jocs d'habilitat fets amb material reciclat de la deixalleria, un concurs d'*sketcher* (dibuix ràpid sobre llibreta), un espectacle de màgia i humor i portes obertes al castell. Els amants de la fotografia també tindran l'oportunitat de participar en el 16è Ral·li fotogràfic del Castell de Montesquiú, que tindrà tres temes sorpresa que se sabran en el mateix moment de fer la inscripció.

Tot aquest graix d'activitats forma part de la campanya *Viu el Parc*, promoguda per l'Àrea de Territori i Sostenibilitat de la Diputació de Barcelona. Aquest programa vol ser un vehicle diferent per descobrir el ric patrimoni natural i cultural del Parc del Castell de Montesquiú. El parc el gestiona per la Diputació de Barcelona en col·laboració amb els ajuntaments del consell coordinador del parc i ocupa una extensió, al nord de la comarca d'Osona, de 681 hectàrees.

Els municipis de l'entorn són Montesquiú (www.montesquiuc.cat); Sant Quirze de Besora (www.ajsantquirze.cat); Santa Maria de Besora (www.santamariab.diba.cat); Sora (www.sora.cat) i Vidrà (www.vidra.cat).

● FESTA DEL PARC (7 DE JUNY)

Inscripcions. Al 16è Ral·li fotogràfic del Castell de Montesquiú (de les 09.00 a les 11.00 hores).

Fira d'artesans i productes alimentaris. (de les 10.30 a les 14.00 hores) amb tallers de natura a càrrec d'ACER.

Jocs d'enginy. De Guixot de 8, els quals estan fets amb materials reciclats de la deixalleria.

Deux à la Tâche. (a les 12.45 hores). La companyia porta al parc un espectacle de màgia i humor, *Crack Up Show*, que servirà com a cloenda de la festa.

Concurs Sketcher de dibuix ràpid sobre llibreta. (a les 10.00 hores). Donarà l'oportunitat als participants de dibuixar en plena natura. Més informació: judit@zahorideideas.com o al telèfon: 608 102 065.

Portes obertes al Castell de Montesquiú. (de les 11.00 a les 14.00 i de les 16.00 a les 19.00 hores). Caldrà recollir la invitació al matí del dia de la festa perquè l'aforament és limitat. Hi haurà servei de bar.

16è Ral·li fotogràfic del Castell de Montesquiú. Es demana fer les fotografies amb la màxima resolució de la càmera digital, amb la mínima compressió i en format

JPG; Horari: de les 09.00 a les 14.00 hores (els tres temes es lliuraran en el moment de la inscripció); Premis: Un premi a la millor col·lecció, dotat amb 150 euros; Tres premis a la millor fotografia de cada tema, dotats amb 75 euros cadascun, i premi especial per a participants de fins a 12 anys; Lliurament de premis: dissabte 4 de juliol a les 12.00 hores a la Cabanya del Castell de Montesquiú; Exposició de les obres: les fotografies finalistes i guanyadores s'exhibiran al castell de Montesquiú del 4 al 26 de juliol de les 11.00 a les 14.00 hores.

● ACTIVITATS DEL MES DE JUNY

No només el dia 7 de juny està de festa el parc. Durant tot el mes i fins l'octubre, podreu gaudir de diferents activitats artístiques i lúdiques als diferents municipis que conformen el Parc dins el programa cultural Viu el parc. En citem alguns:

Montesquiú. Del 6 al 28 de juny, el Castell de Montesquiú acull la VI Exposició Col·lectiva Multidisciplinària d'Art Contemporani; Durant tot el mes de juny, l'Associació de Dones de Montesquiú organitza l'activitat *Juny, mes de les flors a Bisaura*; Dia 23 de juny: sardanes (18.00 hores) i Arribada de la Flama del Canigó (19.00 hores) amb coca i vi dolç per a to-

7

de juny es celebra la Festa del Parc de Montesquiú i el 16è Ral·li fotogràfic. **El Castell de Montesquiú** obrirà les portes de les 11 a les 14 i de les 16 a les 19 h.

thom i encesa de la foguera a la plaça de l'Ajuntament; Dia 28 de juny: Diada esotèrica de bruixes i bruixots a la sala d'actes de l'Ajuntament.

Sant Quirze de Besora. Del 12 al 16 de juny, Festa Major; Dia 23 de juny: arribada de la Flama del Canigó a la plaça Bisaura (19 h).

Sora. Del 26 al 28 de juny, Festa Major.

● PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA

L'objectiu d'aquest projecte esportiu del Parc del Castell de Montesquiú és ajudar a descobrir racons singulars de la vall del Ges, Oris i Bisaura mitjançant la pràctica de la marxa nòrdica, un esport aeròbic saludable i apte per a tots els públics. Consisteix a caminar amb l'ajuda de bastons similars als que s'utilitzen per esquiar. La tècnica és fàcil d'aprendre i posa el cos en forma de manera uniforme.

Informació general. Totes les sortides són



El 7 de juny, el Parc del Castell de Montesquiú serà una gran festa per a tots els públics amb tallers, espectacles, concursos de dibuix, un ral·li fotogràfic i portes obertes al castell.

FOTOS: EDUARD PEDROCCHI





PARC A TAULA

Programa de desenvolupament socioeconòmic, promogut per la Diputació de Barcelona, que vol destacar mitjançant la gastronomia i la viticultura els valors naturals, culturals i paisatgístics dels parcs.

PARCS ADSCRITS ▶ Parc Natural del Montseny. Reserva de la Biosfera, Parc del Castell de Montesquiu, Parc de la Serralada de Marina, Parc de la Serralada Litoral, Parc del Montnegre i el Corredor, Parc del Garraf, Parc d'Olèrdola, Parc del Foix i Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac.

RESTAURANTS PARTICIPANTS ▶ A les poblacions vinculades als espais naturals protegits, els restaurants proposen degustar diferents plats elaborats amb productes naturals. També participen en el programa els cellers, productors i artesans alimentaris del territori, que aporten la matèria primera de qualitat.

ALLOTJAMENTS ▶ Propers als parcs. Ofereixen gaudir d'una estada relaxant i confortable amb el millor servei.

'APP' MÒBIL ▶ Per poder fer reserves, gaudir de descomptes, consultar tota mena d'informació de cada establiment, geolocalització, com arribar-hi... Es pot consultar a més informació sobre les característiques de cada parc, les activitats que s'hi fan, calendaris de collita de diferents productes o mercats.

CASTELL DE MONTESQUIU ▶ **Informació general del parc, venda de publicacions i visites guiades al castell;** Horari: de novembre a març, dissabtes i festius, d'11 a 14 h; D'abril a octubre, dissabtes i festius d'11 a 14 h i de 16 a 19 h; Juliol i agost, feiners, d'11 a 14 h; Vistes concertades per a grups de 20 persones o més. **Oficina del Parc:** Masoveria del Castell; Horari: feiners, de 9 a 14 hores; Telèfon: 934 727 600; Correu electrònic: p.montesquiu@diba.cat; Web: www.parcs.diba.cat/web/montesquiu.

OCIPÈDIA

'URBAN SKETCHING'. O Dibuix Urbà és una modalitat de dibuix ràpid, normalment fet sobre llibreta, i que accepta totes les tècniques. Es tracta de copsar una escena, de viure-la i sentir-la, i transmetre tot això sobre paper. Això implica que gran part del dibuix estigui fet sobre el terreny, *in situ*.

CALDERES DE BIOMASSA. El Parc del Castell de Montesquiu disposa de dues calderes de biomassa per climatitzar els edificis del recinte. Amb aquestes, s'aprofita un recurs propi, com és la llenya del parc.

CASTELL És un gran casal fortificat amb orígens al segle X, adaptat com a equipament cultural.

els diumenges a l'matí. Bona part dels itineraris tenen una durada d'entre 3 i 4 hores. Preu per sortida: 4 euros; Inscripció prèvia: a www.turisme.gesbisaura.cat (places limitades); Requisits: cal dur calçat i roba còmodes, aigua i esmorzar; Hora de trobada per a les sortides: 8.15 hores pels que no han fet mai marxa nòrdica i 8.45 hores pels que ja n'han fet; Més informació: Consorci de la Vall del Ges, Orís i Bisaura (Telèfon: 938 592 226); castellmontesquiu@gesbisaura.cat i www.gesbisaura.cat. **Salt del Mir i molí del Mir.** Santa Maria de Besora (diumenge 14 de juny); Punt de trobada: Santa Maria de Besora, davant de l'Ajuntament.

Les esquerdes de l'Euga. Vidrà (diumenge 28 de juny); Punt de trobada: Sant Quirze de Besora (Pl. del Bisaura).

Del castell de Montesquiu al castell de Besora. Montesquiu i Sta. Maria de Beso-

ra (diumenge 12 de juliol); Punt de trobada: aparcament del castell de Montesquiu. **Els Bufadors de Beví.** Santa Maria de Besora (diumenge 27 de setembre); Punt de trobada: Santa Maria de Besora, davant de l'Ajuntament.

Camí de l'Orra i bauma del Ginestet. Sant Quirze de Besora (diumenge 4 d'octubre); Punt de trobada: Plaça del Bisaura de Sant Quirze de Besora.

Volta al Parc del Castell Montesquiu. (Diumenge 18 d'octubre). Punt de trobada: Plaça Juncadella, davant de l'Ajuntament de Montesquiu).

+ Trobareu totes les propostes a:

diba.cat/viuelparc
 @Viuelparc
 @Viuelparc
 Xarxadeparcs



RECÓRRER LA CARRETERA DEL VI

Dotze cellers del Penedès s'uneixen per recuperar l'antic traçat comercial que unia l'interior del Penedès amb la costa. ● Una iniciativa enoturística que permet descobrir la terra dels vins i conèixer la gastronomia en una ruta lineal d'uns 40 quilòmetres.



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

Catalunya té una gran tradició enològica i produeix un vi i un cava de qualitat de gran prestigi. A través del vi, a més, es pot descobrir el paisatge del territori català i conèixer les terres on es planta la vinya i els municipis del seu voltant. Per als amants de la viticultura arriba una ruta per cellers, terrenys i municipis anomenada La Carretera del Vi. Aquest recorregut recupera l'antic traçat comercial que unia l'interior del Penedès amb la costa i que utilitzaven els romans per fer arribar els vins elaborats en aquest territori a tot el món. La ruta la formen dotze cellers del Penedès i set municipis de les comarques del Penedès i el Garraf.

La Carretera del Vi, que es posarà en marxa el mes vinent, es convertirà en la primera Wine Road de tot l'Estat, un concepte que prové de llocs com Califòrnia o Nova Zelanda, que s'han especialitzat amb aquest tipus de rutes i n'ofereixen moltes i de molt variades. Entesa com a ruta lineal, ressegueix un traçat existent i clarament definit flanquejat per cellers i altres punts d'interès turístic. És un recorregut d'uns 40 quilòmetres, que va des de Sant Martí de Sarroca a Sitges, passant per les poblacions de Pacs del Penedès, Vilafranca del Penedès, Olèrdola, Canyelles i Sant Pere de Ribes, i que presenta diferents ramificacions segons els cellers i altres espais que es vulguin visitar.

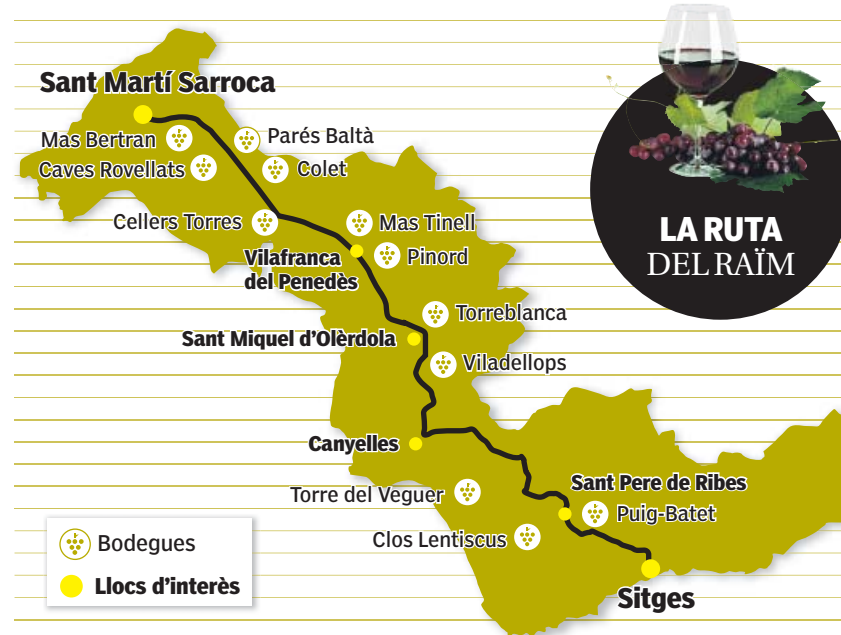
Els cellers que l'integren, i que s'hi han constituït en associació, són el Mas Bertran Viticultors, Rovellats, Parés Baltà, Colet, Cellers Torres, Heretat Mas tinell, Pinord, Torreblanca, Finca Vilade-

OCipèdia

ART CULINARI
A banda de gaudir del vi, al llarg de la ruta també es pot descobrir la qualitat gastronòmica de molts cellers que oferiran degustacions.

EL MUSEU DEL VI
Al passar per Vilafranca del Penedès es pot fer una parada per visitar el VINSEUM, el Museu de les Cultures del Vi de Catalunya.

TRAJECTE ROMÀ
Els romans utilitzaven la ruta per portar el vi fins al port.



12

Cellers i 7 municipis de les comarques del Penedès i el Garraf configuren el recorregut que va des de Sant Martí de Sarroca fins a Sitges.

llops, Cos Lentiscus, Torre del Veguer i Puig Batet, i neix amb la voluntat de posicionar-se com a ruta vinícola de referència del Penedès i del Garraf, impulsant activitats de manera conjunta i articulada. L'objectiu és contribuir al

creixement del turisme i alhora protegir el territori per preservar-ne la bellesa paisatgística i valor històric.

Com les més famoses i conegudes Wine Roads del panorama mundial, La Carretera del Vi consta d'una oferta conjunta a escala enoturística de la mà d'aquests dotze cellers de mides i estils diferents, però també integra nombrosos recursos turístics d'especial interès històric i arquitectònic, ja siguin vestigis dels ibers, castells o cases modernistes, tot això completat amb una variada oferta gastronòmica de qualitat. La promoció conjunta de La Carretera del Vi per part dels cellers que l'integren mo-

tivarà una programació anual de caps de setmana tematitzats, o sigui caps de setmana en què els visitants podran dur a terme activitats relacionades amb la mateixa temàtica en els diferents cellers, o la possibilitat de disposar d'una sèrie d'avantatges en la visita dels cellers.

Una ruta amb passaport digital

La Carretera del Vi està ubicada sobre el traçat de les antigues vies que uneixen Sant Martí Sarroca amb Vilafranca del Penedès, i aquesta població amb Sitges. Està concebuda inicialment per fer amb vehicle motoritzat, tot i que en un futur pròxim estarà disponible també per fer a peu o en bicicleta a través d'un recorregut alternatiu i apte per aquest tipus de desplaçament. Entre les eines de les quals disposaran els enoturistes per recórrer La Carretera del Vi, cal destacar una aplicació amb geolocalització per a mòbils i tauletes, on es podran seleccionar diferents trams del recorregut i s'indicarà quins cellers, punts d'interès i restaurants queden a la vora per tal que cadascú es pugui confeccionar la seva pròpia escapada enoturística. En la seva versió de pagament, l'aplicació disposarà d'un sistema de passaport amb el llistat dels cellers, que seran segellats electrònicament un cop s'hagin visitat, i que oferiran a l'enoturista degustacions i altres avantatges.

El que fa interessant la ruta és la diversitat de cellers i espais turístics que hi ha al llarg de l'itinerari, agrupats en una proposta fàcil d'entendre per la seva configuració lineal. El vi, la gastronomia i un paisatge de vinyes formen una ruta amb un encant especial.

Fet a mà



Oci creatiu

PAS A PAS

Les talleristes de Rosas Crafts mostren com donar una imatge alegre i estiuenca a un vell cabàs amb un tutorial a l'abast fins i tot dels menys traçuts. <http://www.rosascraftbcn.com>. MENTA VENTURA



1 Material.
El gran protagonista del tutorial és el cabàs, que tant pot ser reciclat com nou. També ens calen drapets ploma de colors i un ganxet per a catifes.



2 Preparam els drapets.
Tallem les tires dels drapets, que en aquest cas són de la marca Rosas Crafts, a una mida que ha de ser el doble de llarg del cabàs.



3 Teixim el cabàs.
Col·loquem el ganxet en un dels orificis que deixa l'esparg al voltant del cabàs i hi passem una tira de drapet amb l'ajuda d'aquest instrument.



4 Fem el nus.
Nuem el drapet tal com mostra la fotografia i anem repetim aquesta operació. Podem combinar els colors que més ens agradin i decorar amb una flor.

PAS A PAS

UN CABÀS
PER A LA
PLATJA

Ja s'apropen els caps de setmana al mar, per això us proposem que hi aneu amb un cistell personalitzat per a vosaltres mateixos.



GANXET

Curs gratuït a la xarxa. La manca de temps per assistir a un taller ja no és una excusa pels que volen aprendre a fer ganxet. DMC està publicant en el seu blog una sèrie de vídeo tutorials per aprendre a fer tots els punts, des dels més bàsics, com la cadeneta o el punt



baix (el més utilitzat per fer amigurumis) als de fantasia més avançats, com l'alternat de colors o el de pinya. Durant dos mesos es publicaran quatre tutorials a la

setmana, tot i que els vídeos quedaran publicats al canal de Youtube de la marca perquè es puguin consultar. <http://elblog-dedmc.blogspot.com.es/p/escuela-de-ganchillo.html>.

PER A NENS

Vacances 'handmade'. Ara que ja s'acosta l'estiu, els espais de creació comencen a oferir les seves propostes de vacances actives per als més petits. És el cas de Liana Tallers de Sitges, que acaba de publicar els tallers

intensius de juliol adreçats als infants de 8 a 12 anys que vulguin aprofitar alguns dies de les vacances escolars per aprendre diferents treballs manuals i divertir-se. Els cursos són diaris i es poden escollir diferents activitats com la fotografia, el reciclatge creatiu, la bijuteria, el dibuix, la costura o l'*scrap* i el *decoupage*. <http://www.lianatalers.com>.



OCIPÈDIA

KNOLLING. Es tracta d'una tendència que s'està popularitzant a la xarxa social de fotografies Instagram i que consisteix a fer fotos d'objectes d'estar per casa però col·locats en un angle de 90 graus i ben agrupats i distribuïts sobre una superfície on tots quedin a la vista.

Agenda de tallers

● TRANSFERÈNCIES

SCRAPHOUSE

Marisa Bernal ensenyarà a fer un àlbum d'*scrap* ple de transferències. On? Scraphouse (carrer Reus, 21 de Barcelona); Quan? 28 de maig a les 17 hores i el 30 de maig a les 10.15 hores a la tenda del c/ Notariat, 9 de Barcelona. <http://scraphousebarcelona.blogspot.com.es>.

● ENQUADERNACIÓ

DUDUÁ

Les artistes argentines Renata Gelosi i Leonor G. Vercillo impartiran un taller per a principiants per tal que aprenguin els principis més bàsics de l'enquadernació. On? Duduá (carrer Diluvi, 5 de Barcelona); Quan? 30 de maig a les 10 hores. <http://dudadudua.blogspot.com.es>.

● TAGS

PAPALLONA SCRAP

Un taller destinat a aprendre a utilitzar tintes i a crear diferents textures partint del *tag* o etiqueta com a material base. On? Ofibaix (carrer Mestre Falla, 9 de Gavà) Quan? 30 de maig a les 10.30 hores. <http://www.papallonascrap.es/>.

● BOSSA DE GANXET

COSTURETAS SOCIAL CLUB

Si ja saps una mica de ganxet, podràs aprendre a teixir dues bosses ja sigui amb drapet o amb fil. El berenar està inclòs. On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, nº 81 de Barcelona); Quan? 29 de maig a les 17 hores. <http://www.costuretas.com>.

● ESPARDENYES

CONESA

Un taller destinat a donar color a unes espartenyas d'estiu utilitzant tintes i el dibuix d'un cavallet de mar en paper d'arròs. On? Conesa (carrer Petritxol, 10 de Barcelona); Quan? 30 de maig a les 17 hores. <http://www.conesa.eu/blog/>.

● PASTÍS FONDANT

ART I FARINA

Els que busquin introduir-se en el món de la pastisseria creativa aprendran a elaborar la massa i cobertures creatives. On? Art i Farina (carrer de Pompeu Fabra, 29 de Santa Coloma de Gramenet) Quan? 28 de maig a les 17.30 h. <http://www.artifarina.com>.

● MANDALES DE VIDRE

AVENTURINA

Un matí al camp on aprendre a crear un mandala amb pols de vidre. Qui vulgui podrà portar el seu propi disseny. On? Aventurina (Can Fusteret, Ametlla del Vallès) Quan? 31 de maig a les 10 h. <http://www.aventurina.com/catala/index.html>.

@NEM-hi



Activitats per a petits, no tan petits i grans



NO TAN PETITS

Docs Barcelona

Quan? Fins al 31 de maig.

Espais de projecció: Aribau Multicines (Aribau, 8-10); Aribau Club (Gran Via de les Corts Catalanes, 565-567); CCCB-Teatre y Auditori (Montalegre, 5).

Preus: 6 euros (abonament per a sis sessions per 24 euros).

Web: www.docsbarecelona.com.



Cita a les pantalles amb el cinema documental de fins a 26 països diferents

42 pel·lícules de 26 països formen el gruix de la 18a edició del DocsBarcelona, que enguany se celebra fins al 31 de maig. Les cintes es projectaran als cinemes Aribau Club, al Centre de Cultura Contemporània (CCCB) i a La Pedrera. Entre els documentals es faran passis d'històries de superació, familiars, de memòria històrica i de defensa de drets fonamentals, del medi ambient o reflexions sobre l'economia. Ben Lewis obre el festival amb *La Llista de Falciani*. La cloenda anirà a càrrec d'Ivan Gergolet i el títol *Dancing*

with Maria. Per al director del festival, Joan González, l'edició d'enguany és la d'un certamen «molt polièdric amb pel·lícules molt diverses que tracten sobre el sistema capitalista, films intimistes i altres amb un focus ecològic. És molt obert amb un punt en comú que és l'ésser humà». *La Llista Falciani*, que es projecta avui dimecres 27 de maig, és una coproducció entre Alemanya i Catalunya i posa al descobert les pressions cap a un treballador del banc HSBC des que es van filtrar les dades de 130.000 comptes bancaris opacs de

Cursos universitaris

► **DOCUMENTARY SCHOOL** El festival crea aquesta escola en aliança amb la Facultat de Comunicació i Relacions Internacionals de la Universitat Ramon Llull (URL). Iniciarà l'activitat al curs 2015-2016 amb el Màster en Direcció i Producció Executiva de Documentals i el Diploma d'Especialització Universitària en Documental Interactiu i Transmèdia.

► **EL DOCUMENTAL DEL MES**. El cicle celebra 10 anys recuperant al festival quatre dels més de 100 títols estrenats en aquest circuit de distribució del gènere.

www.eldocumentaldelmes.com.

ciutadans de 180 països als governs afectats. Dos documentals sobre la crisi econòmica que també formen part de la programació del festival són *El visionari. L'home que preveia l'economia mundial* i *Greece. Days of Change. Dancing with Maria* descobreix als espectadors la figura de la ballarina de 93 anys María Fux, un exemple de la lluita contra les limitacions del mateix cos. El festival vol seguir internacionalitzant la seva activitat amb les edicions ja estrenades a Colòmbia (DocsBarcelona+Medellín) i a Xile (SurDocs a Puerto Varas). L'organització està treballant en la celebració d'una nova edició, també a Llatinoamèrica: a la ciutat brasilera de Gramado. www.docsbarecelona.com.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

Director Servei Terapèutic de Cel Obert (93 3116905 / 667 575 596)
celobert@cel-obert.com

MARXA DE COLÒNIES

Si els nostres fills han de marxar de colònies, alguna nit a dormir fora de casa, possiblement per primer cop, serà convenient que estiguem atents als sentiments que l'aventura els hi pot crear, per poder compartir amb ells els seus neguits. Sovint davant expressions dels nens que plantegin una dificultat, intentem treure-li pes i animar al nen a no pensar-hi, en comptes d'obrir el tema, afrontar-lo i acompanyar-li en els seus dubtes i pors. És important oferir espais per l'expressió d'aquestes inquietuds i transmetre'ls-hi tranquil·litat. Deixar un espai per poder dir en veu alta que ens

SERÀ CONVENIENT ESTAR ATENTS ALS SENTIMENTS QUE ELS HI POT CREAR L'AVENTURA

trobarà a faltar, que de vegades dubta si vol anar-hi, i parlar també de com s'ho passarà amb els seus amics. Aquests dubtes, els podem trobar també amb nens

en nenes més grans. Possiblement en aquests casos, els menors intenten no mostrar sentiments de por, per no ser considerats dèbils o més petits del que són. És a casa on podem oferir aquest espai d'intimitat i confiança on expressar allò que els hi pot neguitejar. Ens podran parlar si tenen dificultats de jugar amb els companys, si tenen por que algun nen concret els hi espatlli la sortida, o bé podem esbrinar el grau de confiança amb el seu tutor. Haurem d'estar atents, especialment a allò que els fills callen. Una bona estratègia pot ser parlar de moments en què ens hem sentit també insegurs a la nostra infantesa. Que els nostres fills vegin que els pares també han sentit aquestes inseguretats, els hi dóna el permís per sentir-les, per expressar-les, i d'aquesta manera poder afrontar-les.

Oci sense barreres...

● RECORRE EL RIU GURRI

Aquesta setmana s'ha inaugurat el recorregut adaptat del riu Gurri, entre l'aiguabarreig del riu Méder i la Torre de Benages, a Vic. L'actuació recupera un camí per anar-hi a passejar o a fer esport però que també s'ha adaptat per tal que les persones amb discapacitat visual el puguin recórrer de forma autònoma i també les que tenen discapacitat física. L'adaptació del camí ha consistit en l'alliberament de l'espai fluvial ocupat per horts per poder refer marges, sanejar l'espai i plantar-hi arbres i arbusts de ribera autòctons. El camí està parcialment adaptat per a persones cegues i per a persones amb discapacitat física. L'itinerari compta amb una senyalització específica i accés autònom a l'espai. www.victurisme.cat.



PETITS

Cursa DIR Kids

On? Parc Piscines i Esports (al costat del DIR Diagonal).

Quan? Dissabte 30 de maig a partir de les 10.00 hores.

Web i portal d'inscripció: <https://www.dir.cat/cursa-barcelona> i www.dir.cat.



La segona edició de la cursa DIR Kids per als més petits es celebra dissabte 30 de maig al parc Piscines i Esports de la Diagonal. Fa tres setmanes ja eren més de 120 els nens i nenes inscrits per córrer aquesta prova, que començarà a les 10 del matí i constarà de tres categories: Pares i fills de 0 a 5 anys; Benjamí i prebenjamí (de 6 a 9 anys, inclosos) i Aleví i Infantil (de 10 a 13 anys, inclosos). Les proves seran de 400 i 800 metres. Tots els participants rebran una samarreta de regal.



GRANS

Cuina contra l'Alzheimer

On? Campus d'Alimentació Torribera de Santa Coloma de Gramenet. Avinguda Prat de la Riba, 171.

Quan? Consultar al web.

Web: www.ub.edu/campusalimentacio.



Les aromes d'alguns ingredients o el gust d'un plat poden ajudar a recordar situacions viscudes i evitar l'empitjorament de malalties com l'Alzheimer. El *Tast del record* és un projecte que branda cullera i forquilla per plantar cara al procés de pèrdua de memòria de persones amb Alzheimer o altres tipus de demència. Aquests tallers culinaris tenen lloc al Campus d'Alimentació de Torribera de Santa Coloma i, pel que s'ha comprovat, redueixen del 12% al 3% la xifra de persones que empitjoren.



27 DE MAIG/3 DE JUNY: ACTIVITATS

DIMECRES 27**MOSTRA****CENTENARI DE L'HOSPITAL DEL MAR DE BARCELONA**

L'Hospital del Mar celebra el centenari de la institució mèdica amb una exposició gratuïta al Museu d'Història de Catalunya (MHCAT). La mostra *100 anys amb el batec de Barcelona* repassa la història de l'hospital i de la ciutat amb plafons i vitrines. S'exhibeixen des d'un tros de vànova dels llits d'infecciosos a xeringues o matrassos i el llibre d'honor del centre sanitari, signat per Fleming. **BARCELONA.** Museu d'Història de Catalunya. Gratuït.

DIJOUS 28**ART****LOOP FESTIVAL**

Les darreres tendències en videoart i en imatge en moviment s'apleguen a la XIII edició del Loop Barcelona i a les seves tres seccions: Fair, Festival i Studies. Els dos fils conductors del certamen d'enguany són *Com col·leccionar videoart* i *Més enllà de la imatge*: So. Més de 45 galeries d'art presentaran a les diferents habitacions de l'Hotel Catalonia Ramblas solo shows de vídeo artistes contemporanis. Serà dins de la secció LOOP Fair, entre el 4 i el 6 de juny. **BARCELONA.** Del 28 de maig al 6 de juny. www.loop-barcelona.com.

DIVENDRES 29**FIRA****TEMPS DE VI**

La tercera edició de la fira Temps de Vi estarà dedicada del 29 al 31 de maig al vi, l'art i la cultura. Vilanova i la Geltrú aplega aquesta cita d'activitats i espectacles, expositors, artistes i

**HISTÒRIA****FIRA IBEROROMANA DE CABRERA DE MAR**

L'antiga Iluro (Cabrera de Mar) s'omple d'activitats com sopars, bacanals, visites teatralitzades als jaciments arqueològics i gran mercat d'artesans, entre d'altres, del 29 al 31 de maig. La XVIII Edició de la Fira Iberoromana i V Festival Laietana compta amb la participació de les ciutats de Mataró (Iluro) i Badalona (Baetulo), Argentona, Arenys de Mar, Vilassar de Dalt, Premià de Dalt i Premià de Mar. Les recreacions històriques de legionaris de roma i cabdills ibèrics transportaran grans i petits vint segles enrere, quan aquesta població de la comarca del Maresme era un poblat romà. Cabrera de Mar. Diferents espais. Del 29 al 31 de maig. Més informació: www.gauदैx Cabrera.cat.

patrocinadors. Aquesta és una de les fires de vi i cultura que més segueix el públic jove els darrers anys gràcies a la unió en la seva proposta del vi, la cultura, l'art i l'entreteniment. **VILANOVA I LA GELTRÚ.** Del 29 al 31 de maig. www.tempsdevi.cat.

DISSABTE 30**TRADICIÓ****FESTA DE LES TREMENTINAIRES**

Les trementinaires, les dones que anaven carregades d'herbes guardores i remeis casolans per la Vall de la Vansa i Tuixent, es recorden amb una festa pels carrers del municipi de Josa i Tuixent. Es duren a terme diferents activitats relacionades amb la natura i la cultura popular dels Pirineus i s'estrenarà a la Dansa del Foc de Tuixent. **JOSA I TUIXENT (ALT URGELL).** Dies 30 i 31 de maig. Diferents carrers i places. www.trementinaires.org.

FIRA DEL TUPÍ DE SANT JULIÀ DE VILATORTA

La Fira del Tupí de Sant Julià de Vilatorta es celebra els dies 30 i 31 de maig per preservar la tradició centenària terrissaire i fomentar el treball artesanal de la ceràmica. Entre els actes previstos es faran projeccions, tallers, màgia, demostracions d'oficis, exposicions, conferències i degustacions de productes gastronòmics que tenen vinculació amb la cuina de terrissa. **SANT JULIÀ DE VILATORTA.** Dies 30 i 31 de maig. Diferents espais. www.vilatorta.cat.

DIUMENGE 31**ACTIVITAT****VISITA GUIADA ALS EDIFICIS MODERNISTES DE SABADELL**

La Fundació Antiga Caixa Sabadell 1859 proposa una visita guiada oberta al públic general als edificis modernistes de l'entitat. Aquesta activitat es fa l'últim diumenge de cada mes. Es pot visitar l'interior de la Seu de la Fundació i l'antiga Escola Industrial d'Arts i Oficis (actual Espai Cultura de Sabadell). Es parla de l'arquitecte modernista Jeroni Martorell, autor d'un dels dos edificis. També s'hi inclou una explicació i un recorregut pels jardins, projectats posteriorment, que uneixen les dues finques. La visita té una durada d'una hora. **SABADELL.** Fundació Antiga Caixa Sabadell 1859. Carrer Gràcia, 17. Dia 31 de maig. A partir de les 12.00 hores. Inscripció prèvia (subjecta a un nombre mínim d'assistents). Preu: 3 euros. www.fundacionsabadell.cat.

DILLUNS 1**EXPOSICIÓ****'MURS' DE MARC ESTANY. ESCULTURES DE FERRO**

L'Espai dels Amics del Museu d'Art de Girona exposa durant tot

el mes de juny les escultures de ferro de l'artista Marc Estany, sota el títol de *Murs*. **GIRONA.** Espai dels Amics del Museu d'Art. Carrer Ciutadans, 18 baixos (Casa Solterra). De l'1 al 30 de juny. De dilluns a divendres de les 16.30 a les 20.00 hores. Entrada lliure. Més informació: www.amicsmda.org.

DIMARTS 2**SOLIDARITAT****'GUANYA'T EL CEL AMB EL PARE MANEL'**

La 19a edició de la Gala *Guanya't el cel amb el Pare Manel* té lloc al Teatre Victòria de Barcelona, impulsada un any més per la Fundació Pare Manel. Aquesta entitat treballa per desenvolupar projectes socials i solidaris que desenvolupin els drets i la qualitat de vida de les persones que pateixen exclusió i marginació social. Treballen amb la infància i la joventut, els presos i l'àmbit comunitari. **BARCELONA.** Teatre Victòria. Paral·lel, 67. Dia 2 de juny. A partir de les 21.00 hores. Preu: 30, 35 i 40 euros. www.teatrevictoria.com.

DIMECRES 3**CONCERT****JACKSON BROWNE AL GUITAR BCN**

El llegendari músic folk nord-americà torna a l'actualitat discogràfica després de sis anys de silenci amb l'àlbum *Standing in the breach*, el que catorze en la seva biografia musical. Browne ofereix una gira per l'Estat per donar-lo a conèixer als seus seguidors. Les seves composicions d'amor i de protesta sonaran en concert el 3 de juny a la sala BARTS dins del festival GUITAR BCN. **BARCELONA.** Sala BARTS. Avinguda Paral·lel, 62. Avui a partir de les 21.00 hores. Preu de les entrades: de 30 a 40 euros. Més informació: www.barts.cat.



RECOMANAT A LES XARXES

SETMANA SOCIAL I COOPERATIVA

@emprenca: Del 23 al 28 de maig se celebra la Setmana Social i Cooperativa d'El Prat de Llobregat. L'H. Fins al 28

de maig. www.l-h.es.**40 ANYS D'ESCOLTES**

@josep_carol: El 28 de maig celebrem els 40 anys d'@EscoltesCat i ens fa il·lusió compartir-ho amb tu!

#40anysambtu. BARCELONA.

Centre cívic Can Felipa. Pallars, 277. Dia 28 de maig. A les 19.00 hores. www.escoltes.org.

DESTAPAT 2015, RUTA DE TAPES PER SABADELL**@DisnovaSabadell: El**

#Destapat2015 a Sabadell ja te dates! Del 28 de maig al 7 de juny el gaudirem a la nostra ciutat! via @ddsdbd. **SABADELL.** Del 28

de maig al 3 de juny.

www.sabadell.cat.**BALL DE DIABLES CENTENARIS**

@TarracoFestes: El 30 de maig, el

@BallDiablsTgn i el Ball de

Diabls petit estaran a la XVIII Mostra de Balls de Diabls Centenaris **TARRAGONA.** Dia 30 de maig. www.tarragona.cat.

T&T BCN**TRANSPORT PÚBLIC**

► METRO I BUS. **Festival Primavera Sound.** Del dijous 28 de maig al dissabte 30 de maig se celebra el Primavera Sound al Parc del Fòrum. Es pot arribar en les línies H14, H16, 7, 36 i 143 de bus i, en metro, baixant a l'estació de Maresme-Fòrum de la Línia 4. S'habilitarà un servei de bus especial entre el Parc del Fòrum i la Plaça de Catalunya. De dijous 28 a divendres 29 de les 00.00 a les 05.00 hores i de divendres 29 a dissabte 30 de les 02.00 a les 05.00 hores.

**AFFECTACIONS A L'ESPAI PÚBLIC**

► CALÇADES RESTRINGIDES PER OBRES I TREBALLS DE MANTENIMENT. **Viladecans.** BV-2003 del quilòmetre 6,40 al 6,93, en ambdós sentits de la marxa (inici el dia 11 de maig). **Sant Boi de Llobregat.** B-20 al quilòmetre 3,50 en sentit nord (inici el dia 18 de maig). **Montcada i Reixac** C-17 del quilòmetre 1 a l'1,50 en sentit sud (inici el dia 18 de maig).

oci.Cat

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

Han col·laborat. Xavi Casinos (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).



PREPARATS

PER FER UNA CATALUNYA MILLOR



FEM-HO!



**Generalitat
de Catalunya**

