

Agenda
17è Saló de
la Gent Gran
de Catalunya
a les Reials
Drassanes. 7

En ruta
Passeig de
sabors pel
Lluçanès,
el Bages i
l'Anoia. 2 i 3



Fet a mà
Com fer una
bossa de te
per ficar a la
maleta aquest
estiu. 4

CULTURA AMB VISTES D'HOTEL

La cinquena edició de la Setmana de les Terrasses de Barcelona porta l'oci, la música, el teatre i la gastronomia als terrats dels principals allotjaments de la ciutat.



Aquesta imatge va ser la guanyadora del concurs fotogràfic de la setmana de les terrasses d'hotel organitzada a Barcelona l'any 2012.

GREMI D'HOTELS BCN

En ruta  Comarques



GAUDEIX DELS GUSTOS D'ESTIU A LES COMARQUES D'INTERIOR

3 TERRITORIS
RICS EN
GASTRONOMIA

La Diputació de Barcelona proposa recórrer la demarcació per sentir, en viu i al paladar, el Lluçanès, el Bages i l'Anoia ● Les tres comarques ofereixen una oferta gastronòmica variada i de qualitat ● El blat, el llegum i l'embotit del Lluçanès, els tomàquets, la mongeta i el mató del Bages o el cigronet i la DO de l'Anoia són alguns exemples d'aquesta oferta

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

De la fleca, de l'horta, vins làctics, llegums... productes ben diversos i propis de Catalunya conviden, un cop entrats al juny, a gaudir gastronòmicament de l'estiu. Per les comarques barcelonines d'interior es troben productes que per tradició, innovació o alta qualitat han estat distingits, d'entre els gairebé 3.000 que conformen la Xarxa Productes de la Terra gestionada per la Diputació de Barcelona, com a productes singulars. Proximitat, arrelament i característiques distintives que els fan únics són el comú denominador dels productes agroalimentaris a través dels quals la Diputació de Barcelona proposa recórrer la demarcació per sentir, en viu i al paladar, el Lluçanès, el Bages i l'Anoia. Aprofitar la gastronomia per gaudir dels paisatges d'aquestes comarques és una bona opció per descobrir tots els racons del país i fer-ho d'una manera agradable i divertida.

ELS DISTINTIUS DEL LLUÇANÈS

Blat, llegum i embotit. Entre el Berguedà, Osona i el Bages es descobreix un territori amb personalitat pròpia, el Lluçanès, on un aliment bàsic que s'amassa i forneja no deixa indiferent a ningú. I encara menys, a les persones que troben en un bon pa un petit plaer quotidià. El blat de forment que s'hi cultiva va ser marginat per varietats més productives i de menor qualitat nutritiva. Ha estat en els darrers anys quan s'ha començat a recuperar aquesta va-

rietat de farina antiga i s'ha tornat a elaborar pa de forment. Segons estableixen els flequers, ha de contenir un mínim del 50% de farina de forment, fer-se a mà i coure's un sol cop en forn de sola. Al tenir menys gluten, resulta un tipus de pa més fàcil de digerir. Per començar amb forces, l'inici de la ruta poden ser pobles amb encant del territori on es pot trobar pa de forment, de molla espessa i crosta fina i cruixent. Municipis com ara Sant Boi del Lluçanès (Forn Cal Pujals), Oristà (Ca la Madrona; Fleca d'Oristà), Sant Feliu Sasserra (Cal Pastisser) o Perafita (Forn de pa Cal Cabalé) ofereixen aquest pa tan característic. De fet, al voltant del mateix territori, es troba un bon complement per aconseguir un esmorzar singular: la somalla. Es tracta d'un embotit curat, de carn magra de porc

3.000

productes conformen la Xarxa Productes de la Terra de la Diputació de Barcelona per la seva singularitat, tradició, innovació i alta qualitat.

amb sal i pebre. El nom, somalla o secallona, fa referència al seu aspecte assecat. En indrets com Sant Feliu Sasserra (Bosch i Casañs Embotits Artesans), Lluçà (Can Salada), Olost (Carnisseria Maria Àngels Casas Prats) o Alpens (Embotits Artesanals Camprubí), no és difícil trobar aquest parent de la llonganis-

sa i el fuet. Una ruta marcada pels productes propis del Lluçanès no pot passar per alt un dels pobles que dona vida i nom a un llegum únic: el cigró d'Oristà. A simple vista s'observa que és més petit que el cigró comú. A més, és molt més saborós que les varietats comercials, de pell molt fina i de ràpida cocció. Tradicionalment, s'ha produït per al consum domèstic i es pot comprar en quantitats reduïdes. A dia d'avui, hi ha molts pocs productors del cigró d'Oristà i gairebé no pot trobar-se fora del poble. Una opció interessant és acostar-se al mateix mas on es conrea (Mas Terricabras d'Oristà), o bé fer un tastet als restaurants locals.

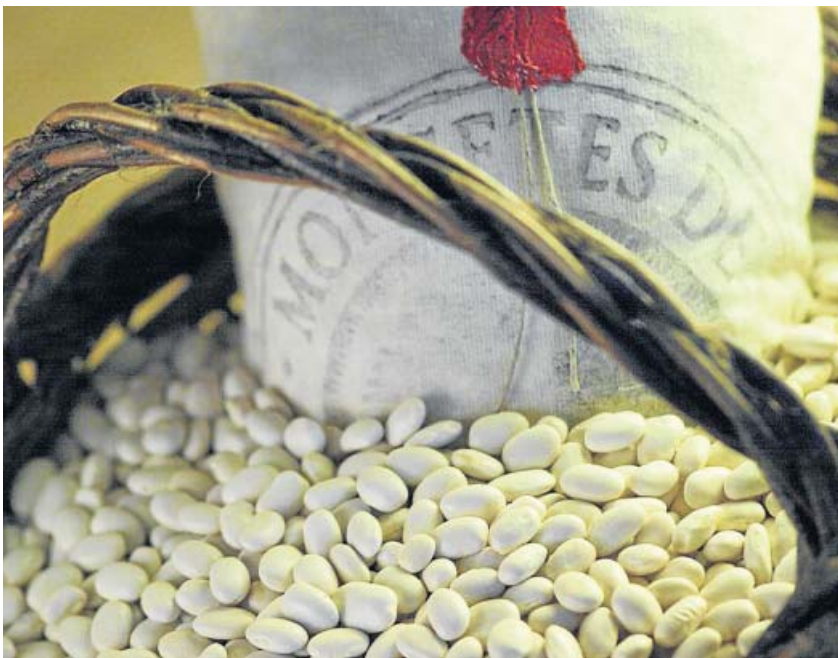
EL BAGES, TERRA DE TOMAQUERES

Gran varietat de tomàquets. Les terres bagenques donen diverses varietats de tomàquets arrelats al territori, distintius de la comarca. Segons els municipis és més fàcil trobar una varietat o una altra. Probablement, la més coneguda és la de Montserrat, delicada, de gran mida, rosada, amb ondulacions externes i amb poca polpa. Lleugerament dolcenc i refrescant, el tomàquet de Montserrat és un dels protagonistes de les amanides i plats freds que tan bé senten en mesos

El Cigro Oristà, a dalt a l'esquerra; a la dreta de la copa de vi de l'Anoia, d'esquerra a dreta i de dalt a baix: les Mongetes de Castellfolit, els tomàquets rosa del Cardener, el pa de forment del Lluçanès i, finalment, el Mató de Montserrat.

FOTOS: CONSORCI DEL LLUÇANÈS / CONSELL COMARCAL DEL BAGES / ANNA GARCIA FRIGOLA





OCIpèdia



PRODUCTES DEL BAGES

A banda del tomàquet, la mongeta i el mató, el Bages compta amb una gran varietat de productes de la terra, com ara l'albergínia blanca, la col verda Manresana i l'oli varietat Corbella, entre d'altres.



COQUES DE PERAFITA

L'Agrobotiga del Lluçanès, situada a la Plaça Major, és un punt de parada obligatòria per qui visita Perafita i vol provar una coca artesanal.



VINYES A L'ANOIA

L'Anoia és una bona oportunitat per apropar-se a veure els vinyes on es conrea el vi de la zona.



estiuencs. Una altra varietat amb la marca identificativa del Bages és el tomàquet rosa del Cardener, tradicional dels camps de Súria i dels entorns. D'aparença, s'assembla al tomàquet de Montserrat, amb ondulacions externes i rosat. Fa pocs anys que s'ha recuperat i, al ser una varietat de baixa productivitat i tenir un període de collita curt, l'aparició en mercats no és habitual. Com el rosa del Cardener, el tomàquet de Mura és una subespècie del de Montserrat. Xato i buit, agafa una coloració rosada quan és madur. El microclima de les Valls del Montcau, l'aigua de les fonts que hi ha al Parc Natural de Sant Llorenç de Munt i l'Obac

i la composició de la seva terra donen lloc a les característiques particulars del tomàquet de Mura. I encara un altre: el tomàquet Esquenaverd, típic dels voltants de Manresa, ple i dolç, rep el nom perquè, al madurar, la part posterior queda verda. És una varietat amb alt rendiment, d'aspecte aixafat i ample. D'entre les empreses productores on, de ben segur, es poden trobar tomàquets del Bages, n'hi ha una a la capital de la comarca, l'Agropecuària Casya, i un parell més al micropoble de Mura, la Casa Museu el Molí del Mig i El Celler de Mura. Per altra banda, cap a Castellfollit del Boix es pot trobar una mongeta blanca única, tradicional dels

campes d'aquesta població des del segle XVI. Amb una textura fina, menys farinosa que les mongetes habituals, pell ferma i una bona resistència al cuinar-se, és un producte singular d'aquesta terra. En aquest municipi es poden buscar en restaurants de cuina tradicional qual-sevol dels diversos plats que tenen la Mongeta de Castellfollit del Boix com a ingredient estrella. Per acompanyar una botifarra guisada amb productes de l'hort, en una truita... és un llegum que no deixa indiferent. Una altra opció és anar a buscar-ne directament als productors (Cal Ferrer), que en venen a granel. En botigues alimentàries del mateix municipi o en altres pobles del Bages ofereixen les mongetes en saquets sense coure o bé cuites en pots. També per terres bagenques es troba una de les postres per excel·lència del país: el mató de Montserrat. Amb nous, mel o sucre, aquest formatge fresc artesanal, de textura suau i sabor dolçenc, elaborat a partir de llet d'ovella, cabra o vaca, és producte singular per tradició i qualitat. Marganell (Cal Pujole) és un dels reis del mató de Montserrat, així que una visita al poble és l'ocasió per endur-se'n cap a la taula de casa. També se'n pot trobar al mercat del Santuari. Per altra banda, no és difícil que el mató formi part de l'oferta dels restaurants de la comarca. Una opció realment interessant és trobar un lloc per dinar on gaudir dels diversos productes de la terra en una mateixa carta. Un àpat que, per acabar de ser rodó, s'ha d'acompanyar amb un vi DO Bages. La varietat autòctona de la

comarca és el Picapoll, un vi blanc afruitat, fresc i d'un color groc característic. Altres vins blancs, de macabeu o charonnay, també resulten afruitats i lleugers. Els vins negres, molt aromàtics, són una altra opció molt recomanable.

● CIGRONET I COPA ARRELATS A L'ANOIA

Cigronet i vinyes DO Penedès. Les terres veïnes de l'Anoia també donen un llegum singular: el cigronet de l'Anoia. Es tracta d'una varietat autòctona, recuperada recentment. És més petit que la resta i, amb la cocció, augmenta fins a tres vegades el volum. Amb la pell molt lliça, sabor intens i delicat i textura ferma, gens farinosa, és un producte autòcton d'alta qualitat gastronòmica. El cigronet és un ingredient que casa amb plats per a gustos ben diversos, freds o bé guisats, amb verdures, bacallà o cansalada. A més, el cigronet no deixa de ser un aliment saludable, a banda de molt gustós. El seu valor energètic deriva de la important presència d'hidrats de carboni en forma de midó. No se'l pot considerar únicament un aliment hidrocarbonat sinó també proteic: la seva riquesa en aminoàcids essencials fa que es pugui convertir en una magnífica font proteica d'origen vegetal si es combina amb cereals o verdures. Els minerals més destacats que conté són el calci i el ferro, però també és important el seu contingut en magnesi i fòsfor. També hi són molt abundants les vitamines del grup B; la quantitat de lípids és pràcticament nul·la i no tenen colesterol. La producció sol dirigir-se a restaurants de la zona,

però també es comercialitza cuit a les botigues del territori (cooperativa Agro Igualada). Tenint en compte que l'Anoia és una de les comarques amb vinyes DO Penedès, una opció atractiva per tancar la ruta és fer un brindis de qualitat única i reputació internacional. És habitual haver entrat en contacte amb la DO Penedès fora de les seves terres, però descobrir bons vins o redescobrir-ne als cellers dels seus municipis és una experiència per recordar, marcada per la diversitat de sabors, aromes i cossos. Són molts els municipis anoiencs on apropar-se per viure la DO Penedès amb plenitud, alguns on es troben les empreses productes de la Xarxa Productes de la Rerra com ara Sant Sadurn d'Anoia (Canals i Munné; Vins del Cep; Castello de Pedregosa), Piera (Cava Pagès Entrena; Caves Mungust), Cabrera d'Igualada (Mas dels Clavers-Finca Can Gallego) o Masquefa (Raventós Rosell; Can Bonastre Wine Resort). Riques i diverses, entre el mar i la muntanya, les del Penedès són terres idònies per al cultiu de vinyes. El resultat: excel·lència vitivinícola, un dels productes de la terra amb gran prestigi i reconeixement i un dels sabors singulars que conviden a captar l'autenticitat de la demarcació de Barcelona.

+ Trobareu totes les propostes a:

<http://productesdelaterra.diba.cat>

[@economieslocals](#)

[diputaciodebarcelona](#)

Fet a mà



Oci creatiu

PAS A PAS

Abans de res, cal crear la plantilla del sobre. Una manera senzilla de fer-ho és desmuntant-ne un de te. També es pot fer retallant un rectangle de 15x7,5 cm, dividir-lo en dues parts de 6,5 cm més la pestanya de tancament d'1,5 cm. Cal tallar un cm per banda de la primera part. MENTA VENTURA



1 Material. Ens cal un retall de paper d'*scrap*, un cúter, un regle, cinta adhesiva de doble cara, una plegadora, cinta de pintor, la plantilla del sobre, cordill d'ús alimentari, filtre de te i, evidentment, el te.



2 Preparem l'embolcall. Agafem la plantilla que hem confeccionat, la subjectem bé al paper d'*scrapbooking* per evitar que es mogui (podem utilitzar una pinça, per exemple) i amb el cúter retallem el perfil.



3 Marquem les zones que hem de plegar. En aquest pas, ens cal l'ús de la plegadora i el regle per marcar les àrees del sobre que aniran plegades. D'aquesta manera, ens resultarà molt més fàcil i precís doblegar-les.



PAS A PAS

BOSSA DE TE DE VIATGE

Per marxar de vacances amb els nostres tes a granel preferits, podem crear uns embolcalls personalitzats amb paper d'*scrap* i sobres de filtre



4 Tanquem el sobre. Amb les pestanyes ja marcades i doblegades, procedim a tancar l'embolcall. En aquest cas, s'ha utilitzat cinta adhesiva de doble cara, molt fàcil d'aplicar i que dona un acabat molt net.



5 Els darrers detalls. Omplim el filtre amb el te. Pengem un detall del cordill alimentari. En aquest projecte s'han retallat dos globus del paper. A un d'ells se li enganxa el fil amb cinta de pintor i, a continuació, l'altre globus.

UN FESTIVAL

Fira i tallers a Tarragona. La Rambla Nova acull des de divendres a la tarda i durant tot el cap de setmana la tercera edició de la fira Minicrafts, dins del programa del Festival de música i cultura contemporània Mini Pop. 24 artesans mostraran les seves creacions *hand made*



com joies, bosses, barrets, coixins o joguines. Un altre dels atractius del festival, que reivindica l'ús de l'espai públic com a lloc de trobada de grans i petits, són els

tallers programats al Passeig de la Palmera amb propostes per aprendre a fer estampació, serigrafia o plastilina electrònica, entre d'altres. <http://mini-pop.cat/Minicrafts/>.



OCIpèdia

PAPER CALAT. Es tracta d'una tècnica artística mil·lenària que prové de la Xina més ancestral i que també gaudeix d'una gran popularitat al Japó. El paper es treballa per donar-li diferents formes bidimensionals i tridimensionals.

AMIZOORUMI

Concurs d'amigurumis. El Centre Cívic Casa Sagnier del districte de Sarrià de Barcelona acaba d'obrir una convocatòria per rebre animals fets d'amigurumi, un *hand made* d'origen japonès que consisteix en crear ninots amb ganxet. Es tracta

d'una iniciativa que s'emmarca dins del Dia Mundial de Teixir en Públic que se celebrarà dissabte 13 de juny. Aquell dia, s'inaugurarà una instal·lació amb tots els animals rebuts, una mena de zoo d'amigurumis. A més, es premiaran els exemplars més originals, divertits i ben acabats. El dia 8 s'acaba el termini per participar de la divertida iniciativa. <http://ccivics.bcn.cat/casasagnier>.

Agenda de tallers

● BIKINIS A MIDA

DUDUÁ

Els que ja tenen algunes nocions bàsiques de màquina de cosir, poden aprendre a confeccionar un vestit de bany de lycra amb la dissenyadora Bibiana Carol de Guillermina Baeza. On? Duduá (carrer Diluvi, 5 de Barcelona); Quan? 5 de juny a les 17 hores i 6 de juny a les 10.30 hores. <http://dudua-dudua.blogspot.com.es>.

● LLENÇ D'SCRAP

CONESA

Ana i Carol parteixen de la col·lecció de segells i papers 'Parfums d'Eté' d'Scrapgourmand per crear un quadre molt estiuec en el que s'hi barregen colors i textures. On? Conesa (carrer Petritxol, 10 de Barcelona); Quan? 6 de juny a les 10.30 hores. <http://www.conesa.eu/blog/>.

● BIJUTERIA AMB CD'S

COSTURETAS SOCIAL CLUB

Un taller de reciclatge per donar una nova vida als CD's ratllats evitant que vagin a les escombraries transformant-los en una peça de bijuteria. L'esmorzar està inclòs. On? Costuretas Social Club (carrer Verdi, núm. 81 de Barcelona); Quan? 6 de juny a les 11 hores. <http://www.costuretas.com>.

● RESINA

SCRAPHOUSE

L'Alícia de Colage de memories imparteix un taller d'iniciació al món de la resina mostrant la tècnica d'ús i diferents maneres d'aplicar-la en els treballs creatius. On? Scraphouse (carrer Notariat, 9 de Barcelona); Quan? 5 de juny a les 16 hores. <http://scraphousebarcelona.blogspot.com.es>.

● RAM DE NÚVIA

ROSAS CRAFTS

Un taller original destinat a aprendre a crear una toia amb elements vegetals perdurables per facilitar-ne la conservació. On? Rosas Crafts (carrer Lluís el Piadós, 5 de Barcelona); Quan? 8 de juny a les 16 hores. <http://www.rosascraftbcn.com>.

● TRANSFERÈNCIES

LIANA TALLERS

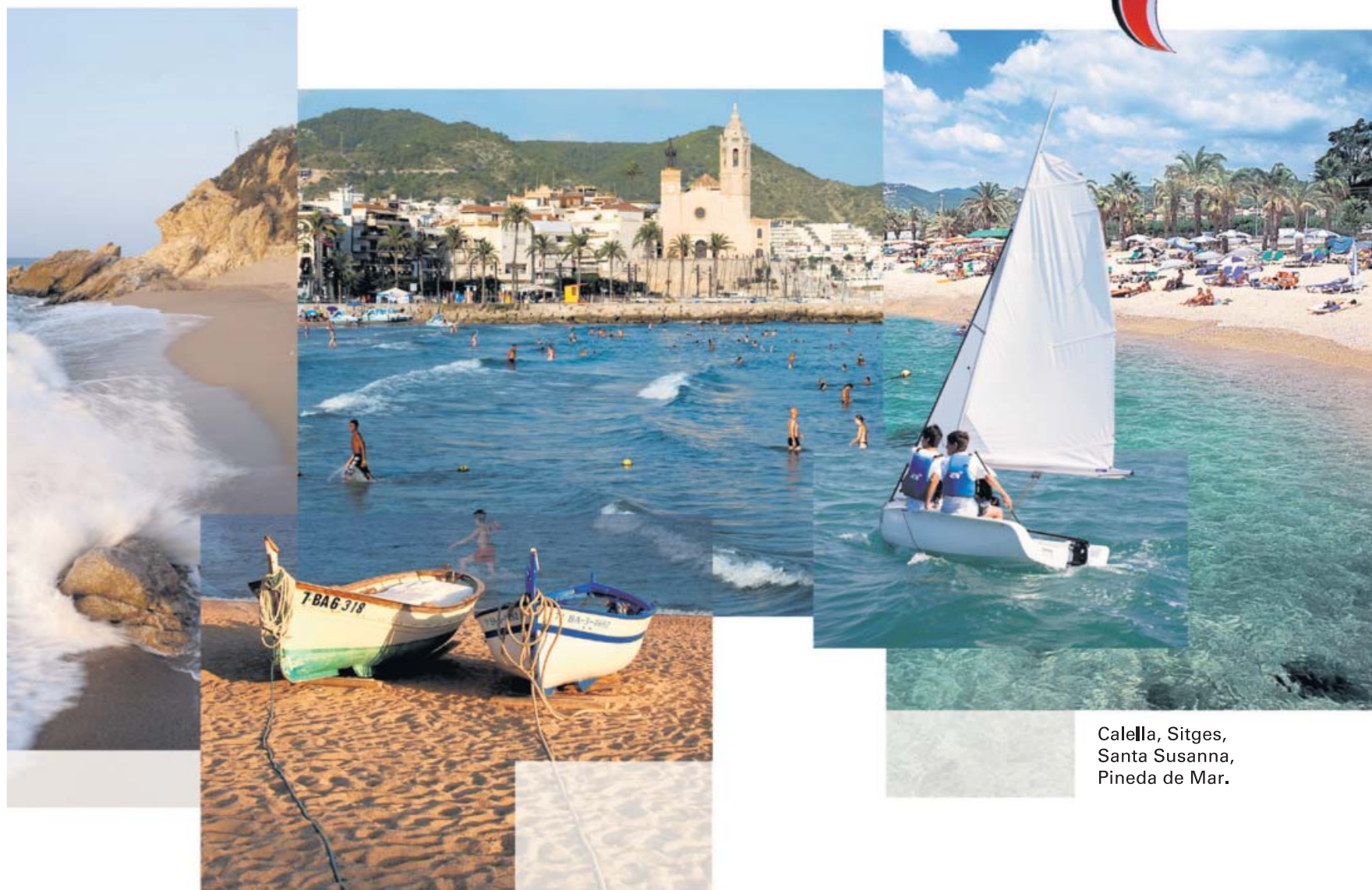
S'ensenyaran diferents tècniques per transferir imatges sobre fusta vella o cartró, ja siguin en color, blanc i negre o sèpia. L'efecte *vintage* està garantit, tant amb tocs romàntics com urbans. On? Liana Tallers (carrer Perpetuo Socorro, 10 de Sitges); Quan? 7 de juny a les 10 hores. <http://www.lianatalers.com>.

● ENQUADERNACIÓ JAPONESA

NANONIANO

Una manera senzilla d'introduir-se en el món de l'enquadració. El taller mostrarà la tècnica japonesa que es realitza cosint papers i tapes. On? Nanoniano (carrer Colomines, 6 de Barcelona); Quan? 6 de juny a les 10.30 hores. <http://nanoniano.com>.

COSTA BARCELONA



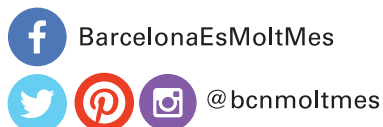
Calella, Sitges,
Santa Susanna,
Pineda de Mar.

DESCOBREIX QUE BARCELONA ÉS MOLT MÉS

Costa Barcelona: més de cent quilòmetres de litoral.
Sol, cel i mar. Esport i relax. Serveis i infraestructures de qualitat.
Costes i platges sorprenents... molt a prop de Barcelona.
Tot un món per descobrir!



www.barcelonaesmoltmes.cat



@NEM-hi



Activitats per a petits, no tan petits i grans



Setmana de les Terrasses dels Hotels

Proposta: Cinquena edició de la Setmana de les Terrasses dels Hotels de Barcelona. Amb 254 activitats diferents entre tallers, concerts o workshops.

Quan? del 5 al 14 de juny.

On? A 59 hotels.

Web: www.mesqh-hotels.cat.



Les terrasses dels hotels, escenari de més de 200 activitats a l'aire lliure

254 actes gratuïts. Activitats culturals i familiars, esportives i gastronòmiques es traslladen a les terrasses dels principals hotels barcelonins en la cinquena edició de la Setmana de les Terrasses de Barcelona, que amplia la seva oferta amb 254 actes gratuïts (54 més que el 2014). Un total de 59 allotjaments de la ciutat inauguraran l'estiu als seus espais a l'aire lliure entre els pròxims dies 5 i 14 de juny. Enguany, els hotels han incorporat a la programació propostes innovadores, com

l'Sketching Portrait de l'hotel Ohla, una sessió de pintura a l'oli amb una model impartit per un artista de la Barcelona Academy of Art. L'hotel Majestic convida a una sessió d'Aqua Yoga dins de la piscina de la seva terrassa. L'hotel H10 Art Gallery se centra en les activitats per al públic infantil organitzant un taller de creació d'un menú gastronòmic on cada nen podrà experimentar amb el menjar a partir d'uns ingredients bàsics. La setmana de les terrasses és una iniciativa de dinamitza-

Tingues en compte

► NATACIÓ SINCRONITZADA.

La piscina de l'hotel Catalonia Eixample 1864 s'omplirà de ritme el dijous 11 de juny amb l'actuació del ballet aquàtic Bailamelagua, integrat per ex esportistes d'elit i membres de l'equip nacional de natació sincronitzada. Representaran l'espectacle *Atlàntida: un mundo platónico*, una coreografia creada especialment per a la piscina transparent d'aquest establiment.

Hotel Catalonia Eixample 1864. Carrer Roger de Llúria, 60. Dia 11 de juny. A les 19.30 i les 21.00 hores. Gratuït. www.hoteles-catalonia.com.

ció del Gremi d'Hotels de Barcelona en col·laboració amb l'Ajuntament, amb la idea d'apropar els hotels de la capital als barcelonins. Més de 70.000 persones han participat en les quatre edicions anteriors de l'esdeveniment.

Concurs fotogràfic.

Els visitants també podran formar part del concurs fotogràfic *A vista d'Hotel* prenent una instantània des d'una de les terrasses que expliqui un moment especial viscut i compartir-la a la xarxa social Instagram amb l'etiqueta #SetmanaTerrasses15. Els premis per als fotògrafs seleccionats seran una nit en una habitació doble a l'hotel Miramar Barcelona i un dia en l'Univers Torres, respectivament.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

Director del Servei Terapèutic de Cel Obert (93 311 69 05 / 667 575 596, celobert@cel-obert.com)

SUSPÈN EL CURS

Quan els resultats acadèmics dels nostres fills no responen al que esperem d'ells, ens haurem de plantejar molt seriosament les possibles causes que han provocat aquesta situació. Hem de revisar si ha esdevingut un tema sobtat o bé ho veiem venir. En qualsevol cas, haurem d'interpretar adequadament el missatge que ens donen els fills. El més fàcil serà culpar-los a ells, posant-los l'etiqueta de dropsos. En infants que arrossegueu resultats molts justos en cursos anteriors és possible que s'hagin sentit molt exigits, amb una insatisfacció constant per no poder

A LA NOSTRA SOCIETAT ES MANTÉ LA CREENÇA QUE REPETIR UN CURS ÉS SINÒNIM DE FRACÀS

assolir allò que s'espera d'ells, fins al punt que llencen la tovallola. A la nostra societat es manté la creença que repetir un curs és sinònim de

fracàs. Mirem-ho com una oportunitat per què el nen o la nena gaudeixin d'un temps de descans i d'auto reafirmació. Repetir curs, pot ser un regal que els hi permet reforçar la seva autoestima, rebaixar el nivell d'estrès i millorar les seves relacions socials. És veritat que en una repetició de curs, els infants poden perdre la relació habitual amb antics amics, però segurament podrà fer noves relacions des d'un posicionament més d'iguals, sense etiquetes, sense diferències significatives en els resultats acadèmics. Gaudirem de més temps per relacionar-nos amb el nostre fill, Cada nen té el seu ritme, si el respectem i l'ajudem a sentir-se acceptat i estimat tal com és, li facilitem el desenvolupament de les seves capacitats i li ensenym a gaudir del camí que el portarà allà on ho desitgi.



Jugar amb peces de LEGO

Proposta: Taller lúdic LEGO.

Quan? Diumenges 7,14,21 i 28 de juny a partir de les 10.30 i fins a les 12.00 h.

On? Poble Espanyol.

Preu: inclòs amb l'entrada al recinte.

Web: www.poble-espanyol.com.



Taller de construcció. Tots els diumenges del mes de juny, entre les 10.30 i les 12.00 hores, el Poble Espanyol proposa un taller lúdic i creatiu amb peces de LEGO en el que poden participar nens i adults i que vol estimular l'aprenentatge. La programació familiar del mes de juny es completa amb un espectacle dinamitzat a càrrec de Tanaka Teatre, *Contes de la Mediterrània de les Germanes Baldufa*, amb el qual el públic coneixerà apassionants històries de tot el món.



Rodatge d'un curtmetratge

Proposta: Taller de cinema, de l'Espai de Gent Gran del barri de Sant Antoni.

Quan? Fase final del rodatge d'un curtmetratge per part de 10 alumnes del taller d'entre 64 i 88 anys.

On? Espai de Gent Gran de Sant Antoni (Comte Borrell, 44); Dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 16 a 20 h.



Curtmetratge 'Nina'. Un grup de persones d'entre 64 i 88 anys es troben a la darrera fase del rodatge d'un curtmetratge *Nina*, creat i realitzat per ells mateixos gràcies a l'aprenentatge de les tècniques bàsiques assolit al Taller de Cinema de l'Espai de Gent Gran de Sant Antoni. Bona part de la desena de membres de l'equip han mantingut per primer cop contacte directe amb el món del cinema. Aquest projecte vol fomentar un envelliment actiu i activitats fetes amb gent gran per a gent gran.

Oci sense barreres...

● 'APP' PER SEGUIR PEL-LÍCULES

L'aplicació per a mòbils i tauletes Artaccés, creada pel Departament de Cultura de la Generalitat, i que permet seguir pel·lícules a persones amb discapacitat visual o auditiva, es pot fer servir aquest 3 de juny, a les 12.30 hores, en una projecció especial que es realitzarà a la sala Zumzeig de Barcelona. Es podrà seguir amb àudio descripció i subtítulada al català el film *L'hivern i la primavera al regne d'Escampeta*. La pel·lícula s'estrena oficialment el pròxim divendres 5 de juny. L'app permet que un dispositiu es sincronitzi automàticament amb els subtítols o àudio descripció de la pel·lícula projectada. Està disponible per a Android i iOS. Sala Zumzeig, Carrer Béjar, 53. Dia 3 de juny. A les 12.30 hores.

@NEM-hi



Propostes per a la setmana

3 DE JUNY/10 DE JUNY: ACTIVITATS

DIMECRES 3

FAMILIAR

MERCAT SOLIDARI

La Fundación Pequeño Deseo celebra del 3 al 6 de juny la setena edició del Mercat Solidari. La iniciativa permet comprar productes de grans firmes a preus reduïts i els fons recaptats van destinats a fer possibles els somnis dels nens malats. S'espera superar els 34.000 euros recaptats en la passada edició.

BARCELONA. Jardins del Palau Robert. Del 3 al 6 de juny. De les 10.00 a les 20.00 hores.

DIJOUS 4

INFANTIL

JUGA A LA CASA DE LES TRES BESSONES

La caseta de fusta on va dibuixar durant 20 anys la mare de les tres Bessones, Roser Capdevila, es troba al jardí de la Biblioteca Nacional de Catalunya (BNC). La casa va estar ubicada durant dues dècades a la terrassa de la casa de l'autora. La il·lustradora explica: «En aquest espai jo he sigut molt feliç, ha sigut la meua segona pell. Per a mi era el meu món, molt petit, però a mi m'agraden els espais petits, perquè crec que la il·lustració amb un espai petit en té prou». La casa rep visites guiades i la BNC guarda des de l'any 2011 més de 3.000 dibuixos originals de Capdevila (el fons és consultable amb reserva prèvia). **BARCELONA.** Biblioteca Nacional de Catalunya. Hospital, 56. www.bnc.cat.

DIVENDRES 5

ART

XIX BIENNAL D'ART CONTEMPORANI CATALÀ

Un total de vuit artistes joves de Catalunya mostren els seus



FESTIVALOT

23 CONCERTS GRATUÏTS I FAMILIARS A GIRONA

El Festivalot, el primer Festival de Música en Família de Girona, comença els dies 6 i 7 de juny i omple la ciutat de música en directe i d'activitats familiars. Els concerts per a totes les edats tindran una durada més curta, volums més baixos i un horari adequat i els didàctics tocaran des del jazz a la rumba, la música clàssica o la tradicional infantil. El Festivalot ofereix 15 concerts gratuïts, 8 concerts pop-rock familiars, 3 concerts de jazz didàctic i activitats, zona de joc i sala de lactància. Actuaran Els Amics de les Arts, Els Catarres i Bitels per a Nadons, i Joan Dausà amb el Cor Geriona infantil. **GIRONA.** Dies 6 i 7 de juny. www.festivalot.cat.

treballs a Mollet del Vallès del 5 de juny al 21 de juliol, dins de la XIX Biennial d'Art Contemporani Català. La convocatòria té lloc al Centre Cultural La Marineta. Com a novetat d'enguany, l'exposició acull una vídeo-instal·lació que permetrà consultar totes les propostes artístiques que ha rebut la convocatòria així com les obres seleccionades. **MOLLET DEL VALLÈS.** Centre Cultural La Marineta. Plaça de l'Església, 7. Dia 5 de juny. A partir de les 19.30 hores. www.canals-art.com i www.molletvalles.cat.

DISSABTE 6

ESCENA

15a MOSTRA D'ART EFÍMER ALS CARRERS DE ST MARTÍ

La mostra anual d'intervencions artístiques al carrer del barri de Sant Martí, Perpetracions, té lloc dissabte 6 de juny a la Rambla de Guipúscoa. Les propostes

presentades indagaran sobre el món dels somnis, donat que la temàtica d'enguany és la Fase REM. Es podrà veure teatre, dansa, circ, màgia, música, performance, instal·lacions participatives o clown, amb la participació dels espectadors.

BARCELONA. Rambla de Guipúscoa (entre els carrers Fluvial i Selva de Mar). Dissabte 6 de juny. De les 18.00 a les 21.00 hores. www.perpetracions.com.

MICRO TEATRE

Barcelona aplega del 5 al 7 de juny un nou certamen, el Píndoles-Festival de Micro Teatre Fora del Teatre. La cita es desenvolupa en espais poc convencionals i aposta per consolidar el format de micro teatre. La seu és l'Alberg Mare de Déu de Montserrat, una antiga casa modernista del barri de Vallcarca i el Coll. Es programaran una dotzena d'obres de micro teatre inèdites en espais tan diversos com un bosc, una antiga capella, un dormitori o una terrassa amb vistes a Barcelona. Un jurat escollirà tres de les peces, que faran gira als teatres Àtic 22 (Tantarantana), Círcol Maldà, Nau Ivanow i Sala Fyhard. **BARCELONA.** Alberg Mare de Déu de Montserrat. Del 5 al 7 de juny.

DIUMENGE 7

SALÓ

FIRAGRAN

FiraGran 2015, el 17è Saló de la Gent Gran de Catalunya, proposa entre el 4 i el 7 de juny més de 450 activitats gratuïtes en favor d'un envelliment més actiu. La cita és a les Drassanes Reials de Barcelona. L'actor Joan Pera i el Programa Vincles de l'Ajuntament estan entre els guardonats dels Premis FiraGran 2015. **BARCELONA.** Drassanes Reials. Sala Marquès de Comillas. Del 4 al 7 de juny. De

les 10.00 a les 20.00 hores. www.fira-gran.com.

DILLUNS 8

TRADICIÓ

CATIFES DE FLORS A SITGES

Sitges celebra les Festes del Corpus del 6 al 14 de juny, una celebració declarada d'Interès Turístic i Artístic Nacional. Diumenge dia 7 es portarà a terme la confecció de les diverses catifes de flors als carrers més emblemàtics de Sitges. La programació segueix dilluns dia 8 amb una xerrada sobre herbes i flors medicinals i comestibles. **SITGES.** El Retiro. Dia 8 de juny. A partir de les 19.30 hores. www.sit-ges.cat.

DIMARTS 9

ACTIVITAT

'MOU-TE PELS QUIETS'

L'escriptor Màrius Serra explica com afronta el dia a dia amb un fill amb paràlisi cerebral a l'activitat *Mou-te pels quiets* al Museu Darder de Banyoles.

BANYOLES. Museu Darder-Espai d'Interpretació de l'Estany. Plaça dels Estudis, 2. Dia 9 de juny. A partir de les 18.30 hores. www.ajbanyoles.org.

DIMECRES 10

MUSEU

'CINEMA PER UNA NIT D'ESTIU'

CaixaForum Tarragona presenta al cicle de projeccions *Cinema per una nit d'estiu* alguns films de la darrera dècada considerats grans pel·lícules per crítica i públic. El 10 de juny comença el programa amb el passí d'*El erizo* de Mona Achache (2009). **TARRAGONA.** CaixaForum Tarragona. Cristòfor Colom, 2. Dia 10 de juny. A partir de les 19.30 hores. Preu: 4 euros.

RECOMANAT
A LES XARXES

► **AULES D'ESTUDI @AjlaLlagosta:** Aula d'estudi a Can Pelegrí, del 4 al 9 de juny. **LA LLAGOSTA.** Del 4 al 9 de juny. www.lallagosta.cat.

► **DUBAI PER A CREATIUS @museudeldisseny:** El proper 9 de juny, taula rodona sobre les possibilitats que #Dubai ofereix als creatius

#museudeldisseny
#WhyDubai.
BARCELONA. Dia 9 de juny. www.museudeldisseny.cat.
► **AJUDA ALS NENS DEL NEPAL: @Iaia_Toneta:** Juny

amb J de... Jo sóc solidari@
! El proper dimarts 9 de juny, tots a @LuzdeGasClub per ajudar els nens del Nepal.
BARCELONA. Sala Luz de Gas.

Muntaner, 246. Dia 9 de juny. A partir de les 21.00 hores. Preu: 12 euros. www.luzdegas.com.
► **ENXESCAT @XES_cat:** Trobada

d'intercooperació a la @XES_cat per conèixer altres #cooperatives i descobrir aliades.
BARCELONA. Carrer Bailèn, 5. Dia 5 de juny. De les 09.30 a les 13.30 h.

T&T
BCN

TRANSPORT PÚBLIC

► **FESTA MAJOR DE LA TRINITAT VELLA. Fins al 7 de juny.** Pots arribar als espais on tenen lloc les activitats amb: Bus (línies 11, 40, 60, 62, 76, 96, 97, 126 i 127, les dues darreres no circulen els diumenges, i 127; Metro: baixant a l'estació Trinitat Vella (L1). ► **FESTA MAJOR DE LA PROSPERITAT. Fins al 7 de juny.** Bus: línies 11, 50, 51, 62, 73, 76, 96, 97, 104 (els dies laborables no circula) i 132 (els diumenges no circula); Metro: estació Via Júlia (L4).



AFECTACIONS A LES CARRETERES

► **TALLS DE TRÀNSIT. Viladecans.** Per obres, calçada restringida a la BV-2003 del quilòmetre 6,40 al 6,93, en ambdós sentits de la marxa. **Cornellà de Llobregat.** Per treballs a la mitjana, calçada restringida amb desviaments a l'A-2 (del quilòmetre 610,70 al 609,50 en sentit sud). **L'Ametlla del Vallès.** Obres i calçada restringida amb desviaments senyalitzats a la BP-1432 del quilòmetre 29,50 al 30,10 en ambdós sentits de la marxa.

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).

CATALUNYA ÉS CASA TEUA

Xavi Hernández | Futbolista
Artiga de Lin - Val d'Aran

Gemma Mengual | Medallista olímpica en natació sincronitzada
Calella de Palafrugell - Costa Brava



www.catalunya.com



Generalitat
de Catalunya

PREPARATS