



UN ESTIU D'OCI A PEU DE PLATJA

La temporada de platges a 25 poblacions de Barcelona s'estén per 100 quilòmetres de costa. Cultura, festes i tradicions populars es donen la mà amb el gaudi del mar i la sorra.



ESPORTS I CULTURA ARRAN DE MAR A COSTA BARCELONA

'BARCELONA
ÉS MOLT MÉS'

Les platges de 25 municipis de la demarcació ofereixen 100 quilòmetres de litoral ●
La Diputació de Barcelona difon l'oferta de turisme de costa al portal www.barcelonaesmoltmes.cat



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

Més de 100 quilòmetres de litoral banyen la costa de Barcelona, una destinació de platges urbanes amb tots els serveis i amb un entramat de comerç tradicional i de fires periòdiques molt important. Aquesta franja costanera inclou 25 municipis i una gran varietat de platges de poblacions com ara Calella de Mar i Santa Susanna, a la comarca del Maresme, i Castelldefels al Baix Llobregat. Altres platges com les de la Vinçeta o la del Garraf, de sorra daurada i aigües cristal·lines, són petites i aïllades. Tota aquesta oferta i molta informació d'interès n'és la Diputació de Barcelona inclou al seu portal de Turisme.

La majoria de platges estan equipades per fer esports aquàtics i gaudir de la lectura (biblioplatges). Moltes d'elles són el centre de celebracions i festes populars, per exemple cantades d'havaneres o festes majors, i d'oferta gastronòmica de qualitat. Entre totes les platges sumen 21 banderes blaves i una desena estan certificades amb la Q de qualitat turística. 26 d'elles han estat dis-

tingides pel Sistema Integral de Qualitat Turística en Destinació (SICTED), una certificació que es pot consultar des de la pàgina web www.barcelonaesmoltmes.cat/es/sicted. La Diputació de Barcelona és l'encarregada de potenciar l'oferta de turisme familiar de la demarcació de Barcelona. Es pot consultar la variada agenda d'activitats de Costa Bar-

100

quilòmetres de platges que transcorren per 25 municipis de la destinació turística de proximitat Costa Barcelona.

celona per a l'estiu al web www.barcelonaesmoltmes.cat/web/agenda. A continuació, destaquem diverses propostes esportives i de caràcter cultural i tradicional.

● ESPORTS

Dues estacions nàutiques. Les poblacions de Santa Susanna (Maresme) i

Vilanova i la Geltrú (Garraf) ofereixen les instal·lacions i el paisatge ideal per a la pràctica de l'esport i de les activitats nàutiques. Es poden contractar paquets turístics que inclouen activitats, allotjament i altres serveis. Per a la pràctica de la pesca es poden llogar llaüts o embarcacions preparades especialment per aquesta activitat. Pineda de Mar també disposa d'una completa base nàutica per a petits i grans. **Camins arran de mar.** Els vells camins agraris pròxims al mar s'han convertit en camins de costa aptes per a caminar, passejar o anar en bicicleta des de Malgrat de Mar fins a Castelldefels. Les zones rocoses o escarpades que es troben entremig de la ruta entre Sitges i Cubelles disposen del seu respectiu camí de ronda. L'excepció són el massís del Garraf i de Castelldefels a Sitges, on els camins són interiors però ofereixen vistes al mar i paisatges espectaculars.

Destinació de Turisme Esportiu (DTE). Aquesta marca està atorgada per la Generalitat de Catalunya i ofereix recursos i serveis d'alta qualitat adreçats a esportistes professionals i *amateurs*. Costa Barcelona en té tres destinacions amb

aquesta certificació: Calella de Mar, Santa Susanna i Castelldefels. A més, s'hi afegeixen 9 ports esportius on es fan activitats nàutiques i nombrosos clubs nàutics.

Allotjaments. En entorns tranquils d'interior, al nucli urbà o a primera i segona línia de mar, i amb bones comunicacions, totes les viles de la demarcació Costa Barcelona disposen d'una oferta ben àmplia d'establiments hotelers i serveis turístics de qualitat. L'oferta comprèn hotels, apartaments, càmpings i turisme rural.

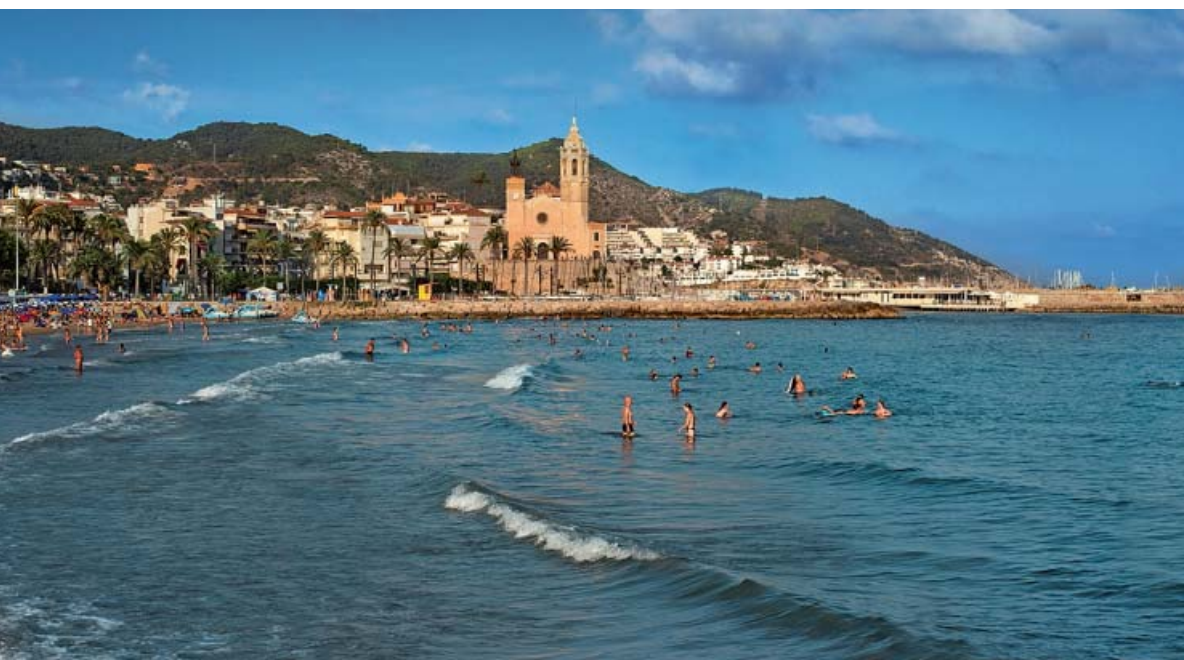
● CULTURA, FESTES I TRADICIONS

Festes d'estiu. Entre els mesos de juny i setembre, molts pobles de Costa Barcelona celebren les seves Festes Majors. L'oferta és per a tots els gustos. Alguns exemples són....

Revetlles de Sant Joan. La nit del 23 de juny, la més curta de l'any, està marcada per la tradició de les fogueres i les revetlles de Sant Joan, moltes d'elles a la platja. Fogueres, petards i coques coincideixen en algunes poblacions amb la seva Festa Major: Vilassar de Mar, Teià, Montgat, Sant Pol de Mar, Pineda de Mar...

Base nàutica de Pineda de Mar (dalt, a l'esquerra); al centre, de dalt a baix, platja de la Ribera de Sitges i cala de Roca Grossa a Calella de Mar. A la dreta, de dalt a baix, *Parasailing* amb Calella de fons i velers a la base nàutica de Pineda.

FOTOS: GONZALO SANGUINETTI / JOSEP CANO



OCIpèdia



PIRATES BARBARESCS

Van fer incursions a les costes del Maresme entre els segles XVI i XVIII, sobretot algerians i tripulacions croata, catalana i sarda.



FALLES

Són una variant de les fogueres de Sant Joan, uns troncs que, en alguns pobles dels Pirineus, es baixen encesos a collibè o rodolant per les muntanyes fins a la plaça, on s'apilen per formar fogueres.



Q DE QUALITAT

Prova que els serveis i establiments certificats han passat per unes estrictes auditories, garantia de qualitat, seguretat i professionalitat.

Vinyasons. Aquest festival acosta els cellers més destacats del Penedès, durant els mesos de juny i juliol, i les actuacions musicals destacades que se celebren entre les vinyes més famoses de la comarca. En paral·lel s'ofereixen als assistents tastos de vi i de cava i maridatges. Dos dels concerts destacats de la programació del Vinyasons els protagonitzen el divendres 10 de juliol i el dissabte 11 de juliol el grup musical Llunàtics. És el segon projecte del duet format per la cantant Celeste Alías i el pianista Marco Mezquida, que van conèixer l'èxit amb un primer disc, *Two Lonely People* (2011). (www.vinyasons.com).

La Festa dels Pirates. A Premià de Mar, pels voltants de Sant Cristòfol, acostumen a desembarcar els pirates. La tradició forma part de la Festa Major de la vila (www.premiapiyata.org). El temut pirata Omar recalca a Premià de Mar i desferma la festa i la disbauxa entre els premianencs, que recuperaran la seva bandera i expulsaran als pirates al mar amb l'ajut del sant. Badalona i Castelldefels celebren festes similars on els pirates també en són els protagonistes.

Festival de Jazz Galet Club de Sant Pol de Mar. Del dissabte 13 de juny al diumenge 21 de juny, Sant Pol de Mar acull el 40è Festival de Jazz Galet Club, un certamen de jazz clàssic format per tres concerts en diferents espais del municipi. Actuen Joan Chamorro trio & Andrea Motis i Rita Payés; La Plan a Swing Orquestra i Moby Dixie (www.penyaxindries.cat). Calella de Mar aplega entre els dissabtes 13 i 27 de juny el Festival Internacional de Folklore i Bandes de Música (www.ntincoming.com).

Les Santes de Mataró. La capital del Maresme celebra Les Santes 2015 (la seva Festa Major) amb un nodrit programa musical que preveu concerts al Passeig del Callao, a peu de platja, i al Parc Central. Divendres 24 de juliol actuaran Gospels al Passeig del Callao (19 hores). La mateixa nit, a les 22 hores, els Sopa de Cabra reapareixeran en directe al Parc Central de Mataró. El diumenge 26 de juliol s'organitza al Port de Mataró el festival musical Rock al Port, amb les bandes Flanagan, Blaumut, Projecte Mut i Teràpia de Shock (a partir de les 23.00



hores). Tota la programació es pot consultar al web oficial de la Festa Major mataronina: www.lessantes.cat. Divendres 24 de juliol, el Passeig del Callao de Mataró convidarà a escoltar havaneres i a beure ron cremat dins de Les Santes 2015 (21.30 hores).

Canet Rock. A Canet de Mar es rememora el festival Canet Rock, ressorgit directament de la dècada dels setanta. En aquella dècada va ser un símbol de la demanda de més llibertats per al país. El macroconcert es munta durant 12 hores seguides al Pla d'en Sala de Canet de Mar, la seva ubicació original, el pròxim 4 de juliol. Hi participen les bandes de rock i pop en català del moment: Txarango, Oques Grasses, La Pegatina, Els Catarres, La Banda Impossible, Els Amics de les Arts, La iaia, Sanjosex, Joana Serrat, Projecte Mut o Bikimel. Canet aplegarà a més a formacions històriques del rock en català, com Lax'n'Busto, la Companyia Elèctrica Dharma o Cris Juanico (www.canetrock.cat).

Vida Festival de Vilanova i la Geltrú. Aquest festival destaca per oferir, a més de música en viu, de primer nivell, altres propostes artístiques com artesa-

nia i projeccions audiovisuals. Del 2 al 5 de juliol, tocaran les bandes Primal Scream, Grupo de Expertos Solynieve, Joan Miquel Oliver, Andrew Bird, Los Mambo Jambo, Nacho Vegas, Modelo de Respuesta Polar, Nueva Vulcano, Núria Graham, Primal Scream, Super Furry Animals, Woods i The War On Drugs, entre altres formacions de fama internacional (www.vidafestival.com).

Festa Calella Renacentista. Una fira que transporta als visitants al segle XVI i que es desenvolupa a Calella de Mar del 26 al 28 de juny. Es pot visitar un mercat d'època i prendre part en les diferents activitats lúdiques (www.calellabarcelona.com).

Ple de Riure al Masnou. El Festival Internacional de Teatre Còmic Ple de Riure et convida a passar una estona divertida, amb els millors espectacles del moment, a la platja d'Ocata del 13 al 19 de juliol (www.plederiuere.cat).

+ Trobareu totes les propostes a:

<http://www.barcelonaesmoltmes.cat>

@bcnmoltmes

BarcelonaEsMoltMes

Fet a mà  Oci creatiu

PAS A PAS

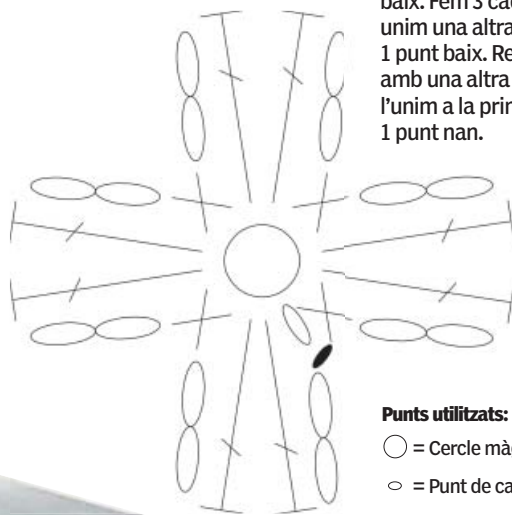
Les làmpades són uns dels objectes més agraïts de *costumitzar*. En aquesta ocasió, utilitzem el ganxet per donar-li un toc de color i de ca-liu. MENTA VENTURA



PAS A PAS

GARLANDA DE FLORS AMB LLUM

L'equip creatiu de DMC ha ideat aquesta mostra de ganxet utilitzant el color 89 de Natura Yummy (es pot escollir un altre) i un ganxet del número 7.



EL MOTIU

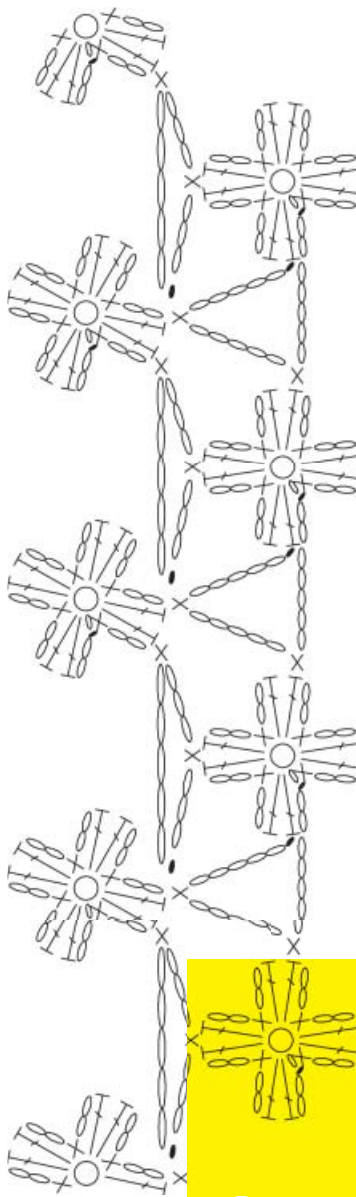
Les flors. Fem un cercle màgic i hi muntem: 1 cadeneta a l'aire i 1 punt baix, 2 cadenetes a l'aire, 2 punts baixos i 2 cadenetes a l'aire. Repetim 4 cops (menys la primera cadeneta). Tanquem amb 1 punt nan i tallem el fil. Fem les flors necessàries.

LA UNIÓ

Cadenetes. Fem 5 cadenetes a l'aire des d'un petal i l'unim a una altra flor amb 1 punt baix. Repetim amb una segona flor i a la tercera, l'unim amb 1 punt baix a la flor inicial. Per a la unió inferior, fem les 5 cadenetes i unim la flor següent amb 1 punt baix. Fem 3 cadenetes i unim una altra flor amb 1 punt baix. Repetim amb una altra flor però l'unim a la primera amb 1 punt nan.

Punts utilitzats:

- = Cercle màgic
- = Punt de cadeneta
- = Punt nan
- × = Punt baix
- ⋈ = Punt alt



OCIpèdia

RISOGRAFIA
És una tècnica d'impressió a mig camí entre la serigrafia i la fotocòpia. Les màquines són similars a les fotocopiadores. La gran diferència és que poden imprimir amb tintes líquides de colors i incorporen un cilindre, una mena de plantilla creada a partir de la imatge original, que genera les còpies. És més econòmic que la serigrafia i permet fer tiratges curts.

Agenda de tallers

● **'CLIPBOARD'**

CONESA

Es farà un porta papers de fusta, tallada a mida i pintada amb *chlakey paint*. Finalment, es decorarà utilitzant la tècnica de la transferència i també el *decoupage*. On? Conesa (carrer Petritxol, 10 de Barcelona); Quan? 13 de juny a les 17 hores. www.conesa.eu/blog.

● **SERIGRAFIA**

COSTURETATS SOCIAL CLUB

Un taller per aprendre a realitzar aquesta tècnica d'una manera molt casolana i econòmica. S'ensenyarà a crear un bastidor, a estampar i a conèixer materials.

On? Baobag (carrer Josep Torres, nº 11 bis de Barcelona); Quan? 13 de juny a les 10 hores. www.costuretas.com.

● **'KNITTING'**

ROSAS CRAFTS

Indicat pels que volen aprendre o perfeccionar la mitja tot practicant l'anglès. Hi ha sessions cada setmana. On? Rosas Crafts (carrer Lluís el Piadós, 5 de Barcelona) Quan? 15 de juny a les 14 hores. www.rosascraftbcn.com.

● **INICIACIÓ A L' SCRAP**

PAPERGUAY

Un curs intensiu per conèixer les tècniques bàsiques i els materials més utilitzats de l'*scrapbook*, com segells, tintes o *embossing*. Es practicarà fent un mini àlbum.

On? Paperguay (carrer Marià Cubí, 76 de Barcelona); Quan? 13 de juny a les 9,30 hores. <http://paperguay.blogspot.com.es>.

● **'STENCILS'**

LIANA TALLERS

Una sessió dedicada íntegrament a aprendre a utilitzar plantilles (*stencils*) i alguns trucs pràctics. Es practicarà amb diferents superfícies.

On? Liana Tallers (carrer Perpetuo Socorro, 10 de Sitges) Quan? 13 de juny a les 10 hores. www.lianatalers.com.

● **BOSSA REVERSIBLE**

EL CALAIX

Una manera de practicar amb la màquina de cosir tot confeccionant una bossa reversible o una motxilla sac. S'ensenyarà a enfilar l'agulla o a fer zig-zag. El berenar està inclòs.

On? Scraphouse (carrer Sant Medir, 15 de Barcelona); Quan? 12 de juny a les 17 hores. <http://elcalaixfetama.blogspot.com.es>.

● **JOIERIA D'ALUMINI**

100X100 MANUALITATS

Un taller per aprendre a crear peces de bijuteria com són un collar, un clip o un anell utilitzant l'alumini com a material principal.

On? 100x100 manualitats (Gran Via de Carles III, 65 de Barcelona) Quan? 12 de juny a les 18 hores. <http://100x100manualidades.blogspot.com.es>.

UN LLIBRE

Fer ratafia a casa. La tradició marca que quan s'apropa sant Joan és el moment de sortir al camp per recol·lectar les plantes necessàries per a la ratafia. El llibre *Les plantes medicinals de la ratafia* (editorial Base) de les biòlogues Ester Boix, Mica Gassiot i



Carme Pedrola resulta una bona guia per identificar les herbes necessàries i també explica com preparar el licor. L'obra inclou receptes gastronòmiques que es poden

fer amb cadascuna de les plantes i quines són les seves propietats. A la masia La Torre de l'Hereu de Serinyà s'organitzen tallers de ratafia. www.editorialbase.cat.

UN MERCAT

DIY d'altura. En motiu de la Setmana de les Terrasses que se celebra a Barcelona fins diumenge, Handmade a Barcelona ha organitzat el Petit Hippy Market a la terrassa del Silken Gran Hotel Havana, ubicat a la Gran Via, 647.

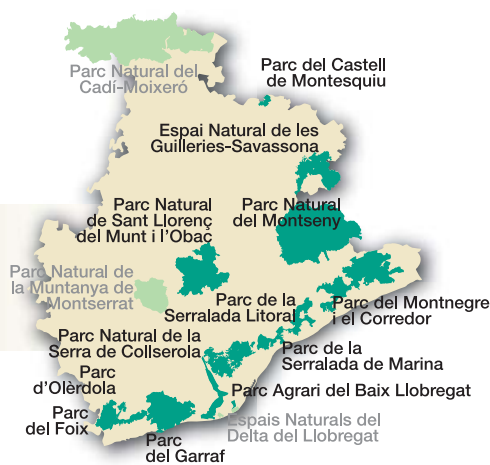
Dissabte i diumenge a partir de les set de la vespre i fins que es posi el sol, la terrassa acollirà paradetes de creadors que exposaran els seus productes fets a mà. La cita també comptarà amb la participació d'un DJ que ambientarà la vetllada amb música dels anys 60. L'entrada és gratuïta, hi haurà un sorteig i no hi faltaran els còctels dels bàrmans de l'hotel.

La **biomassa forestal**, una alternativa sostenible a l'energia tèrmica convencional



La **Diputació de Barcelona** aposta per l'ús de la biomassa forestal, que genera energia tèrmica respectuosa amb el medi ambient i contribueix a la dinamització socioeconòmica dels municipis.

Més informació a:



■ Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona
■ Parcs gestionats per la Generalitat de Catalunya

@NEM-hi



Activitats per a petits, no tan petits i grans



'Food trucks' i cuina de qualitat

Proposta: Mercat gastronòmic itinerant a Barcelona.

Quan? Divendres 12 de juny de les 19 a les 24 hores. Dissabte 13 de les 18 a la 1 hores. Diumenge 14 de les 12 a les 18 hores.

On? La Monumental

Web: www.vanvanmarket.com



Van Van Market a l'antiga plaça de La Monumental

Torna el menjar en caravanes. Les *food trucks* del Van Van Market –caravanes adaptades per cuinar i servir menjar a peu de carrer– estacionaran aquest cap de setmana a La

Monumental de Barcelona. I és que l'èxit porta a repetir a aquest mercat gastronòmic, que ja s'ha celebrat diversos cops a la ciutat des que l'any passat va donar-se a conèixer per

Tingues en compte

► **'FOOD TRUCKS'.** Són camions que serveixen menjar al carrer i que cada cop són més presents a fires, festivals o esdeveniments privats. Els integren xefs, alguns molt prestigiosos.

primera vegada al Parc de la Ciutadella. Es tracta d'un festival culinari de carrer en el qual participen més d'una vintena de *food trucks*, amb una oferta gastronòmica internacional de qualitat a preus assequibles pel gran públic. Entrepans gourmet, sushi, botifarres, *piadinas*, *burritos*, *pastrami*, pizzes, arrossos, *currys* o pasta artesana han estat algunes de les propostes del mercat en les seves anteriors edicions. El Van Van Market és, a més, una exposició ambulant de vehicles antics, doncs tots els *food trucks* són *vintage* i no n'hi ha dos d'iguals. I si la gastronomia i els cotxes *retro* són els protagonistes del festival, a aquest no li manquen altres atractius, com concerts gratuïts, sessions de *dj's* i espectacles familiars. El Van Van Market obrirà les seves portes divendres a les set de la tarda i les tancarà diumenge a les 18 hores. Seran tres dies per gaudir d'una forma diferent d'apropar-se a la gastronomia, nascuda als Estats Units i acabada d'arribar a Barcelona.

Què passa si...



XAVIER GARCIA

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

NO EL CONTROLEM

Hi ha actituds dels nostres fills, que són difícils d'entendre i es repeteixen una i una altra vegada sense que trobem la manera de donar la resposta adequada, algunes d'aquestes poden arribar a ser obsessives o fins i tot agressives. Els nens i adolescents, quan tenen un dolor profund o bé un tema que no ha quedat resolt, expressen allò que els hi passa sovint de forma allunyada de la lògica dels adults. I com més forta sigui aquesta resposta, més important és el dolor que amaga.

QUAN NENS I ADOLESCENTS TENEN UN GRAN DOLOR HO EXPRESSEN SOVINT FORA DE LA LòGICA DELS ADULTS

Davant aquestes situacions solem actuar des de la nostra visió d'adults, a les que els fills no responen, perquè

senten que no els hi estem entenent. La resposta adequada implica traduir bé el missatge dels fills. Els hi reconfortarà saber que estem allà. Per poder descobrir què pot estar passant, haurem de fer l'esforç de mirar en quin moment va començar aquesta actitud que ens preocupa, segurament hi trobarem un fet familiar significatiu. Mentrestant, l'haurem d'acompanyar. Ens pot servir cosificar el neguit intern del nostre fill, posant-li nom. Parlar d'aquest malestar com a «bitxo» «cosa» o «monstre» li permet a l'infant treure'l fora i desculpabilitzar-se, d'allò que porta dins i que s'està expressant de manera inacceptable. Fins que no donem resposta a això que l'infant està expressant, no podrem avançar.

Oci sense barreres...

● TEATRE AMB SOBRETÍTOLS I AUDIODESCRIPCIÓ

Un enemic del poble, l'obra més coneguda de Henrik Ibsen, s'escenifica al Teatre Lliure de Montjuïc en una posada en escena actual que alerta dels perills de la democràcia com a tirania d'una majoria, una qüestió «inquietantment vigent». Aquesta producció del Lliure està interpretada per Blanca Apilánez, Pere Arquillué, Roger Casamajor, Mar Casas o Rafa Delgado, entre d'altres, i la funció del divendres 12 de juny és accessible amb sobretítols per a persones amb discapacitat auditiva i audiodescripció per a persones amb discapacitat visual.

Pg de Santa Madora, 40. Divendres 12 de juny. A partir de les 20.30 hores. Preu: 29 euros. www.teatrelliure.com.



PETITS

Petit Embassa't

Quan? Dissabte 13 de juny.

Horari: A partir de les 18.00 hores.

Preu: 10 euros (els menors de 12 anys entren gratis)

Web: www.embassa-t.com.



Música i esbarjo a Sabadell. Per quart any consecutiu, el dissabte 13 de juny el Festival Embassa't de Sabadell dedicarà les primeres hores de la tarda al públic més petit de la casa. Tres hores de tallers, jocs i interaccions que buscaran acostar la música i l'esbarjo entre el nou públic. A les 19.45 hores actuarà la jove artista Núria Graham (imatge).



GRANS

Música als Parcs

Proposta: Concerts.

Quan? Avui, sessió inaugural (20.00 hores).

On? La Ciutadella

Preu: Gratis

Qui: Banda Bensonats, quartet de saxos KatSax i Escola Municipal de Música Eixample.



Concert inaugural a la Ciutadella. L'edició d'enguany del cicle *Música als Parcs* inclou 45 concerts: 17 de música clàssica, 20 de jazz, 4 a càrrec de la Banda Municipal de Barcelona i 4 més a càrrec de formacions d'escoles de música o d'orquestrades convidades. El concert inaugural té lloc dimecres 10 de juny al Parc de la Ciutadella.

GR EC

FESTIVAL DE BARCELONA de l'1 al 31 de juliol de 2015

TEATRE

DANSA

MÚSICA

CIRC

Amb tu, comença l'espectacle

www.barcelona.cat/grec

BARCELONA
DNA

Ajuntament de Barcelona

@NEM-hi



Propostes per a la setmana

10 DE JUNY/17 DE JUNY: ACTIVITATS

DIMECRES 10**FESTA****ENRAMADES A ARBÚCIES**

Declarades Festes Tradicionals d'Interès Nacional per la Generalitat, les Enramades d'Arbúcies se celebren amb motiu de les Festes del Corpus, amb un munt d'actes com el concurs de catifes de flors del passat 31 de maig, sardanes, balls, botifarrada popular, concurs de ninots i rodolins.

ARBÚCIES. Fins al 10 de juny. Places i carrers de la població. www.arbucies.cat.

DIJOUS 11**SETMANA****INTERNACIONAL DELS ARXIUS**

El Dia Internacional dels Arxius va tenir lloc ahir dia 9 de juny. Fins al 14 de juny, els arxius catalans obren les seves portes i organitzen diverses activitats culturals (exposicions, conferències, etc) per promoure els arxius entre la ciutadania. **DIFERENTS INDRETS DE CATALUNYA.** www.agenda.cultura.cat.

DIVENDRES 12**CINEMA****A L' AIRE LLIURE**

La setena edició del Mecal Air projecta entre juny i setembre els millors curtsmetratges vistos a la darrera edició del Mecal Pro, el Festival Internacional de Curtmetratges i Animació de Barcelona. Els passis es fan a la plaça del Baluard del Poble Espanyol, l'escenari del Mecal Air i del cinema a l'aire lliure durant l'estiu. Les projeccions s'agrupen en les següents seccions: *Selecció del director, Premis Mecal 2015, Especial humor, Especial terror, Especial publicitat creativa, Trash anim, Youtube contest, Especial sexe, Robots,*

**MOTOR****SISÈ RAL-LI D'AUTOBUSOS CLÀSSICS BCN-CALDES**

La Fundació TMB, la companyia Sagalés i l'associació ARCA organitzen el sisè Ral-li d'Autobusos Clàssics Barcelona-Caldes de Montbui. Els busos restaurats s'exhibeixen **dissabte 13 de juny a l'avinguda Maria Cristina de Barcelona (de les 16 a les 21.30 h).** TMB Educa muntarà activitats per als més petits. **Diumenge, a partir de les 9 hores, s'obre la mostra d'autobusos fins a les 10 hores i a les 10.30 hores surt el ral-li, que enguany tindrà participació estrangera. Les places per fer el trajecte fins a Caldes de Montbui en un dels busos són limitades.** **BARCELONA.** Av. Reina Maria Cristina. Dissabte 13 de juny de les 16 a les 21.30 h. Diumenge a les 10.30 hores (sortida del ral-li). www.tmb.cat.

París, Ciència-ficció, Food shorts i Especial bars. **BARCELONA.** Plaça del Baluard del Poble Espanyol. Tots els divendres d'estiu. www.mecalbcn.org.

DISSABTE 13**MÚSICA****ELS CATARRRES, ENTRE VINYES**

La primera edició del Festival Vinya & Art té un cartell musical format per les formacions Els Catarres, Núria Graham i Pau Vallvé i Joan Dausà. Actuaran els dissabtes 13, 19 i 27 de juny, respectivament, en aquest projecte dissenyat per promoure i promocionar el talent artístic de la mà de la Fundació Privada Ferrer Sala Freixenet. El certamen el van inaugurar el passat dia 5 de juny els Blaumut. **SANT CUGAT SESGARRIGUES.** Caves Elyssia. Divendres 13, 19 i 27 de juny. Tots els concerts són a les 21.30 hores. Preu per a tots els concerts: 50 euros. www.freixenet.es.

DIUMENGE 14**TRADICIÓ****PLANTADA DE L'ARRÒS DE L' AMPOLLA**

Aquesta festa va néixer per no perdre el record de com de dura era la tasca de plantar l'arròs de manera tradicional. Es desenvolupa a l'Ampolla diumenge 14 de juny en un ambient lúdic i festiu. Actualment s'ha convertit en un atractiu de primer nivell dins de l'oferta del Delta de l'Ebre. Turistes i pagesos que van treballar l'arròs abans de l'arribada de la maquinària moderna recordaran aquesta feina de camp. La festa de la plantada és gratuïta i té activitats paral·leles com el ball i el cant de jotes improvisades durant la jornada. D'aquí a quatre mesos es farà la sega tradicional d'aquest arròs plantat. **L'AMPOLLA.**

Diumenge 14 de juny. www.ampolla.org.

DE LA DIVERSITAT AL PARC DE LA MARQUESA DE L'H

El diumenge vinent arriba al Parc de la Marquesa de l'Hospitalet la 21a edició de la Festa de la Diversitat, un espai de trobada d'entitats i associacions que demostra la diversitat de cultures i lluites d'aquesta zona de la ciutat. Actuaran el Circ de El Negro i el Flaco (12h), Loco Brusca (18h), Los Barrankillos (19.30 h) i els bosnians Dubioza Kolektiv (21h). **L'HOSPITALET.** Parc de la Marquesa. Diumenge 14 de juny. A partir de les 12.00 hores. www.l-h.cat.

DILLUNS 15**CONCERT****AMANTS DE LULÚ**

El grup Amants de Lulú actua dilluns dia 15 de juny al Teatre Municipal l'Ateneu d'Igualada. La

banda la formen Pep Massana al violí, Ulrike Kaese al violí, Pep Coca al contrabaix i Adrià Bonjoch a la guitarra. **IGUALADA.** Teatre Municipal l'Ateneu. Carrer de Sant Pau, 9. Dia 15 de juny. A partir de les 18.00 hores. www.ateneuigualada.cat.

DIMARTS 16**EXPOSICIÓ****'40 ANYS I UN DIA'**

Una exposició al Centre Cultural Calisay d'Arenys de Mar celebra les quatre dècades del primer festival Canet Rock des del passat divendres 12 de juny. La mostra *40 anys i un dia* és una retrospectiva del moment que vivia Catalunya quan va emergir el festival, l'any 1975. El 4 de juliol tornarà el mític festival amb reclams com Lax'n'Busto, Bikimel, Joana Serrat, Els Catarres, Txarango i La Pegatina, entre altres. **ARENYS DE MAR.** Centre Cultural Calisay. Riera del Pare Fita, 31. De dimarts a diumenge de les 11.00 a les 14.00 i de les 18.00 a les 21.00 hores. Entrada lliure. Fins al 5 de juliol. www.canetrock.cat i www.arenysdemar.cat.

DIMECRES 17**MOSTRA****'TEMPS DEL ROMÀNIC'**

Dins del programa *Romànic Obert* del Departament de Cultura de la Generalitat i l'Obra Social la Caixa s'organitza l'exposició *Temps del Romànic. Art, vida i consciència* a CaixaForum Tarragona. La mostra està inspirada en el conjunt del romànic català i apropa al visitant a la Catalunya d'aquell moment i patrimoni cabdal per a la història de Catalunya i de tota Europa. **TARRAGONA.** CaixaForum. Cristòfor Colom, 2 (al costat de la font del Centenari). De dilluns a divendres, de 10 a 20 hores. Dissabtes, diumenges i festius, d'11 a 14 hores i de 16 a 20 hores. Fins al 16 d'agost. www.obrasocial.lacaixa.es.



RECOMANAT A LES XARXES

'INCENDIS'

@CatorzeCat: Que torna «Incendis», coi. Del 17 de juny al 24 de juliol @cia_laperla29. **BARCELONA.** Biblioteca de Catalunya. Hospital, 56.

Del 17

de juny al 24 de juliol. www.laperla29.com.**SÍLVIA PÉREZ CRUZ**

@AsaccConcerts: El 15 de juny SILVIA PÉREZ CRUZ al

@JamboreeJazz!

Preu:15,5€/17€ No us la perdeu! @Sperezacruz

BARCELONA. Sala Jamboree. Plaça

Reial, 17. Dia 15 de juny. A les 19.00 i a les 21.00 hores. Preu: 15,5 i 17

euros. Més informació:

www.masimas.com/jamboree i <http://silviaperezacruz.com>.

INTENZ DIAGONAL

@lilladiagonal: El proper 18 de

Juny es celebra

l'@intenzdiagonal, que enguany dedica la seva 3a edició al #PopArt.

BARCELONA. Dia 18 de juny.

www.intenzdiagonal.com.

'INCERTA GLÒRIA'

@lilladiagonal: Queden algunes entrades a la venda per #Incertagloria el diumenge (18 h). **BARCELONA.** Dia 14 de juny. www.tnc.cat.

T&T BCN**TRANSPORT PÚBLIC**

► **FESTA MAJOR BESÒS-MARESME. Fins al 14 de juny.** Pots arribar als espais on tenen lloc les activitats amb: Bus (H14, H16, 7, 26, 36, 143); Metro: baixant a les estacions de Besòs Mar (L4) o El Maresme / Fòrum (L4). ► **FESTA MAJOR DEL PUTXET. Fins al 13 de juny.** Bus: línies H6, V15, V17, 22, 24, 27, 32, 58, 73, 75, 92, 116, 123 i 196; Metro: baixant a les estacions Lesseps (L3) o Vallcarca (L3).

**AFFECTACIONS 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), Puri Caro i Carla Mercader (redacció), Menta Ventura (Fet a Mà) i Xavier Pons (distribució).

CATALUNYA ÉS CASA TEUA



Xavi Hernández | Futbolista
Penedès - Costa Barcelona



Gemma Mengual | Medallista olímpica en natació sincronizada
Costa Daurada

