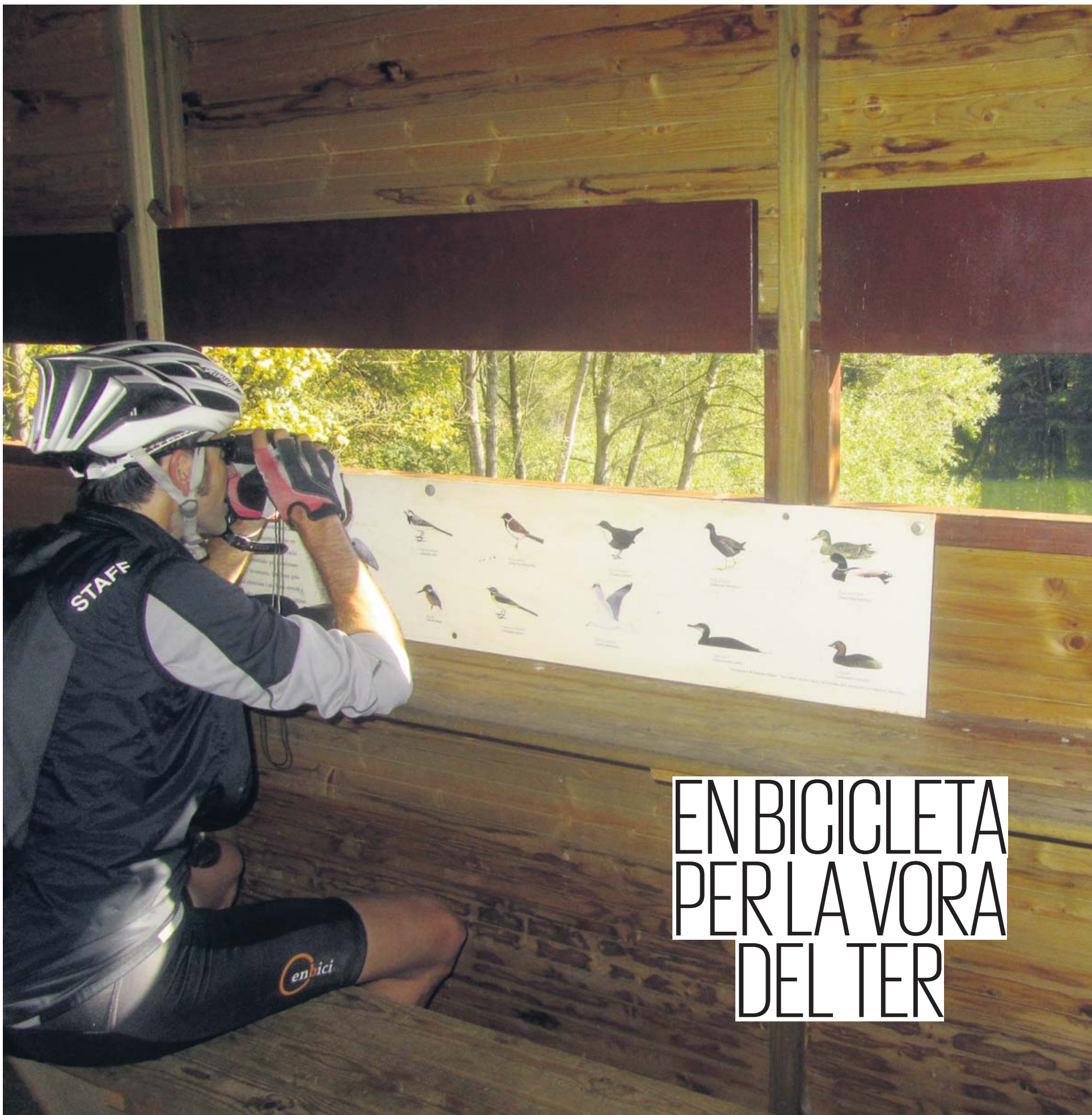


**Fet a mà**  
Diverteix als  
més petits  
amb una  
pinyata  
decorada. 4

**Parada  
i fonda**  
Lobito, un  
temple dels  
plats de  
cullera. 5



**@NEM-hi**  
Aterra el  
Festival  
Barnasants, la  
gran festa dels  
cantautors. 6



## EN BICICLETA PER LA VORA DEL TER

En un total de sis etapes en bicicleta es poden conèixer fins a cinc comarques catalanes, dels Pirineus a la Costa Brava, resseguint els marges del riu Ter. La ruta comprèn 200 quilòmetres en dues rodes

Un ciclista observa aus amb  
uns prismàtics al pantà de  
Cal Gat (Sant Joan de les  
Abadesses). CONSORDI DEL TER

## EN RUTA



# EL TER, UN RIU PER DESCOBRIR A COP DE PEDAL

**Una ruta de més de 200 quilòmetres ens porta dels Pirineus a l'Empordà, resseguint les seves aigües**

**PILAR MAURELL**

zona20@barcelona@20minutos.es / @20m

Des dels Pirineus fins a la Costa Brava però sempre acompanyats del riu Ter, per descobrir la natura, el patrimoni històric, la gastronomia i la cultura de cinc comarques catalanes: el Ripollès, Osona, la Selva, el Gironès i el Baix Empordà.

La ruta del Ter és un recorregut de més de 200 quilòmetres que farem en sis etapes en bicicleta -tot i que també es pot fer a peu- des del naixement del riu, a Ulldeter (Setcases), a 2.400 metres d'altitud, fins

a la seva desembocadura a la mar Mediterrània, a la Gola del Ter, a Torroella de Montgrí-L'Estartit. A més, gran part del curs del Ter està inclòs a la Xarxa Natura 2000, un projecte que pretén assegurar la preservació de les espècies i hàbitats més valuosos d'Europa.

En trobareu tota la informació a la pàgina web [www.rutadelter.cat](http://www.rutadelter.cat) des d'on us podreu baixar una aplicació per a telèfons mòbils i els tracks GPS. La ruta està marcada i els senyals estan col·locats en pals de senyalització i fanals, tot i que també trobareu pilones in-

dicadores, adhesius, i marques pintades en arbres i a les pedres.

El Ter, amb una longitud de 208 Km, és juntament amb el riu Llobregat un dels més llargs de la xarxa hidrogràfica Pirineus-Mediterrània i hi trobareu una gran varietat de paisatges: des dels d'alta muntanya, a l'inici de la ruta, als meandres d'Osona i els embassaments de Sau i Susqueda o els aiguamolls, al tram final. A més hi descobrireu tot el llegat que ha deixat el Ter al llarg dels segles a les zones riberenques amb colònies tèxtils, molins, rentadors i safarejos públics, rescloses, ponts i centrals hidroelèctriques.

Al Ter, a més, hi ha la possibilitat de fer rutes temàtiques, com la del patrimoni na-

tural que transcorre per nombrosos espais naturals protegits, com les capçaleres del Ter i del Freser, les Guilleries, la serra Cavallera i els aiguamolls del Baix Ter, entre altres. Tot i que també és molt interessant la Ruta del patrimoni cultural fluvial, que se centra en els ponts, rescloses, colònies industrials, molins i canals que ens donen una visió molt àmplia de com el riu ha estat un recurs econòmic i energètic de primer ordre, i va ser el motor de la industrialització de Catalunya, juntament amb el Llobregat.

Una altra opció és fer la Ruta literària que recull les obres més representatives relacionades amb el riu, especialment als segles XIX i XX, d'autors com Santiago Rusiñol, Miquel

Martí i Pol, Josep Pla, Jacint Verdaguer i Joan Maragall. O la Ruta per les inundacions històriques, que recorre les empremtes que les crescudes han deixat al voltant del Ter al llarg dels segles, molt presents en el record dels habitants d'aquest territori, com la de 1940. Aquest recorregut ens ofereix una visió global del comportament del riu i com els desastres naturals ens han ajudat a aprendre del passat i adaptar-nos millor als esdeveniments del futur.

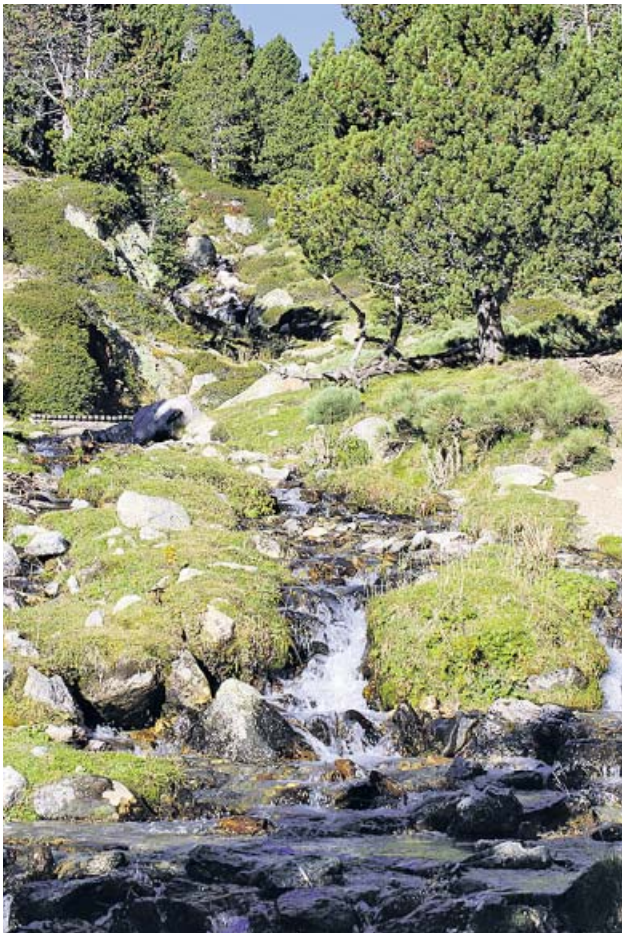
## PRIMERA ETAPA

**FINS A RIPOLL.** La ruta del Ter té 220 quilòmetres que farem en sis etapes en bicicleta -millor una BTT-, i la començarem a l'estació d'esquí de

Vallter 2000, tot i que aquesta primera etapa, que ens portarà fins a Ripoll, és convenient deixar-la pels mesos d'estiu. Són 48,92 quilòmetres de dificultat mitjana. Heu de sortir de l'aparcament de l'estació, avançar per la carretera GIV 5264 i seguir les indicacions de la ruta que trobareu detallades a [www.rutadelter.cat](http://www.rutadelter.cat). En aquest tram hi descobrireu un riu jove, amb molts corrents i desnivells, fins que ena l'arribar a Ripoll barreja les aigües amb les del seu afluent, el Freser.

## SEGONA ETAPA

**EL PARC DEL CASTELL DE MONTESQUIU.** La segona etapa ens porta de Ripoll a Borgonyà, una distància de 25,9 quilò-



A la imatge de l'esquerra, uns ciclistes seguint la Ruta del Ter. Sobre aquestes línies, el riu a Ulldeter i el pont del municipi de Camprodon, a la dreta. A sota, un dels habitants habituals del riu, una llúdriga, i kayaks al pantà de Sau on s'hi ofereixen rutes guiades. JORDI BERMEJO

CABEZAS / CONSORCI DEL TER / OSONA TURISME



metres de molta dificultat. Des de Ripoll heu d'anar fins a Can Villaura i baixar pel camí que ressegueix la riba dreta del riu fins a creuar el pont de la Colònia Sta. Maria. En aquest tram hi veureu la central d'en Botei i la Cúbia, arribareu a la Farga de Bebiè i entrareu al Parc del Castell de Montesquiú, on és obligatori baixar de la bicicleta. Després, la ruta baixa fins a Sant Quirze de Besora i avança fins a Saderra i Borgonyà, pel vial de servei de la C-17.

## TERCERA ETAPA

**EL PRIMER POBLAMENT DE RODA DE TER.** La següent etapa us portarà de Borgonyà a Roda de Ter on hi podreu descobrir el lloc anomenat l'Esquerda,

una península formada per un dels meandres del riu, on hi va haver el primer poblament de la història de Roda i on s'hi han trobat restes que pertanyen als s. VIII aC. També podreu descobrir-hi el llegat literari d'autors tan significatius com Miquel Martí i Pol, Emili Teixidor o Miquel Obiols.

## QUARTA ETAPA

**FINS A ANGLÈS AMB PARATGES ESPECTACULARS.** Deixem Roda de Ter per avançar fins al següent punt de la ruta, Anglès. És un tram força llarg, de 51,75 quilòmetres i de dificultat mitjana i alta però que recorre uns paratges espectaculars, amb les cingleres dels voltants dels pantans de Sau i Susqueda i les gorges per on



OCipedia

### LA COLÒNIA BORGONYÀ

Per conèixer més a fons el Ter podeu fer una ruta guiada per la Colònia Borgonyà, o d'Els Anglesos, a Sant Vicenç de Torelló (Osona), fundada el 1893 per la societat Nuevas Hilaturas del Ter. Una altra proposta és una visita a l'Ecomuseu Molí Petit, a Sant Joan de les Abadesses, on us espera l'antic molí del monestir, restaurat i convertit en centre d'interpretació. Els caps de setmana cal trucar abans al telèfon 686 113 344.



### EL MUSEU DEL TER

A Manlleu hi trobareu el Museu del Ter, amb activitats per a famílies, i podeu fer una excursió amb kayak al pantà de Sau amb Aquaterra ([www.aquaterraclub.com](http://www.aquaterraclub.com)). A la mateixa comarca d'Osona podeu visitar el Monestir romànic de Sant Pere de Casserres, ([www.santperedecasserres.cat](http://www.santperedecasserres.cat)) o conèixer a Roda de Ter el jaciment iber de l'Esquerda ([www.osonaturisme.cat](http://www.osonaturisme.cat)).



el Ter baixa cap a Osor i on s'amagava el mític bandoler Serrallonga.

## CINQUENA ETAPA

**CAMPS DE CONREU I AGRADABLES BOSCOS.** D'Anglès a Girona, la següent etapa de la ruta, hi ha poc més de 17 quilòmetres de molt poca dificultat per la Via Verda del Carrilet i que ens portarà per Bescanò, Salt i Girona, enmig de camps de conreu i agradables boscos.

## SISENA ETAPA

**FINS A LA DESEMBOCADURA.** També l'etapa final, fins a la desembocadura, és molt agradable i fàcil, tot i que és una mica llarga –de 49,46

quilòmetres–. Surt de Girona, al final de la Via Verda del Carrilet, al costat Palau de Congressos i, després de passar la ciutat i creuar Sarrià de Ter, s'endinsa pel Congost de Sant Julià de Ramis, on el Ter recorre la plana de l'Empordà fins a la Mediterrània. És un tram molt pla que es pot fer en família i us hi trobareu un riu plàcid i tranquil que acaba a la platja de l'Estartit amb una espectacular zona d'aiguamolls i maresmes naturals.

Per altra banda, si voleu ser uns professionals de la ruta o tenir un document que acrediti que heu baixat el Ter des de Vallter, podeu fer-vos el carnet de manera gratuïta als establiments col·laboradors i a les Oficines de Turis-

me que trobeu al llarg de la Ruta del Ter o descarregar-lo des de la pàgina web. L'heu d'anar segellant a mida que feu el camí i, quan el tingueu completat, podeu enviar una foto del vostre carnet a [ruta-delter@consorcidelter.cat](mailto:ruta-delter@consorcidelter.cat), junt amb les vostres dades personals. El premi és un diploma personalitzat que acredita que heu fet la ruta i un número per participar en el sorteig d'una estada en els establiments de la Ruta del Ter. Encara que el premi, en realitat, és haver viscut l'aventura de conèixer a fons un dels rius més importants de Catalunya i l'espectacular història que té al darrere. Un riu que ha transformat la vida de les persones que hi han viscut a prop. ●

## FET A MÀ



1

**Necessitem**

Un llum amb forma ovalada (ja sigui aquest model o algun similar que tingueu per casa), paper crespó groc i verd, cola, cartolina, corda, filferro i tisores.



2

**Fem un cercle**

Tallem un cercle de cartolina d'un diàmetre una mica més gran que la base inferior del llum. Aquesta serà la part de la pinyata que després trenbaran els nens.



3

**Tallem**

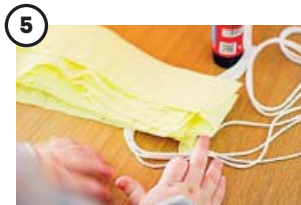
Fem petits talls al voltant del cercle, passem una corda pel centre i la fixem amb cel.lo. Dobleguem els serrells de cartolina i la introduïm per sota del llum.



4

**Posem la corda**

Passem l'altre extrem de la corda fins a la part superior del llum. Nuem una segona corda on aniria la bombeta i que ens servirà per penjar la nostra pinyata.



5

**Fem tires**

Tenim dues cordes: una per fer caure l'interior de la pinyata i l'altra per subjectar-la. Tallem tires d'uns 5 x 15 centímetres i els hi fem talls a la part inferior.



6

**Enganxem**

Posem les tires de paper crespó des de la part inferior del llum fins a la superior. La separació entre les capes seria com la que es veu en la fotografia.



7

**Elaborem les fulles**

Fem fulles de 15, 25 i 35 centímetres. Amb cinta adhesiva, enganxem filferro al centre de cada fulla i peguem una altra fulla de la mateixa grandària per l'altra cara.



8

**Acabem**

Enllestim enganxant amb cola les fulles a l'interior de la part superior del llum. Les més curtes a fora i les més llargues a dins, formant diverses alçades.



PAS A PAS

## PINYATA INFANTIL

T'agradarà tant crear aquesta divertida pinyata que ens ha fet la Marta Sanabria ([mumandhome.com](http://mumandhome.com)) que després et sabrà greu donar-li un cop de bastó!

DIANA RODRÍGUEZ

## OCipèdia

**PAPER CRESPÓ**

És un material molt resistent, d'aspecte arrugat, que permet certa elasticitat i que resulta ideal per a manualitats. Per la seva varietat cromàtica, s'utilitza en disfresses, decoració de festes i pinyates.

## UN CURS

**Cosmètica Natural a Stona de Cel.** Vols elaborar de forma artesanal els teus propis bàlsams? El proper dissabte 28 de gener gaudeix d'un excel·lent taller per aprendre a fer veritable cosmètica natural i de qualitat a casa. Es tracta d'un curs



fàcil, divertit i econòmic on elaboraràs un bàlsam facial (protector i nutritiu) i un bàlsam labial protector per a ús propi o per a regalar a familiars o amics. Per crear-los, només utilitzaràs olis vegetals, ceres i olis essencials. Més informació: [www.stonadecel.com](http://www.stonadecel.com).

## UNA FIRA

**Artesania a Arenys de Mar.** El primer diumenge de cada mes, de 10h a 14h, se celebra la Fira d'Artesania a la part baixa de la Riera d'Arenys de Mar. A la propera edició del 5 de febrer podràs trobar un ampli ventall de productes artesanals, fets a mà. Articles de fusta, de ferro, de vidre, puntes de coixí, manualitats, joguines, joies, essències, sabons, espelmes, etc. Aquesta fira està organitzada per l'associació del Col·leccionisme Nou i Vell (Crisàlide) i l'Ajuntament d'Arenys de Mar. Més informació: [www.arenysdemar.cat](http://www.arenysdemar.cat).

## AGENDA

**LLUM ESTIL INDUSTRIAL**

**L'ATELIER DE CARLOTA.** En aquest curs crearàs un llum molt original. A partir d'una llauna reciclada, aprendràs a tractar-la i a crear un efecte oxidat. La decoraràs amb estergits i aplicacions decoratives i faràs la instal·lació elèctrica. Tindràs un llum únic i passaràs una estona divertida! Dilluns 30 de gener. C/ Sant Antoni 49, Premià de Mar.

**COSTURA EXPRÉS****COSTURETAS SOCIAL CLUB.**

Aprèn a cosir fent un preciós coixí adornat amb aplicacions i botons folrats de tela amb el què podràs decorar qualsevol racó de casa teva. No és necessària experiència prèvia. T'ensenyaran a enfilejar la màquina de cosir, a fer puntades rectes, tallar tela i ajustar-la amb agulles. Dimarts 31 de gener. C/ Verdi 81, Barcelona.

**'DECOPAGE'****SDN PRINT ART PHOTO SHOP.**

T'agradaria conèixer l'apassionant món del *decopage*? En aquest curs aprendràs i posaràs en pràctica les tècniques bàsiques de pintura decorativa Chalk Paint, de craquelat i *decopage*. Podràs realitzar una formosa placa o un pràctic penja-robes. Tot el material està inclòs. Divendres 3 de febrer. Rambla Modolell 58, Viladecans.

**'WOOD LETTERING'****CADÀVER EXQUISIT.**

El *lettering* es defineix com l'art de dibuixar paraules. A partir d'un concepte que es vulgui comunicar, es dibuixa una peça única. Aprendràs conceptes bàsics del *lettering* manual sobre una fusta. Una bonica composició de lletres, que podràs utilitzar per decorar qualsevol racó. Divendres 3 de febrer. C/ Santa Clotilde 6, Barcelona.

**'SCRAPBOOKING' INFANTIL**

**ALFIL.BE CLOT.** Perquè els més petits aprenguin a planificar i ser més conscients del temps, res millor que un calendari de sobretaula fet per ells mateixos amb una butxaca per guardar petites notes. Treballaran amb cartolines, *washitape* i encunyadores. El material està inclòs i la seva diversió també! Divendres 3 de febrer. C/ Xifré 59, Barcelona.

# PARADA I FONDA



Per **Iker Morán** / La Gulateca

## TAPES IOLLES

### LOBITO

**Proposta:** Tapeig o menjar més consistent en aquest nou i preciós local.

**Adreça:** Llauder, 1.

**Telèfon:** 931 984 074.

**Pàgina web:**  
[www.encompaniadelobos.com/lobito/](http://www.encompaniadelobos.com/lobito/)

**Preu mitjà:**  
45 euros.



Els carrers dels basars del port de la Barceloneta s'estan convertint en un nou eix gastronòmic ben interessant. Lobito és la darrera incorporació al mapa, amb una proposta desimbolta però molt consistent. Acaba d'obrir, però no trigarà a posar-se de moda, així que millor passar-se abans que hi vagi tothom i siguem els darrers en assabentar-nos. Si el que esperem d'un local és que sigui agradable,

**La filosofia és compartir des de les braves, les bombes o les croquetes a les navalles a la planxa o els musclos al curry**

menjar bé i ser atesos en condicions, Lobito compleix les tres condicions. La firma de Compañía de Lobos es nota en el cuidat interiorisme d'un local que es mou entre el punt modern i les darreres tendències amb picades d'ullet a una taverna de port, que és com ells mateixos es defineixen. Però que ningú s'espanti, perquè interiorisme i bona cuina, a vegades, no sempre, poden anar de la mà. I aquí passa, amb una carta que permet al visitant resoldre el tema amb un vermut i unes tapes ràpides o allargar la proposta per convertir-la en un gran dinar o sopar.

## TASTETS

**PLATS DE CULLERA.** Amb permís de les tapes o els tacos, el més cridaner del menú són les seves olles per entrar en calor: sopa bullabessa, fricandó, llenties...

**CAMBRERS DE TOTA LA VIDA.** De la vella escola. Un servei àgil, atent, i amb la dosi justa de saber estar. Un oasi entre tant cambrer *hipster* que volta per la zona.



## JAPONÈS AUTÈNTIC

### AKASHI GALLERY

**Proposta:** Japonès de qualitat amb un excel·lent menú de dia i de nit.

**Adreça:** Rosselló, 197.

**Telèfon:** 931 25 08 77.

**Pàgina web:**  
[www.akashigallery.com](http://www.akashigallery.com)

**Preu mitjà:** 20 euros.



Quants restaurants japonesos hi ha a Barcelona? Moltíssims. I japonesos de debò? Menys. I bons japonesos? La cosa es complica. Akashi Gallery forma part, des de fa anys, d'aquest exclusiu llistat. Un petit local on es nota ràpidament que els seus responsables són fotògrafs i que a la cuina hi ha japonesos. Producte de màxima qualitat, una de les millors anguiles de Barcelona i uns menús de dia i de nit entre setmana que demostren que es pot menjar japonès de qualitat i a un preu ajustat.

## TAPES PERUANES

### BANKERS BAR

**Proposta:** Cuina peruana i còctels en un ambient de luxe.

**Adreça:** Passeig de Gràcia, 38-40 (Hotel Mandarin Oriental).

**Telèfon:** 931 51 87 82.

**Pàgina web:**  
[www.mandarinoriental.es](http://www.mandarinoriental.es)

**Preu mitjà:** 30 euros.



Si durant l'estiu i fins que el bon temps ho ha permès, la cuina peruana de Gastón Acurio ha estat l'estrella de l'hotel Mandarin, ara aquesta proposta es trasllada a l'interior del Bankers Bar. Una renovada carta de tapes on els cebiches conviuen amb els tastets *nikkei* i són el complement perfecte per als còctels peruans que també apareixen a la barra d'aquest bar. *Pisco sour*? També, però hi ha molt més, així que millor deixar-se aconsellar pels *bar tenders*.

## OHTELS!



### CASA BONAY

**No ha fet ni un any** i Casa Bonay és ja un referent en la ciutat dins d'aquesta limitada però interessant llista d'hotels que volen ser alguna cosa més. Aposta pel disseny, respecte per l'arquitectura i l'estil local i una personalitat desbordant que es nota en cada detall, des del paper de la paret fins a la distribució de les habitacions (amb 7 categories i nivells de preus), el ventilador del sostre o el vi natural del minibar. Un hotel *boutique* situat al costat de Tetuán, fet per gent de Barcelona i pensat no només per als visitants sinó també per als locals. I es nota en una oferta gastronòmica i en els espais comuns, que han fet d'ell un punt de reunió per a molts. **Proposta:** Hotel boutique per a forans i locals. **Adreça:** Gran Via de les Corts Catalanes, 700. **Telèfon:** 935 45 80 50. **Pàgina web:** <http://casabonay.com/es>.



LA FAMÍLIA DE RESTAURANTS QUE APOSTEN PEL #VICATALÀ ÉS CADA DIA MÉS GRAN. **Suma't al col·lectiu 'A taula, vi català'. Cap cost, molts avantatges**

Més info a:  
[www.do-catalunya.com](http://www.do-catalunya.com)  
[www.ataulavicalala.cat](http://www.ataulavicalala.cat)

**Catalunya**  
DENOMINACIÓ D'ORIGEN

Unió Europea  
Fons social europeu  
L'FSE invierteu en el vostre futur

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Agricultura,  
Ramaderia, Pesca i Alimentació

@NEM-HI

NO TAN  
PETITS

BCNEGRA

**Proposta:** Xerrades al voltant de la novel·la negra.

**On:** Diferents espais de Barcelona.

**Quan:** Des del 26 de gener fins al 4 de febrer.

**Pàgina web:** [lameva.barcelona.cat/bcnegra](http://lameva.barcelona.cat/bcnegra).

**Preu:** Gratuït.



## Homenatge a Pepe Carvalho, el detectiu que ha descobert les entranyes de Barcelona

La nova edició de la BCNegra ret homenatge a tots aquells que «ens han fet créixer com a lectors», explica Paco Camarasa, comissari del festival, fent especial referència a Vázquez Montalbán. Aquest 2017 fa 40 anys que va aparèixer per primer cop Pepe Carvalho, el detectiu que va crear l'escriptor barceloní en la novel·la *La soledad del má-nager*. Com explica Camarasa, Carvalho és un personatge que «ha descobert les entranyes d'una ciutat complexa com és Barcelona» i que ha retratat l'evolució política, social i cultura d'Espanya. Per altra banda, el festival també farà un homenatge a la Semana Negra de

Gijón, que compleix 30 anys. Des del 26 de gener fins al 4 de febrer, BCNegra reunirà a la ciutat escriptors i lectors amants de la novel·la detectivesca. L'Ajuntament ha programat una vintena d'actes gratuïts en els quals participen més de 60 autors. Així, el tret de sortida del festival serà dijous amb l'entrega del VIII Premi Crims de Tinta. L'endemà, a les 18.30 h, s'inaugurarà l'exposició *Pepe Carvalho* a la Biblioteca Joan Fuster (Pl. de Lesseps, 20-22), una mostra en la qual diferents artistes il·lustren algun aspecte de les novel·les de Montalbán. El mateix divendres, també a la Biblioteca Jaume Fuster, l'escrip-

## TINGUES EN COMPTE

### PETITS DETECTIUS.

Aquest dissabte 28 de gener els infants tindran l'oportunitat de convertir-se en veritables detectius. A través d'una gimcana, hauran de resoldre el cas d'un llibre desaparegut amb la col·laboració de l'inspector Sito i el seu ajudant Mai Tinc-Po. L'activitat començarà a les 12 h a la Llibreria Carrer Major de Santa Coloma de Gramenet (c/ Major, 13).

tor irlandès, John Connolly farà una xerrada a les 19.30 h.

Seguint amb els actes més destacats, dissabte se celebrarà a les 11 h la taula rodona 'Barcelona, capital europea del crim... literari' a l'Ateneu Barcelonès (c/ Canuda, 6), en què es parlarà de la importància de la ciutat com a escenari criminal. Ja dilluns, destaca la taula rodona 'Euskadi o la violència després de la violència' que començarà a les 18 h a l'Auditori del Conservatori del Liceu (c/ Nou de la Rambla, 88) i la xerrada que es farà tot seguit al voltant del tema 'Dames britàniques i crim'. Finalment, dijous s'entregarà a les 19 h al Saló de Cent de l'Ajuntament el XII Premi Pepe Carvalho a l'irlandès Dennis Lehane, autor d'obres com *Mystic River* i *Shutter Island*.

PETITS

'DRAPS'

**Proposta:** Obra de teatre familiar.

**On:** Auditori de Sant Martí (plaça d'Angeleta Ferrer, 2).

**Quan:** Diumenge a les 12 hores.

**Pàgina web:** [www.bcn.cat](http://www.bcn.cat).

**Preu:** No cal recollida prèvia d'entrades.



**Espectacle de titelles.** L'Auditori de Sant Martí presenta *Draps*, un muntatge infantil per a nens a partir de 3 anys on en Draps és un ésser petit i poruc apassionat per la botànica. Un dia, una flor extraordinària creix al seu jardí però en Draps no és capaç de saber a quina espècie pertany. Per saber com ha de cuidar-la haurà de sortir del seu ambient i descobrir d'on prové aquesta flor rara. A cada pas d'aquesta aventura que enceta, en Draps anirà trobant nous elements per créixer i per aprendre sobre el nou món que l'envolta.

GRANS

PORKADA  
AL CLOT

**Proposta:** Fira Porkatapés i correfoc.

**On:** Plaça del Mercat del Clot.

**Quan:** Dissabte de les 18 a les 22 hores.

**Pàgina web:** [www.bcn.cat](http://www.bcn.cat).

**Preu:** Gratis (correfoc) i tiquets a 5 euros per a la fira gastronòmica.



**Porkatapés i Correfoc.** El barri del Clot s'afegeix a les activitats per la festivitat de Sant Antoni amb una tradició protagonitzada per porcs festius i de foc. A la tercera edició de la Porkada es porten a terme diferents activitats, tot i que les centrals són el Porkatapés, una fira de degustació de tapes preparades amb porc, i un correfoc protagonitzat per diferents personatges relacionats amb el món del porc. La trobada gastronòmica organitzada per l'Associació d'Emprenedors del Clot-Eix Clot i l'Orfeó Martinenc té un preu de 5 euros el tiquet (beguda i tapa inclosa).



QUÈ PASSA SI...

## Escribim a la mare



Por **Xavier García**

Director del Servei Terapèutic del Cel Obert (93 311 69 05, [celobert@cel-obert.org](mailto:celobert@cel-obert.org))

**E**stimada mare: t'escric aquesta carta per fer-te saber que la vida em va força bé, estigues tranquil·la. Imagino que per a tu va ser molt dur deixar-me, també ho ha estat per mi, perquè hi ha coses que no puc entendre, però vull que sàpigues que el que vas fer, ha estat suficient. Pertanyo a una família que em cuida, m'omple de mostres d'amor, m'educa perquè pugui ser independent quan sigui més gran i perquè pugui tenir les eines suficients per ser feliç. La meua família intenta ajudar-me a entendre el meu passat amb tu. Encara que no tenen informació, saben molt bé que dignificar el passat i entendre'l és molt important per totes les persones. Jo sé que per ells no és gens fàcil apropar-se a aquest passat meu, perquè hi ha coses que costen d'entendre, però m'adono que com més compartim aquesta part de la meua vida, menys fosca em sembla. Cada cop que parlem d'algun tema del meu passat, sobretot de tu, els sento més a prop. Al principi a casa no parlàvem de la mare que em va donar la vida, era un tema difícil per mi. Tenia por del que em podia trobar si aprofundia en els meus pensaments, així que em vaig dir: «millor no parlar-ne». Els meus pares van deduir que aquest tema no m'interessava, així que no feien massa esforç per compartir-lo. La veritat és que jo mai he deixat de pensar en tu. De vegades penso que estaràs fent, si te n'has oblidat del teu fill. Penso si vius o no, ja em van explicar els pares que possiblement tenies aquesta malaltia que fa que no es pugui cuidar a nens i que va degradant la salut. Abans, pensar-hi en tot això em posava neguitós, i com els pares no ho acabaven d'entendre, van demanar ajuda a un psicòleg familiar especialista en adopcions. El psicòleg els hi va plantejar si ells també pensaven en tu, si et tenien present encara que no en parlessin. I resulta que ells també pensen i imaginem coses de tu. Ves per on! Tots et portàvem dins i no érem capaços de compartir-te. Des d'aquell moment, hem parlat d'allò que cadascú s'imagina de tu, t'hem dibuixat, hem parlat amb tu, encara que no sabem si ens escoltes. Estic molt més tranquil. És com si formessis part de la família, ets present entre nosaltres. ●

@NEM-HI

# DEL 25 DE GENER A L'1 DE FEBRER: AGENDA D'ACTIVITATS

DIMECRES 25

MÚSICA

## BACH AL SO DEL LLAÛT

El jove llaütista Thomas Dunford, considerat «l'Eric Clapton del llaüt» per la BBC Magazine, oferirà al Petit Palau el primer dels quatre recitals previstos els pròxims quatre anys al Palau de la Música. Es tracta d'un projecte de llarg recorregut en el qual aquest artista oferirà la música per a llaüt de Johann Sebastian Bach. El seu repertori de dimecres inclou la *Chaconne en Re menor*, una de les peces més imponents de la producció bachiana. **BARCELONA.** Palau de la Música. C/ Palau de la Música, 4-6. Dimecres 25 de gener a les 20.30 hores. Preu: 20 €. [www.palaumusica.cat](http://www.palaumusica.cat).

DIJOUS 26

DOCUMENTALS

## PROJECCIÓ TRIPLE

Aquest dijous a la mostra de cinema documental Miradocs hi haurà projecció triple. Primer amb *Ciutat Meridiana*, un experiment sobre les relacions que estableixen les persones amb l'espai físic d'aquest barri de la perifèria de Barcelona. Després amb *Cabeza Orquídea*, un relat de diverses noies molt joves i valentes que se situen davant la càmera i comparteixen la seva intimitat amb desconeguts i, finalment, amb *Campanya*, un documental on el protagonista de la campanya electoral que s'hi representa no és ni més ni menys que l'ésser humà. **BARCELONA.** Casa Elizalde. C/ València, 302. Dijous 26 a les 19.30 h. Preu: gratuït. [www.miradocs.blogspot.com.es](http://www.miradocs.blogspot.com.es).

DIVENDRES 27

FIRES

## SALÓ DEL CINEMA I LES SÈRIES

Aquest cap de setmana a La Farga de L'Hospitalet es projectaran en primícia les novetats de canals



TRADICIÓ

## 25 ANYS DELS FOGUERONS DE SA POBLA A GRÀCIA

Ja fa 25 anys que se celebren els Foguerons de Sa Pobla a Gràcia i que el Tradicionariu convida a glossadors i xeremiers a participar en aquesta festa mallorquina. Per celebrar aquest aniversari, dijous s'inaugurarà a l'exposició *Sant Antoni, la festa major de l'hivern*, a les 20 h. Seguidament, hi haurà glosada i tast de productes mallorquins a càrrec de Pere Tàpias. Divendres, a les 19 h, Maria Dolors Rodríguez oferirà un taller de ball de bot (preu: 10 €) i les 22 h hi haurà concert d'Es Bastió de S'illa i Al Mayurqa (preu: 12 €). Dissabte, a les 12 h, als mercats de l'Abaceria, la Llibertat, l'Estrella i Lesseps hi haurà concerts de música folk. **BARCELONA.** C.A.T. Pl. d'Anna Frank, s/n. Del 26 al 28 de gener. [www.tradicionariu.cat](http://www.tradicionariu.cat).

televisius com AXN, Cosmo TV i Calle 13. S'hi celebra la segona edició del Saló del Cinema i les Sèries, que enguany compta amb més de 100 expositors d'empreses relacionades amb el setè art. Com es va fer l'any passat, durant el Saló s'oferiran unes 35 xerrades entre les quals destaquen personalitats com Javier Olivares,

creador d'*El Ministerio del Tiempo*, i l'actor Roberto Álamo, guanyador d'un Goya. Tots els assistents, a més, podran veure diferents exposicions sobre la saga d'*Star Wars*, cotxes i robots de pel·lícula, així com materials originals i rèpliques dels films *Robocop*, *Blade Runner* i *Regreso al futuro*. **L'HOSPITALET DE LLOBREGAT.** La Farga

de L'Hospitalet. C/ Barcelona, 2. Del 27 al 29 de gener. Preu: entrada anticipada 7 € i a taquilla 8 €. [www.salondelcine.com](http://www.salondelcine.com).

CIRC

## CIRC PER A TOTS ELS PÚBLICS

L'Estruch de Sabadell acull aquest divendres dues exhibicions de circ. La primera d'elles és *Udul*, un espectacle en procés de creació de Los Galindos que s'inspira en la rítmica i la dinàmica del vodevil. Tot seguit, el públic tindrà l'oportunitat de gaudir de *Carena*, una producció de la Cia. La Corcoles en què Mariona Moya mostra el resultat de la seva investigació sobre el funambulisme. **SABADELL.** L'Estruch. C/ Sant Isidre, 140. Dv. 27 de gener a les 21.00 h. Preu: entrada gratuïta. [www.lestruch.cat](http://www.lestruch.cat).

DISSABTE 28

ESPECTACLE

## CINEMA PER A NADONS

El Cinemúsica és un festival familiar de cinema mut que es dirigeix a infants de 0 a 4 anys. Està pensat perquè els més petits comencin a percebre sensacions a través dels sons, les llums i les ombres. Durant l'espectacle, es projecten escenes en blanc i negre que s'acompanyen amb música en directe de bandes sonores. **BARCELONA.** Centre de Cultura Contemporània. C/ Montalegre, 5. Ds. a les 17.00 i a les 18.00 h i dm. a les 11.00 i a les 12.00 h. Preu: de 9 a 12 €. [www.cccb.org](http://www.cccb.org).

DIUMENGE 29

DANSA

## ESPECTACLE 'IT DANSA'

Dissabte i diumenge el Liceu acull *It Danza*, un espectacle de la Jove Companyia de l'Institut del Teatre que inclou tres coreografies. *Wad-Ras* és un gemec, una increpació a la por, a la injustícia i a la desesperança. *Un ballo* està concebuda amb dues peces orquestrals de

Ravel i ofereix un veritable ball imperial, gràcil i confidencial en què les parelles es formen i es trenquen per l'harmonia i la ruptura. Finalment, *Minus 16* és una coreografia que transcorre ràpidament per diversos estats d'ànim: de l'alegria a l'abatiment i de la intimitat a la diversió en grup. **BARCELONA.** Gran Teatre del Liceu. La Rambla, 51-59. Ds. a les 12 h i dm. a les 11 h. Preu: de 10 a 30 €. [www.liceubarcelona.cat](http://www.liceubarcelona.cat).

DILLUNS 30

TALLER

## 'SUPERALIMENTS'

Els superaliments són petites càpsules nutricionals que es poden afegir a la dieta diària per millorar la salut. En aquest taller s'explicarà quins es poden fer servir, quines propietats tenen i es cuinaran i degustaran quatre receptes. **VILAFRANCA.** Espai Vitampeni. C/ Parlament, 26. Dl. 30 de gener a les 19 h. Preu: 15 €, inscripció prèvia a [info@vitampeni.cat](mailto:info@vitampeni.cat). [www.vitampeni.cat](http://www.vitampeni.cat).

DIMARTS 31

MÚSICA

## BLUES AMB 'THE BLACK SNAKES'

Aquesta jove formació fa un homenatge al primer blues de les plantacions abraçant diferents estils de la música afroamericana de la primera meitat del s. XX, com el Ragtime o el Swing. **BARCELONA.** El Molino. C/ Vila i Vilà, 99. Dm. 31 de gener a les 21.30 h. Preu: 15 €. [www.elmolinobcn.com](http://www.elmolinobcn.com).

DIMECRES 1

CONFERÈNCIA

## 'COSSOS TRANS'

Jack Halberstam, catedràtic d'Estudis americans i etnicitat de la Universitat del Sud de Califòrnia parlarà sobre la representació dels cossos transgènere i transsexuals. **BARCELONA.** CCCB. C/ Montalegre, 5. Dc. a les 18.30 h. Preu: 3 €. [www.cccb.org](http://www.cccb.org).



**XERRADA.** El 25 de gener a l'@Espai Contrabandos es presenta el Dossier Especial d'Alternatives Econòmiques a les 19 h. @arc\_coop

**DOCUMENTALS.** No us perdeu el documental del mes al Celler de #rubicity: «Diaris de Kandahar». El divendres 27 de gener a les 19 h. @RubiCultura

**JORNADES.** Jornada de la llengua d'oc a Bcn: Dictada Occitana, 28 gener a les 14.30 h. Inscriviu-vos-hi a [www.caoc.cat](http://www.caoc.cat). @CAOC\_

**DANSA.** El pròxim 29 de gener a @ateneu9b, Barris en Dansa presenta el seu espectacle 'Pies para qué os quiero'. @Bcn\_NouBarris

**PICA-PICA.** Diumenge 29 de gener, a les 12.30 h, pica-pica al turó de l'Enric! Amb aperitius, música i jocs infantils #Badalona. @tutorrentbdn

**XERRADA.** Salvador Seguí a Sabadell per @EmiliCortavitar via #UPSabadell. El 31 de gener a la Biblioteca Vapor Badia. @josgnz

T&T  
BCN

## TRANSPORT PÚBLIC

**PARTIT FC BARCELONA-REIAL SOCIETAT. Dia 26 de gener (21.15 hores).** Recomanació de transport: pots anar-hi amb bus (amb les línies D20, H8, H10, 50, 54, 57, 75 i 157) o amb metro (L3: Palau Reial, Maria Cristina i Les Corts, L5: Badal i Collblanc, o L9 Sud: Collblanc). Pots tornar-ne amb metro o amb un servei especial de bus a la sortida del partit entre el Camp Nou i la plaça de Catalunya,

i entre el Camp Nou i els jardins de Mossèn Cinto Verdaguier (preu del bitllet: 2,90 €). Dijous el metro funcionarà fins a la 1 de la matinada. **ATURADA TÈCNICA DEL TELEFÈRIC I EL FUNICULAR DE MONTJUÏC PER REVISIÓ. Del 30 de gener al 19 de febrer.** Entre Parc de Montjuïc i Castell, TMB recomana fer servir com a alternativa la línia 150 de bus (Plaça Espanya-Castell de Montjuïc). També hi arriba la línia 55 (Parc Montjuïc-Pl. Catalana).

oci.Cat

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

**Han col·laborat en aquest n.º.** Meritxell Bayarri, Puri Caro, Carla Mercader, Diana Rodríguez i Pilar Maurell (redacció i agenda), Isabel Serrano (coordinació editorial), David Velasco (redactor en cap de disseny), Henar de Pedro i Marta de los Dolores (disseny).

aquí iba una noticia muy fuerte  
que nos ha contado un pajarito,  
pero como no publicamos  
**sin contrastar,  
al final no va**

**na-  
da.**



**i n f o r m a c i ó n**

El **nuevo 20minutos** es tan claro como lo es la información que te ofrece cada día. Por eso te contamos las cosas tal y como son, la opinión la pones tú.

**nuevo 20minutos**  
información para que tú opines

**20**  
minutos

