

sortida >>

PER CATALUNYA I ANDORRA



Pirineu de Girona

Visita el RIPOLLÈS,

l'experiència dels Pirineus mes autèntics!

www.elripolles.com

Situat al veïnat de Ventolà, a la Vall de Ribes, hi trobem un restaurant rústic que està obert els 365 dies de l'any i que ofereix la millor cuina tradicional catalana de muntanya.

El restaurant Ca l'Anna de Ventolà ens proposa una aventura gastronòmica amb els elements més propis de la gastronomia ripollesa en un entorn natural excepcional que permet gaudir de les millors vistes de la Vall de Ribes.

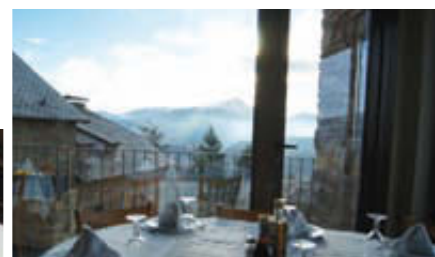
Ca l'Anna de Ventolà és un plaer en tots els sentits: el del paladar, el de la vista i el mediambiental.



ELS PLATS MÉS TRADICIONALS DE LA GASTRONOMIA CATALANA EN UN PARATGE EXCEPCIONAL I AMB LES MILLORS VISTES DE LA VALL DE RIBES



Ca l'Anna de Ventolà disposa d'una àmplia carta amb plats elaborats amb productes de la terra. Especialitzat en la cuina de muntanya de la qual en destaquen la cassola d'ànec, els canelons casolans, la vedella amb bolets, les faves a la catalana, la graellada de carn, els peus de porc i els embotits de la Vall de Ribes, Planoles i del Ripollès.



Restaurant Ca l'Anna
Plaça de la Constitució, s/n - Ventolà
17534 Ribes de Freser
Tel.: 972 72 72 60

La primavera ja ens obre les portes a moltes possibilitats de sortides i descobertes. Enguany la primavera coincideix de nou amb la Setmana Santa, que suposa també poder gaudir de tradicions, concerts i espectacles relacionats amb aquestes dates. També gràcies a les nevades d'aquesta temporada, encara es pot gaudir

dels esports de neu i activitats relacionades amb la muntanya. També el calendari gastronòmic, com sempre, aporta plats ben atractius a la temporada. Coincidint amb alguns dies de vacances per la setmana santa també a SORTIDA us proposem la descoberta de museus que són un patrimoni cultural interessant i divers a casa nostra.

EXPOSICIÓ DE CIRERES

A SANT CLIMENT DE LLOBREGAT

P8i9



EXPLORAR LA GRAN BELLESA NATURAL DEL PALLARS SOBIRÀ

UNA AVENTURA A L'AIRE LLIURE

P24i25



P52i53

FLORS I VIOLES

A PALAFRUGELL



Restaurant Anna	P2
Índex	P3
Fi de temporada a les estacions de FGC	P4
Trens turístics de FGC	P5
Festa Nacional de la Llana i Casament a Pagès	P6
El Ripollès, natura i paisatge	P7
Exposició de cireres a Sant Climent de Llobregat	P8i9
El Tren del Cement de La Pobla de Lillet	P10
L'esperit logicofobista del 36	P11
Ateneu cooperatiu de l'Alt Pirineu i l'Aran	P12i13
Fira d'Espàrrecs a Gavà	P14i15
Clownia Festival a Sant Joan de les Abadesses	P16i17
La Vall de Boí més familiar	P18i19
Castelldefels	P20i23
Una aventura a l'aire lliure	P24i25
Vic, slow city	P26i27
El cafè Kafa	P28
Parc Astronòmic del Montseny	P29

Festa de la Cirera a Sant Coloma de Cervelló	P30i31
Festival Sismògraf a Olot	P32i33
El camí de Calassanç	P34i35
El Supermes del Baix Llobregat	P36i37
Puigcerdà	P38
Temps de Flors a Girona	P39
Restaurant Els Caçadors	P39
Andorra Kids Film Festival	P40
Hotel Plaza	P41
Les Gorges de la Fou	P42
El Refugi de Sant Guillem	P43
Hotel Coma	P44
Fira de la Ratafia a Centelles	P45
A casa Canut	P46
Parc Animalier des Angles	P47
Els banys de Sant Tomàs	P48
Le Vedrignans	P49
El Museu de l'Aquarel·la a Llançà	P50i51
Flors i violes a Palafrugell	P52i53
Clínica Diagonal	P54i55
Vívid	P56

Difusió

A totes les comarques de Catalunya, Catalunya Nord i Principat d'Andorra.

Distribució

Més de 2000 punts de recollida repartits en les comarques de Catalunya i Andorra.

Editors

iTram Comunicació
Colònia Santa Maria
Ctra. C-17 km 91,5
17500 Ripoll
Tel. 972 70 21 12
Fax: 972 71 41 60
info@itramcomunicacio.com

Promarts SA

Av. del Príncep Benlloch, 24
AD 200 Encamp
00376 73 11 11
00376 364 154
aferraz@cadenapirenaica.com

ETV Comunicació Grup

C/ Verge de Guadalupe, 28-30
08950 Esplugues de Llobregat
Tel. 933 729 100
cs@etv.cat
www.etv.cat

Edició

20.000 exemplars
Direcció editorial: Francesc Rubió, Antoni Ferraz i Frederic Cano
Direcció: Francesc Rubió
Redacció: Judith Espert, Laura Segur, Guillem Sánchez, Albert Güell i Maria Martos
Correcció: Judith Espert
Fotografia: Josep Ma Buxassas i Eudald Teixidor
Disseny i maquetació: Eudald Tutllo i Anna Sanz
Publicitat: Manoli Santoro, Miguel Angel Màrmol i Maria Martos
Impressió: Indugraf Offset SA

DIPÒSIT LEGAL: GI.1612-2013

END OF SEASON

LES ESTACIONS DE FGC TANQUEN LA TEMPORADA



ESPORT I PORT AINÉ

A Esport fem la **END OF SEASON** el dissabte 7 d'abril i el diumenge 8 a Port Ainé.

LA MOLINA

IV La Molina CHICKEN RUN

Cursa de BTT de descens per damunt la neu, que s'esdevindrà en el circuit de boardercross a la zona dels Alabaus.

L'activitat esdevindrà també clau de presentació de la temporada d'estiu 2018 del Bikepark de La Molina que té previst obrir les seves portes, com ja és tradició, el primer cap de setmana de juny. A més, entre tots els participants, es sortejarà un forfet de temporada MTBLover18 + piscina de La Molina Bike Park.

Hi haurà amenització de la mà de Red Bull, coneguda marca austríaca de begudes energètiques amb llarga tradició en la promoció esports de risc, i es repartiran premis a la cloenda de l'esdeveniment als tres millors bikers masculins, a les tres millors bikers femenines i al biker millor disfressat. Les inscripcions es podran fer



en línia al web de la Molina per 18 €, o el mateix dia de la cursa, per 25 €, i inclouran: el forfet d'accés al Telecadira Alabaus, assegurança i entrepà de botifarra amb una llauna Redbull. Com a novetat aquest any la zona dels Alabaus durant aquest dia estarà restringida exclusivament a tots els visitants amb bicicleta.

VI edició de la TriSnow La Molina.

El diumenge 8 d'abril de 2018, durant la Setmana Santa i per acomiadar la temporada de neu, La Molina acollirà la 6a edició del Triatló Blanca dels Pirineus, la TriSnow La Molina.

És un repte per aquells esportistes que volen combinar tres dels seus esports preferits o per aquells equips en què cada participant gaudeix d'una modalitat. Combina les modalitats de mountain bike, running i esquí de muntanya. Aquest any els triatletes que ho prefereixin podran realitzar el tram d'esquí de muntanya amb raquetes de neu.

Es vol que la TriSnow sigui una

HORARIS

LA MOLINA

Obert ininterrompudament fins al 8 d'abril.

VALL DE NÚRIA

Estació d'Esquí: Tancada a partir del 2 d'abril entre setmana, últim dia d'obertura 8 d'abril.

Hotel: obert tots els caps de setmana d'abril.

Parc Lúdic: obert permanentment (festius i feiners), incorporant activitats estiu quan ja no es disposi de neu.

Resta de servei oberts, adaptats a la demanda (santuari, botiga, centre d'interpretació, exposicions...).

VALLTER 2000

Obert ininterrompudament fins al 8 d'abril.

ESPORT I PORT AINÉ

Obert ininterrompudament fins al 8 d'abril

Hotel: obert només el cap de setmana del 7 al 8 d'abril, excepte si hi ha algun grup.

festa de comiat de la temporada d'esquí alpí i l'inici del running i la MTB per muntanya, i com no, continuar practicant l'esquí de muntanya. Per aquest motiu sempre s'organitza quan tanca l'estació d'esquí. Per a inscripcions: trisnowlamolina.com.



TRENS TURÍSTICS

INICI DE LA TEMPORADA DELS TRENS TURÍSTICS D'FGC

Turisme i Muntanya és la divisió de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) que gestiona el **Cremallera i els Funiculars de Montserrat**, transports que condueixen fins a la muntanya màgica. A més, també gestiona trens turístics que representen la història ferroviària de Catalunya com el **Tren del Ciment**, a l'Alt Llobregat, cobreix la ruta que en el passat unia la fàbrica de ciment Asland a Castellar de n'Hug amb Guardiola de Berguedà.

EL TREN DEL CIMENT

El Tren del Ciment comença una nova temporada que s'allargarà fins al 25 de novembre de 2018. També conegut com a Ferrocarril Turístic de l'Alt Llobregat, propietat d'FGC, té un recorregut de 3,5 quilòmetres i disposa de quatre estacions: La Pobla de Lillet, La Pobla Centre, Jardins Artigas i Museu del Ciment-Castellar de n'Hug. El trajecte dura 20 minuts i el fa una locomotora dièsel de quatre cotxes amb capacitat per a 25 viatgers cadascun.

El tren estarà en funcionament tots els caps de setmana i tota

EL TREN DEL
CIMENT ENTRA EN
FUNCIONAMENT EL
DISSABTE 24 DE MARÇ

NOVES TARIFES
DELS BITLLETS
DE CREMALLERA,
FUNICULARS I
COMBINATS DE
MONTSERRAT

la Setmana Santa i, a partir del mes de juliol i durant tot l'agost, prestarà servei durant tota la setmana.

Es tracta d'una línia que històricament unia l'antiga fàbrica de ciment Asland de Castellar de n'Hug amb Guardiola de Berguedà, des d'on partia la línia del ferrocarril de via estreta cap a Berga i Manresa. L'oferta comercial del Tren del Ciment està estretament lligada a dues destinacions turístiques de primer nivell: els Jardins Artigas i el Museu del Ciment. Amb els paquets combinats, els visitants poden gaudir del tren turístic i fer la visita a la vegada.

CREMALLERA I FUNICULARS DE MONTSERRAT

El **Cremallera de Montserrat** és l'únic mitjà per accedir a Montserrat que deixa al bell mig del recinte del Santuari després de 15 minuts de trajecte. Té uns vidres panoràmics que permeten apreciar tota la bellesa natural del paratge i ofereix una visió espectacular de l'entorn.

Amb el **Funicular de Sant Joan** s'accedeix fins a un dels punts més alts del massís amb unes visites privilegiades del Santuari i de tot l'entorn de la muntanya de Montserrat. A l'estació superior, l'Aula de la Natura explica la formació de la muntanya, la flora i la fauna típica de la zona i és punt d'inici de diferents excursions que ens endinsen al Parc Natural.

El **Funicular de la Santa Cova** apropa els visitants fins al punt d'inici del camí que porta fins a l'ermita de la Santa Cova on segons la tradició va ser trobada la mare de Déu. És un camí planer apte per a tots els públics i que permet visitar el conjunt escultòric modernista català més important a l'aire lliure, el rosari monumental.

52a FESTA NACIONAL
DE LA LLANA I
CASAMENT A PAGÈS

LA TRADICIÓ REVIU a RIPOLL

Ripoll es prepara per viure un cap de setmana ple de tradició, únic i que ja celebra més de 50 anys d'història. El 19 i 20 de maig, el bressol de Catalunya retornarà al segle XVIII. Serà en el marc de la 52a Festa Nacional de la llana i Casament a Pagès.

Des del 1967, el Centre d'Iniciatives i Turisme de Ripoll (CIT) celebra aquesta arrelada festa, que mostra de manera lúdica però fidedigna com era l'ofici dels pastors i incideix també en els treballs que s'hi relacionaven.



L'ànim de preservar i difondre les tradicions ripolleses va motivar que l'any 1971 s'hi sumés el Casament a Pagès, amb la intenció de recrear -el màxim de real possible- unes noces camperoles de les nostres contrades entorn del segle XVIII. Enguany els nuvis d'aquest enllaç són Albert Santandreu i Sandra Moya, dos joves del municipi.



Centre d'Iniciatives i Turisme
Pl. Abat Oliba, s/n · 17500 Ripoll
Tel. 972 70 23 51
www.festalallana.cat · www.ripoll.cat/turisme
ripollcit@gmail.com

Al cor del Pirineu de Girona, i les seves valls, la Vall de Camprodon i la Vall de Ribes, situada a 100 km de Barcelona i a 80 km de la Costa Brava.

El **Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser**, recentment declarat, esdevé un magnífic espai d'alta muntanya al cor del Pirineu de Girona amb 14.725 ha.

A més, hi trobem dues estacions de muntanya: la **Vall de Núria**, situada a 2.000 m d'altitud i a on només s'hi pot accedir amb el tren cremallera.

Vallter 2000, al bell mig de cims que sobrepassen els 2.800 m d'altitud.

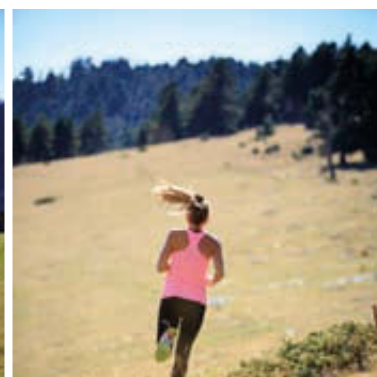
ROMÀNIC I PATRIMONI

És un territori amb un gran passat històric i cultural, on trobem el primer museu d'etnografia de Catalunya, el Museu Etnogràfic de Ripoll, i una de les concentracions més grans d'art romànic d'Europa. Més de 98 monuments repartits entre els 19 pobles de la comarca, destacant el Monestir de Sant Joan de les Abadesses que alberga el Santíssim Misteri, la portalada del s. XII del Monestir de Santa Maria de Ripoll, candidata a ser declarada Patrimoni Mundial de la UNESCO i el Monestir de Sant Pere i el Pont Nou de Camprodon.

SENDERISME I BICICLETA

El **senderisme** és una de les disciplines amb més tradició, destacant Itinerànnia, una xarxa de senders senyalitzats de més de **2.500 quilòmetres** entre les comarques del Ripollès, la Garrotxa i l'Alt Empordà, que recupera els antics camins històrics que unien els pobles del Pirineu de Girona a la Costa Brava (més informació al web www.itinerannia.net). Per als amants del BTT, la comarca ofereix **21 rutes BTT** homologades i senyalitzades, més de 470 km de diversos graus de dificultat i grans desnivells. El Punt d'acolliment del

VINE A CONÈIXER... EL RIPOLLÈS NATURA I PAISATGE DUES ESTACIONS DE MUNTANYA I UN PARC NATURAL



Centre BTT del Ripollès es troba a Sant Joan de les Abadesses, tocant a la **Ruta del Ferro i del Carbó**, un traçat familiar de via verda de 12 km, que segueix l'antic trajecte de la via del tren i les vagonetes que portaven el carbó de les mines d'Ogassa.

CURSES DE MUNTANYA

És en aquest magnífic entorn on es realitzen al llarg de l'any, més de **90 curses i esdeveniments esportius a la natura** pel Ripollès i les seves valls, la Vall de Camprodon i la Vall de Ribes amb un ampli ventall de propostes...curses de muntanya i d'esquí, cronos BTT, maratons, caminades, trails, ultratrails, travesses, verticals... Trobareu el **Calendari 2018 - Esdeveniments esportius i Curses a la natura pel Ripollès** al web www.elripolles.com

AGENDA

Al nostre blog, podeu consultar tota l'agenda d'**activitats turístiques** del Ripollès; esdeveniments culturals, esportius, festes populars, fires, mercats... i el calendari amb les visites guiades culturals per tota la comarca (blogscat.com/agendaripolles).

Fotos: Eudald Rota

On dormir, on menjar, què fer? Ho trobaràs tot al nostre portal turístic www.elripolles.com

Segueix-nos!

  @elripolles  ripollesturisme

42^e ANIVERSARI EXPOSICIÓ DE CIRERERS DE SANT CLIMENT

El municipi de Sant Climent està situat a la comarca del Baix Llobregat, a menys de 20 quilòmetres de Barcelona.

Des de fa 14 anys, es realitzen unes passejades pels cirerers florits guiades pels pagesos del poble. Us esperem al mes d'abril on començarà la caminada per les nostres vinyes.

Els nostres pagesos del Mercat de Pagès posen a la venda el nostre fruit més preuat tots els diumenges de maig i juny de 10:00h a 14:00h a la Plaça de la Vila. Podreu comprar les cireres més dolces de Catalunya "collides i menjades".



Passejada cirerer en flor, podeu apuntar-vos trucant a l'Ajuntament.



El cap de setmana del 19 i 20 de maig celebrem la nostra 42 Exposició de Cireres, la més antiga de la comarca. Durant els dos dies es podrà visitar el recinte firal, on s'exposaran les paneres de cireres i també assistir als diferents actes culturals i als estands de les entitats del poble. Aquest any amb motiu de 25è aniversari dels Gegants Sant Climent ha estat proclamada Ciutat Gegantera de Catalunya, i el 30è aniversari de la Coral la Vall, per tant els Gegants del nostre poble i la Coral la vall, tindran una presència especial a la Fira.

DISSABTE

Inauguració (11h) fira amb autoritats locals i representants de la Diputació de Barcelona. Ens acompanyaran, els gegants, el ball de gitanes, la coral La Vall i la Coral infantil, Ball de Bastons, a més a més de les activitats diverses durant el cap de setmana per petits i grans. A la tarda trobada de Puntaires, tercer Torneig de Carcassone de les Cireres. A la nit estrene del Conte elaborat pels Geganters "La llegenda del Cirerer".



DIUMENGE

Al matí trobada de cotxes clàssics, ball del Patatuf i ball de Cireraires ballat per nens i nenes de Sant Climent. A la tarda el concurs de pastissos, exhibició de balls, concert de les corals infantils "Estol" i "Diapasó" i sorteig de premis del joc "La Cirera Amagada" i fi de festa amb l'esclat de Foc fet pels nostres Fomarians.



Ajuntament de Sant Climent de Llobregat

Plaça de la Vila, 1

08849 Sant Climent de Llobregat

Telèfon: 936 58 07 91

www.santclimentdellobregat.cat

[ajuntament.santclimentdellobregat](https://www.facebook.com/ajuntament.santclimentdellobregat)



Ajuntament de
Sant Climent de Llobregat

EL TREN DEL CIMENT



Originàriament, el **Tren del Ciment** fou construït per la “Compañía General de Asfaltos y Cementos Portland Asland” pel transport de ciment de la fàbrica del Clot del Moro i va ser el més petit dels ferrocarrils d'ús públic que tingué l'Estat espanyol, ja que la seva amplada de via feia 60 centímetres.



El seu recorregut s'iniciava a la mateixa fàbrica del Clot del Moro i anava fins a Guardiola de Berguedà, on enllaçava amb els Ferrocarrils Catalans; allà es feien transbords tant de ciment com de mercaderies diverses. Els primers anys el ferrocarril servia només pel transport de la fàbrica, però a partir de l'1 d'agost del 1914 va començar a prestar servei públic de viatgers.

El 1963 va fer el seu últim viatge, però des de l'1 de juliol de 2005 s'ha recuperat una altra vegada el seu funcionament gràcies a la reconstrucció d'una part de l'antic traçat del ferrocarril, recorrent 3,5 quilòmetres, tot gaudint del paisatge i del passat industrial.

El recorregut del Tren del Ciment es realitza amb una locomotora dièsel amb 4 vagons que tenen una capacitat de 25 viatgers per cadascun i consta de 4 estacions.

Estació de la Pobra de Lillet, on s'hi troba l'exposició de ferrocarrils secundaris, industrials i turístics a la

Vall del Llobregat, que ofereix una presa de contacte amb els elements més representatius de l'època dels carrillets i dels trens miners i industrials de la vall dels carrillets i dels trens miners i industrials de la vall.

Estació la Pobra Centre, on es pot descobrir diferents racons emblemàtics; El Pont Vell, essent el més antic dels que actualment travessa el riu Llobregat, el Nucli Antic, amb petits carrers empedrats i on es pot gaudir de la gastronomia i dels productes locals.

Estació dels Jardins Artigas, dissenyats pel conegut arquitecte català, Antoni Gaudí i essent l'obra més desconeguda de Gaudí.

Construïts a redós del riu Llobregat, els Jardins Artigas formen un conjunt de gran valor arquitectònic immers en un espai natural de relleu agrest. La glorieta, el pont dels arcs, la cascada, la gruta, les figures del bestiar i la remor de l'aigua acompanyen mentre es passeja per aquest bocí de natura decorada.



Estació Museu del Ciment, situat al paratge del Clot del Moro, és un impressionant edifici modernista per la utilització de voltes catalanes i estructures de ferro forjat i es construí de forma esglaonada de manera que es pogués aprofitar la força de la gravetat en el procés de fabricació del ciment. El visitant descobreix els orígens d'aquesta fàbrica i del ciment pòrtland.

Enguany, el Tren del Ciment inicia temporada el 24 de març i finalitza el 25 de novembre de 2018.



Tren del Ciment
08696 La Pobra de Lillet
973 69 40 00
www.trendelciment.cat
www.poblalillet.cat
www.museuciment.cat

EL MUSEU DE GRANOLLERS REVIU

L'ESPERIT LOGICOFOBISTA DEL 1936

AMB UNA EXPOSICIÓ DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA

El Museu de Granollers, adscrit a la Xarxa de Museus Locals, acull “Logicofobistes 1936. El surrealisme com a revolució de l’esperit”, una exposició itinerant de l’Oficina de Patrimoni Cultural de la Diputació de Barcelona que reconstrueix la mostra logicofobista que va tenir lloc a la Llibreria Catalònia de Barcelona el maig del 1936. L’esclat de la guerra, però, va significar un tall en les expectatives de projecció d’aquest grup surrealista: la majoria dels artistes van haver d’exiliar-se i les obres van desaparèixer majoritàriament. Un dels interessos de la mostra actual és la identificació de les obres desaparegudes, a més de la descripció de la personalitat d’alguns dels logicofobistes, a hores d’ara desconeguts.

El Grup Logicofobista va constituir-se arran de la visita de Paul Éluard a Barcelona el gener del 1936, que venia a impartir unes conferències amb motiu de l’exposició de Picasso a la ciutat, patrocinada pel grup ADLAN (Amics de l’Art Nou). El poeta francès va tenir l’oportunitat de connectar amb un grup de joves artistes que es van aplegar sota el nom de logicofobistes. El projecte havia de tenir una exposició a Barcelona i, després, una altra d’itinerant a Madrid i a Tenerife.

Els crítics promotors del projecte van ser Magí Cassanyes, actiu membre de l’ADLAN, i el jove poeta J. Viola Gamón. Tots dos van redactar-ne el manifest, i Viola va optar especialment per un surrealisme al servei de la revolució.



LOGICOFOBISTES

1936. El surrealisme
com a revolució de l’esperit

Pel que fa als artistes del grup, formaven part de diversos àmbits. Hi havia dos deixebles d’Àngel Ferrant: Ramon Marinello i Jaume Sans (Eudald Serra no hi va participar perquè era de viatge al Japó), i dos artistes del nucli avantguardista lleidatà (l’escultor Leandre Cristòfol i el pintor Antoni G. Lamolla). Hi havia pintors surrealistes de l’òrbita daliniana empordanesa, com ara Àngel Planell i Joan Massanet, i el pintor Artur Carbonell, de Sitges, bon amic de Cassanyes. També dos íntims col·legues de J. Viola Gamón: Remei Varo i Esteve Francès, i dos artistes poc coneguts, A. Gamboa-Rothwoss, de Sabadell, i Nàdia Sokolova. A més a més, hi van participar artistes de l’escena madrilenya, com ara Àngel Ferrant i Maruja Mallo, i de l’escena canària, com per exemple Juan Ismael. La voluntat del grup era representar una nova generació de surrealistes, més enllà de Miró, Dalí i Óscar Domínguez, i projectar una implicació social del surrealisme.

L’exposició logicofobista es va ajornar diverses vegades, la inauguració s’havia previst per al 15 d’abril, però finalment es

va obrir el 4 de maig del 1936 i els autors que hi van exposar van ser: Artur Carbonell, Leandre Cristòfol, Àngel Ferrant, Esteve Francès, A. Gamboa-Rothwoss, A.G. Lamolla, Ramon Marinello, Joan Massanet, Maruja Mallo, Àngel Planells,



1 Salvador Ortiga, cartell de l’exposició logicofobista original

2 Magí Cassanyes

3 Paul Éluard amb Nusch

Jaume Sans, Nàdia Sokolova, Remei Varo i Juan Ismael. No cal dir que el desenllaç de la guerra va ser letal per als artistes, i també per a les obres.

“Logicofobistes 1936. El surrealisme com a revolució de l’esperit” és fruit d’un procés de recerca sobre tots els artistes, les obres que van ser presents en la mostra logicofobista del 1936 i les seves conseqüències. S’hi parla del grup ADLAN, de la Llibreria Catalònia - que dirigia Josep Dalmau i on es presentaven diverses exposicions-, de Paul Éluard, i també es presenta una reconstrucció fidel de moltes de les obres desaparegudes. Podeu veure aquesta mostra fins al 29 d’abril de 2018 al Museu de Granollers (Carrer Anselm Clavé, 40-42).

Més informació al web www.diba.cat/web/opc/logicofobistes i a les xarxes socials amb l’etiqueta #Logicofobistes.



OFICINA DE PATRIMONI CULTURAL

c. Comte d’Urgell, 187

Edifici del Relotge, 1a planta

08036 Barcelona

Tel. 934 022 566

Fax 934 022 825

www.diba.cat/web/opc/logicofobistes

ATENEU COOPERATIU

SOMPirineu
Cooperar per avançar

ACAPA
Ateneu Cooperatiu
de l'Alt Pirineu i Aran

DE L'ALT PIRINEU I L'ARAN

El projecte d'**Ateneu Cooperatiu de l'Alt Pirineu i l'Aran** està promogut pel Consell Comarcal del Pallars Jussà amb l'agrupació dels Consells del Pallars Sobirà, l'Alta Ribagorça, l'Alt Urgell, la Cerdanya i el Conselh Generau d'Aran i el suport de l'IDAPA i la Delegació del Govern de l'Alt Pirineu i Aran.



Aquest Ateneu forma part d'una Xarxa de 14 Ateneus que esdevenen antenes i altaveus de l'economia social al territori. Desenvolupa projectes i activitats de foment i promoció de l'economia social i esdevé un punt de trobada, coordinació, aprenentatge, innovació i suport per a la creació de cooperatives i altres iniciatives d'economia social.

Els Ateneus Cooperatius són espais de trobada, coordinació, aprenentatge i discussió, cooperació i transformació social amb uns principis comuns: justícia social, democràcia directa, deliberativa i participativa, decreixement i sostenibilitat, equitat i solidaritat. Es tracta d'un projecte estratègic i d'una aposta clara per impulsar l'economia social i cooperativa a territori.

Històricament els ateneus a Catalunya han representat la construcció de ciutadania i aquest nou espai de referència ens fa avançar col·lectivament cap a una societat més justa i cohesionada.

Les empreses cooperatives contribueixen a promoure un desenvolupament local basat en una economia sostenible i d'arrelament al territori així com a preservar el model de cohesió social. També a distribuir millor la riquesa, facilitar el relleu generacional, a recuperar empreses en crisi, o a prestar serveis socials. Resulta innegable la seva contribució en la construcció d'un nou país que aposta per la transparència, la sostenibilitat, la cohesió social, el desenvolupament dels territoris, la solidaritat i les noves formes de participació i apoderament de les persones.

En la darrera convocatòria de subvencions a projectes singulars per al foment de l'economia social i del cooperativisme, l'**Ateneu Cooperatiu de l'Alt Pirineu i Aran** ha donat suport a tres projectes singulars que han rebut una subvenció del Departament de Treball, Afers Socials i Família:

El primer dels projectes l'impulsa l'Associació Alba Jussà i té com a objectiu donar serveis d'atenció a persones amb diversitat funcional, com els serveis de centre ocupacional per a persones amb discapacitat intel·lectual, serveis de lleure per a persones amb problemes de salut mental i altres necessitats futures que permetin donar cobertura a les persones que s'atenen des de l'associació.

RECURSOS I SERVEIS

L'Ateneu Cooperatiu de l'Alt Pirineu i Aran ofereix:

- Informació sobre els diferents recursos disponibles en economia social i cooperativa.
- Orientació en els tràmits de constitució d'una empresa de l'economia social.
- Formació en l'àmbit dels tràmits i procediments de constitució d'una empresa de l'economia social.
- Formació en l'àmbit de gestió d'una empresa de l'economia social.
- Formació en l'àmbit de conèixer l'àmbit de l'economia social i les formes jurídiques associades per a joves de centres d'educació superior.
- Acompanyament a mida per a l'elecció de la forma jurídica que té més encaix i suport a la constitució d'una empresa de l'economia social.
- Acompanyament a mida per a la transformació d'una SCP o associació en una empresa de l'economia social.
- Jornades sobre empreses de l'economia social i bones pràctiques.



El segon és un projecte creat per Envall Cooperativa SCCL amb la finalitat de crear habitatge social mitjançant la recuperació arquitectònica i social del poble d'Envall, ubicat al municipi de la Torre de Capdella. Es tracta d'una iniciativa que facilitarà habitatges de caràcter social i ambientalment sostenibles en règim de cessió d'ús als seus socis, els quals s'hauran d'implicar en el desenvolupament de diferents projectes comuns.

El tercer dels projectes l'ha impulsat l'Escola d'Oficials Forestals SCCL i té com a objectiu la creació d'un centre que formi oficials forestals altament qualificats i alhora difondre la cultura de l'aprofitament dels boscos.

Per contactar amb l'Ateneu podeu dirigir-vos als consells comarcals de l'Alt Pirineu i al Conselh Generau d'Aran i demanar pel tècnic de referència.

ceipallarsjussà
centre d'empreses innovadores



Edifici CITA
Carretera C-13 km. 90,2
25630 Talarn



www.facebook.com/cei.pallarsjussa
www.xarxaceilleida.cat/centres/ceipallarsjussa
dinamitzacioeconomica@pallarsjussa.cat
973 650 187

El Pallars Jussà disposa d'espais per a emprenedors!

Realitzem formacions per enriquir
el teu talent empresarial

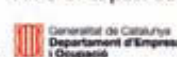


GLOBALcloida

Organitza:



Amb el suport de:



DEL 28 AL 30 D'ABRIL, GAVÀ CELEBRA LA 65a FIRA D'ESPÀRRECS



DIVENDRES 27 D'ABRIL OBRIRAN LES PORTES GASTROGAVÀ I LA MOSTRA COMERCIAL. DISSABTE S'INAUGURARÀ LA MOSTRA AGRÍCOLA AL PAVELLÓ JACME MARCH



La primera edició de la qual avui coneixem com Fira d'Espàrrecs es va celebrar el 22 de maig de 1932 i va néixer com un concurs-exposició d'espàrrecs en què els agricultors volien mostrar un producte autòcton que només es conrea en els camps situats a Les Sorres de Gavà.

La Fira s'ha adaptat als nous temps i a les noves necessitats tant dels seus agricultors com dels visitants. Així, la transformació econòmica que ha experimentat Gavà es reflecteix en el recinte firal, format per la plaça de Jaume Balmes, el carrer Sant Pere, el carrer Martí l'Humà i el pavelló Jacme March, que acull la Mostra Agrícola.



Així, a més de conservar el seu vessant agrícola, element identificatiu d'aquest certamen (amb les paneres artístiques, amb productes del camp i els lots d'espàrrecs) la Fira ha anat incorporant altres sectors com el comercial i el de la restauració. Així, a GastroGavà, la zona de degustació de la Fira, els restauradors locals ofereixen la seva oferta culinària que inclou l'espàrrec com a ingredient. A més, any rere any, es treballa per incorporar novetats atractives i expectants per a un públic cada vegada més divers.





La Fira d'Espàrrecs està organitzada per l'Ajuntament de Gavà, amb la col·laboració, en l'apartat agrícola, de la Cooperativa Agropecuària de Gavà, i de l'Agrupació de Restauradors de Gavà i l'Associació de gastronomia i Turisme del Baix Llobregat (AGT) en l'apartat gastronòmic.



La Fira d'Espàrrecs celebrarà aquest any la seva 65a edició i tindrà lloc els dies 27, 28 i 29 d'abril. Durant aquests tres dies es podrà visitar l'espai gastronòmic GastroGavà i la Mostra Comercial, mentre que els dies 28 i 29 estarà exposada la Mostra Agrícola.



Ajuntament de Gavà
Plaça de Jaume Balmes, s/n
Tel. 93 263 91 00
Tel. gratuït: 900 66 33 88
ajuntament@gava.cat
www.gavaciat.cat

SANT JOAN DE LES ABADESSES
4 DIES DE
CLOWNIA
28, 29, 30 DE JUNY I 1 DE JULIOL
LA CIUTAT ON TOT ÉS POSSIBLE



TERRITORI I COMUNITAT

El festival no tindria sentit sense l'acció col·lectiva dels veïns i veïnes de Sant Joan de les Abadesses i de la resta de persones de la comarca del Ripollès. Aquest fet singular és també un eix bàsic de la seva activitat, pel que fa a la vinculació als processos socials que es donen en l'entorn més immediat durant els dies previs i al llarg de tot el festival. El Clownia pretén fer incidència social més enllà dels dies del festival i que aquest tingui espais d'intervenció durant l'any, per exemple, a les escoles.

El Festival Clownia aposta per ser un projecte que contribueixi a la transformació de la societat a través de la cultura, la intervenció social i la vinculació amb el territori. El festival ha adoptat uns valors que vertebraran les activitats programades.

DRET I ACCESSIBILITAT A LA CULTURA

El festival entén la cultura com a patrimoni comú i que forma part de la quotidianitat; la cultura com a expressió, relació, missatge, crítica i eina de transformació i canvi social. El dret a la cultura és un dret fonamental que cal defensar des de l'espai públic i comú. Això té efectes en la programació del Clownia pel que fa a la política de preus i al foment d'una cultura que no sigui elitista i exclouent, i per això el festival transcendeix el mateix recinte i està obert al poble.

ESPAI LLIURE DE DISCRIMINACIONS

El festival i la seva zona d'acampada són espais lliures de discriminacions. El Clownia és un espai de convivència on es respecten a les persones independentment de l'origen, la cultura, la raça, la condició social, el gènere o l'orientació sexual. El festival vol promoure actituds tolerants i que ajudin a erradicar del racisme, l'antisemitisme, la xenofòbia, l'homofòbia i qualsevol altra expressió que atempti contra la igualtat i la dignitat de les persones.



Oficina de turisme
Sant Joan de les Abadesses
Plaça de l'Abadia
17860 Sant Joan de les Abadesses
972 72 05 99
www.santjoandelesabadesses.cat

CLOWNIA FESTIVAL
www.clowniafestival.cat

SOLIDARITAT I JUSTÍCIA GLOBAL

El Clownia vol impulsar i promoure la cultura de la pau, la solidaritat, l'educació transformadora i la cooperació entre pobles i persones. S'entén que l'acció local té impactes globals i per això el festival s'estén més enllà del Ripollès i mira què passa al món per incorporar-ho a la seva programació a través de xerrades, tallers o altres tipus de col·laboracions.

ECONOMIA SOCIAL I SOLIDÀRIA

El festival vol dirigir les seves pràctiques cap a l'economia social i solidària, a través de criteris basats en la responsabilitat social i l'arrelament territorial. S'entén el marc de l'economia social i solidària com un instrument de lluita per a les persones i comunitats compromeses amb la lluita per un canvi econòmic, que passa per l'erradicació del sistema capitalista, que posi al centre les persones i les seves necessitats en lloc del capital.

ANTICAPITALISME I FEMINISME

El festival entén la lluita anticapitalista més enllà de l'economia. Significa una forma d'organització social que porta intrínseca la lluita feminista, l'antiimperialisme, l'internacionalisme, l'antimilitarisme o la lluita per l'emancipació de gènere i de classe, perquè rebutja qualsevol tipus d'imposició moral i de poder d'una part de la societat cap a l'altra. El Clownia entén la pràctica anticapitalista i feminista des de l'equitat, el respecte, l'horitzontalitat, l'autonomia i el cooperativisme.

SOSTENIBILITAT I MEDIAMBIENT

El festival no entén un món on les persones i les seves necessitats, així com la pau i el respecte, estiguin al centre sense una defensa del planeta i del medi ambient. El festival es compromet a treballar sota mesures que afavoreixin el respecte a l'entorn; des del transport, els residus, l'estalvi energètic a altres hàbits que siguin respectuosos amb el planeta.



Seguim perseguint el somni d'un món millor i plantem aquest campament com a acte de rebel·lia. Com a reivindicació del somni. Com a celebració de la vida. Comencem a construir.

LA VALL DE BOÍ MÉS FAMILIAR



La Vall de Boí, és una destinació amb una oferta turística especialment organitzada per a rebre famílies, en aquest sentit està certificada per l'Agència Catalana de Turisme amb el segell de Natura i Muntanya en família. Aquesta certificació és una garantia de que al municipi hi ha serveis i equipaments adaptats a les famílies, tant els allotjaments, els restaurants, les empreses de lleure com els serveis públics municipals van adreçats a aquest tipus de demanda..

La Vall de Boí ha aconseguit la certificació gràcies a un patrimoni natural i cultural privilegiat. Destaquen l'estació d'esquí de Boí Taüll, el Parc Nacional d'Aigües-tortes, el conjunt romànic Patrimoni Mundial i el Balneari de Caldes de Boí a més de les múltiples activitats derivades d'aquests recursos i pensades per a fer amb família.



Oficina de turisme de la Vall de Boí
Passeig de Sant Feliu, 43
25527 Barruera
973 69 40 00
www.vallboi.cat

i en xarxes @valldeboi #valldeboi
#onelspirineustoquenelcel

El **senderisme Familiar**, la vall disposa de més de 100 km de camins senyalitzats entre els seus nuclis de població també itineraris planers dins del parc nacional, una xarxa de itineraris per fer amb raquetes i petits o grans itineraris familiars per fer amb bicicleta.



L'estació d'esquí de Boi Taüll és ideal per aprendre a esquiar amb una zona baixa adaptada per a debutants i amb una zona de trineus i parc de neu per a que els més petits gaudeixin de la neu.

El Balneari de Caldes de Boí ofereix serveis pensats per al benestar dels infants com les estufes o circuit termal.



El Centre del Romànic té un espai interactiu on els més petits aprendran de forma amena com arriba el romànic, com era la societat medieval, quines tècniques s'utilitzaven en la construcció i la decoració de les esglésies.



Els **circuits d'orientació** ajuden a les famílies a fer la descoberta del territori, antics camins històrics, edificis declarats Patrimoni Mundial, camins de baixada de falles, rius, tarteres... Tot per descobrir una **Vall de Boí Familiar**.

CATALUNYA, HOLA FAMÍLIA

El Cap de setmana del 18 al 21 de maig, la Vall de Boí com totes les destinacions Catalanes de Natura i Muntanya en família, ofereix a totes les famílies la possibilitat de gaudir d'una àmplia oferta d'activitats i d'avantatges.

En aquest sentit és farà un programa d'activitats de descoberta de la Vall, en que les famílies participants podran descobrir la Vall caminant pels camins històrics o entrant al Parc Nacional d'Aigüestortes amb un guia, participant a una cursa d'orientació o visitant el Romànic i deixant-se portar per les llegendes d'un conta contes inspirat en les pintures murals del Bestiari de Boí.

Un cap de setmana en que la Vall de Boí es vesteix de sorpreses, regals i ésser mitològics i on les famílies seran les protagonistes absolutes

CASTELL DEFELS ES...



**TURISMO
FAMILIAR**



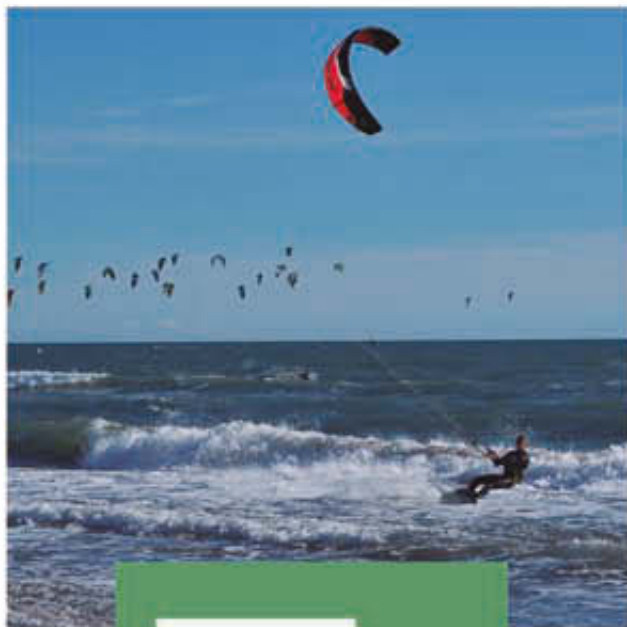
**GASTRONOMIA
DE CALIDAD**



A **15 minutos** de BARCELONA
A **10 minutos** del AEROPUERTO



*En **Castelldefels**, junto a tu familia, podrás disfrutar de múltiples atractivos y servicios de calidad, y encontrarás espacios ideales para practicar tu deporte favorito. Además, **Castelldefels** cuenta con una amplia oferta de alojamientos y restaurantes adaptada a tus necesidades, y un extenso programa de ocio y entretenimiento. **¡Ven y descúbrela!***



TURISMO
DEPORTIVO



HOTELES
DE CALIDAD

Castelldefels, a

Porta d'entrada al Parc Natural de

Rutes en bicicleta, senderisme, excursions... Castelldefels és una de les portes al Parc Natural del Garraf, i des de la nostra ciutat, pots realitzar múltiples excursions a peu o en bicicleta i gaudir d'un entorn natural, verd i saludable.

I després, per recuperar forces, pots gaudir de la reconeguda gastronomia dels nostres establiments.

Castelldefels, a 10 minuts de l'aeroport i a 15 minuts de Barcelona.



a peu o en bici

l Garraf



EXPLORAR LA GRAN BELLESA NATURAL DEL PALLARS SOBIRÀ UNA AVENTURA A L'AIRE LLIURE

El Pallars Sobirà alberga impressionants cims, magnífics barrancs i una gran xarxa de senders en un entorn natural, incomparable i molt ben custodiat per la xarxa de parcs d'interès natural, el Parc Natural de l'Alt Pirineu, el Parc Nacional d'Aiguestortes i Estany de Sant Maurici, espais de Xarxa Natura 2000 entre altres.

Amb bones reserves de neu que es transformaran en aigua aquesta primavera-estiu i una Setmana Santa que ha arribat molt aviat, els esports d'aventura han arrancat amb força una temporada que s'allargarà fins a mitjans d'octubre.

Caminant o corrent, a cavall o en bicicleta, a la muntanya o a l'aigua, el Pallars Sobirà és un paradís a l'aire lliure a descobrir pels amants de la natura i el turisme actiu.



TURISME DEL PALLARS SOBIRÀ



Oficina comarcal de turisme del Pallars Sobirà
Camí de la Cabanera, s/n
25560 Sort
Tel. 973 621 002
turisme@pallarssobira.cat
turisme.pallarssobira.cat



PHOTOSET.ES



PHOTOSET.ES



ÒSCAR ROBBAG / ARXIU PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU

Per aquells que prefereixen les aigües en moviment, a les aigües braves del Noguera Pallaresa, un dels millors rius d'Europa, es pot practicar ràfting, piragüisme, i hidrospeed. La pràctica del descens de barrancs permet arribar a llocs insòlits des d'on es podrà viure una emocionant aventura entre roques i tobogans d'aigua naturals. Si en canvi es prefereix les aigües més calmades, també es pot fer canoa, paddlesurf o pesca (també en aigües braves).

També es pot trobar una gran quantitat d'activitats amb les quals es pot gaudir al màxim d'aquest magnífic entorn que envolta el Pallars Sobirà: trekking, escalada, BTT, hípica, 4x4, parcs lúdics, ponting, quads, painball... Així com una variada oferta familiar de turisme actiu i una molt bona oferta de sortides guiades i sortides temàtiques.

AGENDA

ABRIL

8 // FIRA NATURA

Fira orientada als més petits amb jocs, concursos, exposicions i xerrades. Sort.
T. 973 62 00 10 || www.sort.cat

14 i 28 // EXCURSIÓ: AVIEM EL BESTIAR

Sortida en la que s'acompanya i ajuda a un pastor de Llessui a aviar el bestiar. Llessui.

T. 973 62 17 98
parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

MAIG

5 i 9 // EXCURSIÓ: BORDES DE PASTOR

Durant la sortida es descobreixen les antigues cabanes i bordes de la vall d'Àssua. Llessui.

T. 973 62 17 98
parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

12 // EXCURSIÓ: LES VEUS DEL PAMANO

Sortida literària pels escenaris naturals de la gran novel·la de Jaume Cabré. Llessui.

EL PARC NATURAL

DE L'ALT PIRINEU EDITA UN NOU MAPA DE RUTES EN BTT

Aquest nou plànol-guia facilita el coneixement i gaudi del patrimoni natural i cultural del Parc en bicicleta tot terreny mitjançant 35 rutes específiques i 8 productes comercials.

El recorregut d'aquestes rutes s'ha realitzat amb el consens i autorització del Parc, tot passant pels camins que permeten un menor impacte ambiental i alhora el consens més gran possible amb els propietaris i altres usuaris del Parc. Per complementar aquestes rutes ja existents, s'han afegit 15 noves rutes BTT dissenyades conjuntament pel Parc i experts d'aquest esport per aquells municipis del Parc que no disposen de rutes senyalitzades, amb consens amb els ajuntaments. El plànol guia incorpora informació complementària i útil com els tallers de reparació existents, el

significat de la senyalització específica de les rutes BTT i les èpoques en què es pot practicar cada ruta, en part, per evitar possibles impactes durant el període de reproducció de la fauna protegida a la primavera i evitar la presència de neu i/o gel.

El plànol-guia de rutes BTT ja està disponible als punts d'informació del Parc i oficines d'informació en format imprès, i també està disponible en format descarregable a la web del Parc. La coordinació ha estat a càrrec de l'empresa Restneige i l'equip tècnic del Parc, la cartografia per Elisenda Montserrat.

25 ANYS DEL CURS DE GUIES INTERPRETADORS DEL PARC NACIONAL D'AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI



OSCAR RODBAG / ARXIU PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU

Enguany s'han complert 25 anys des de l'organització del primer curs de guies interpretadors. Un quart de segle on més de mig miler de persones, entusiastes de la natura pirinenca, han assolit el títol de guies interpretadors/es en el marc d'un dels parcs nacionals més ben conservats del sud d'Europa i l'únic existent a Catalunya.

Per tal de reconèixer a tots els i les alumnes, i les empreses que han anat creant, vinculades a l'educació i la interpretació ambiental, a la gestió del medi natural o a d'altres camps professionals relacionats, directament o indirectament, amb els coneixements adquirits en el curs, es va celebrar un acte commemoratiu a la casa del Parc d'Espot el divendres 24 de novembre.

A l'acte hi van assistir més de 50 guies interpretadors que havien realitzat aquests cursos de formació durant els darrers 25 anys, la major part dels quals desenvolupen tasques relacionades amb l'educació i interpretació ambiental, el medi natural i altres activitats relacionades amb l'entorn del Parc i els Pirineus.

T. 973 62 17 98

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

22 // VIII CURSA POPULAR VILA COMTAL DE SORT I VIII CROS COMARCAL PALLARS SOBIRÀ

Cursa popular per l'entorn de Sort.

T. 973 62 90 10 || www.sort.cat

26 // EXCURSIÓ: ESTIREM LO FIL

Visita al Museu dels Pastors de la vall d'Assua posant l'atenció en la llana i descobrint que podem fer amb ella. Llessui.

T. 973 62 17 98

parcsnaturals.gencat.cat/ca/aiguestortes

26 i 27 // XIV MARXA I II FESTIVAL DE SENDERISME DE LA VALL DE SIARB

Sortides guiades, visites culturals, exposicions, venda de productes locals, en el marc de la Marxa de la Vall de Siarb. Llagunes.

T. 973 62 01 67 || www.marxasiarb.com

27 // VII FIRA DE PRODUCTORS DEL PARC NATURAL DE L'ALT PIRINEU I DE L'OVELLA

ARANESA

Fira de productes artesans i activitats tradicionals del Parc Natural de l'Alt Pirineu. Concurs de xolla i mostra d'ovella aranesa al poble d'Arrós de Cardós. S'emmarca com a activitat dins del Dia Mundial dels Parcs. Arrós de Cardós, el Pallars Sobirà.

T. 973 62 31 85 || esterricardos.ddl.net

APLECS D'ABRIL

28 // Aplec de Buiro (Ainet de Besan)

APLECS DE MAIG

1 // Aplecs de: Sant Jaume (Arestui), Soler (Enviny), Santa Maria d'Àneu (Escalarre)

6 // Aplec d'Arboló (Arcalís)

13 // Aplecs de: Biuse (Llavorsí), Sant Miquel (Roní)

19 // Aplec de Sant Beado (Cerbi)

20 // Aplecs de: Mare de Déu de la Muntanya (Caregue), Esplà (Gerri de la Sal), Santa Magdalena (Farrera), Mare de Déu de les Ares (Sorpe)

26 // Aplec de Sant Maurici (Espot)



Una petita ciutat amb 2.000 anys d'història s'amaga al bell mig de Catalunya: Vic, una ciutat a la mesura humana. A una hora de Barcelona trobem aquesta ciutat d'aire mediterrani, afable i tranquil·la, amb un entorn, una gastronomia i un patrimoni que sorprenen cada any milers de viatgers que busquen, al seu entramat de carrers estrets, una oportunitat per desconnectar de l'enrenou de la gran ciutat. Amb bicicleta o a peu, en parella o en família, Vic és una ciutat pensada per les persones i per a les persones.

Amb 44.000 habitants, avui Vic és un **centre comercial** amb varietat i qualitat de comerços i una **ciutat universitària** amb nombroses entitats que li aporten una gran vitalitat cultural.

La ciutat destaca per ser un centre de **cultura, art i creativitat**. El visitant s'hi troba un centre històric d'origen medieval que inclou des d'un



temple romà fins a edificis notables de tots els estils arquitectònics: la catedral -amb el claustre gòtic-, el campanar romànic més alt del país i la decoració de Sert-, el pont i les muralles medievals, esglésies i casals barrocs, i remarcables exemples del modernisme. Però, sens dubte, l'emblema del patrimoni vigatà són les col·leccions d'art romànic i gòtic del **Museu Episcopal** que es troben entre les millors d'Europa i del món.

Vic també és coneguda arreu de Catalunya per les **festes fires i mercats** que se celebren tot l'any. Els mercats setmanals de dimarts i dissabte estan documentats des del segle IX i les fires com el Mercat de Música, el Mercat de Música o el Mercat Medieval, entre altres, s'han convertit en un signe d'identitat de Vic, tant en el vessant econòmic i professional com en el social i lúdic. A més, Vic té fama ben merescuda de bona **gastronomia**, gràcies a la bona qualitat

dels seus restaurants i a la riquesa dels seus productes amb el porc com a protagonista, sobretot la **llonganissa**, un embotit selecte al qual el clima especial de la plana de Vic li atorga un aroma i un gust únics.

Però, a més de conservar un patrimoni excepcional, és una **ciutat envoltada de natura**. Vic està situada al mig de la plana que porta el seu nom, al centre de la comarca d'Osona de la qual és la capital. Osona està emmarcada al nord pel Prepirineu ripollès i al nord-est per la serralada prelitoral, que té el punt culminant al Montseny amb el Matagalls (1.694 m) com a cim més destacat del sector osonenc. A llevant, la plana de Vic limita amb el Cabrerès o Collsacabra, part de les Guilleries i a ponent i nord-oest amb el Lluçanès.

A la plana de Vic l'activitat humana tradicional conviu amb la natura i és escenari de nombroses propostes per practicar el senderisme i la bicicleta de muntanya, activitats de turisme actiu que permeten combinar l'esport amb el gaudi del paisatge. A més, per



les seves condicions geogràfiques, la plana és un lloc ideal per als **vols en globus**.

Vic ofereix nombroses possibilitats per gaudir del seu entorn natural.

Senders que travessen la comarca: el **PR C-40** de Vic a Sant Pere de Caserres (18 km); el **GR-151** el Camí Oliba de Montserrat a la frontera francesa; el **Camí de Sant Jaume** i el **Camí Ral Vic Olot**.

Dins el terme municipal: l'**Anella verda** itinerari circular al voltant de la ciutat de 24 km; **Vic - Sant Sebastià** itinerari circular de 15 km que porta fins a l'indret més elevat del terme; **Entorn del riu Mèder - La Guixa** itinerari de 8 km seguint el riu Mèder; **Entorn del Riu Gurri** itinerari lineal al llarg del riu Gurri que enllaça amb la Ruta del Ter i **Entorn del riu Gurri - Font dels Frares** itinerari de 2,7 km riu amunt, adaptat per a persones cegues i per a persones amb mobilitat reduïda.

El Centre BTT Plana de Vic ofereix onze rutes senyalitzades de diferents nivells de dificultat amb enllaç als centres BTT de Sau-Collsacabra i del Lluçanès

Punt de lloguer de bicicletes de Muntanya: Alberg de Joventut Canonge Collell, punt d'inici de la majoria de les rutes.



Oficina de turisme de Vic
Plaça del Pes - Llotja del Blat
08500 Vic
938 862 091
turisme@vic.cat
www.victurisme.cat
www.vic.cat

Vic

Slow City

Ajuntament de Vic

Entorn. Una ciutat envoltada de natura

Un punt de trobada entre el comerç i l'oci

Comerç i gastronomia. Un símbol local

Cultura. Art i creativitat

Oficina de Turisme de Vic www.victurisme.cat

Vic,
ciutat a la mesura humana



CAFE KAFKA A ANDORRA



RESTAURANT KÖKOSNØT I LAVAZZA PORTEN L'EXCLUSIU

EL CAFÈ KAFA PROVÉ D'ETIÒPIA I TÉ UNA PRODUCCIÓ MOLT REDUÏDA, QUE IMPEDEIX L'ACCÉS A AQUEST GRA PEL GRAN CONSUM

“coffea”, avui en dia l'ètim de la paraula cafè. Amb aquesta matèria primera tan especial, Lavazza ha creat un cafè que proporciona una experiència sensorial única, amb un aroma floral intens i un retrogust de dàtil amb notes de cirera madura.

LAVAZZA

La història de Lavazza comença amb l'obertura d'una petita botiga al centre històric de Turin l'any 1895. La botiga de Luigi Lavazza estava especialitzada a torrar i vendre cafè i el 1921 es va convertir en el que és ara conegut com a Luigi Lavazza S.p.A. Luigi Lavazza va ser pioner amb el concepte de blend, l'art de mesclar cafès de diferents orígens. Als anys seixanta, Lavazza va ser la primera empresa d'Itàlia en presentar cafè molt envasat en paquets al buit, una innovació que va ser revolucionària.

El públic andorrà amb el paladar més exigent ara ja pot tastar el Kafa, l'exclusiu cafè etiop de Lavazza. Aquest cafè de collita, selecció i assecat artesanal prové de la regió homònima, on té origen la història del cafè. Lavazza i el recentment inaugurat restaurant Kōkosnøt tenen com a eix comú la filosofia de prioritzar la qualitat i el sabor. Per això, Kōkosnøt actualment és l'únic establiment al territori que permet degustar aquesta beguda.

KAFA: UN DELS CAFÈS MÉS VALUOSOS DEL MÓN

Kafa és un cafè de producció molt reduïda que manté un procés manual a la seva elaboració. L'origen del gra és inigualable, prové d'una regió d'Etiòpia que és considerada reserva de la biosfera i patrimoni mundial per la Unesco. A Kafa els monjos cristians feien una infusió coneguda com a



RESTAURANT KÖKOSNØT

El restaurant Kōkosnøt neix a partir d'un projecte de gastronomia creativa que busca la innovació a Andorra a través de tècniques d'avantguarda i el focus absolut en l'experiència global i l'estimulació dels sentits.

Després d'obrir les seves portes a finals de 2017, en poc temps ha atret una clientela exclusiva i ha conquistat el públic nacional. L'essència del restaurant es troba en un equip de professionals creatius format pel sommelier Pablo Pérez, el xef Erik Riós, el cuiner Aníbal Almarza i la propietària Victoria Kemerer. L'equip té una trajectòria professional destacada amb experiències internacionals i coneixements que han pogut integrar en la seva proposta. Kōkosnøt alberga al seu nucli una sèrie de valors que tenen molt clars, parteixen del respecte cap a la natura i la selecció amb cura de tots els productes, no només considera la seva qualitat, també el seu origen i la seva història.



Lavazza – Becier Distribucions
+376 354 181
distribucions@becier.ad



P A M

Parc Astronòmic Montsec

Centre d'Observació de l'Univers
Un dels millors cels del món



Fem
10 anys!

**Gaudeix
del planetari open 3D
i de l'observatori-aula**
Únics al món

PARC ASTRONÒMIC MONTSEC

Camí del Coll d'Ares, s/n. 25691 Àger
info@parcastronomic.cat
www.parcastronomic.cat



in partnership with



VENDA D'ENTRADES A:
www.parcastronomic.cat

EL PATRIMONI LOCAL MÉS PREUAT LA CIRERA

33A FESTA DE LA CIRERA
DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ

26 I 27 DE MAIG

A Santa Coloma de Cervelló de la cirera se n'ha fet, a banda de l'art de menjar, una disciplina firal i, fins i tot, esportiva.

Les cireres de Santa Coloma de Cervelló són primerenques i, per això, la **Festa de la Cirera** d'aquest municipi és també la primera del seguit de celebracions dedicades a aquest fruit que tenen lloc al Baix Llobregat.



Ajuntament de Santa Coloma de Cervelló
Pau Casals, 26-34
08690 Santa Coloma de Cervelló
Tel. 93 645 07 00
Fax: 93 634 01 95
scc.ajuntament@santacolomadecervello.cat
www.santacolomadecervello.cat



És aquest un cap de setmana pels sentits: sabors, vista, oïda, o cosa que és el mateix, cireres i productes de la terra, exposicions i músiques...

És un moment on la tradició s'agermana amb els temps actuals, on els vells oficis i sabors del món pagès es barregen amb el nou segle. En aquesta barreja i el seu equilibri rau l'essència de la festa. Mirar el passat sense oblidar el present. Fer que totes les edats i gustos hi tinguin cabuda. Fer que pares i mares amb els seus fills puguin passejar per les nostres contrades tot recordant aquell avantpassat pagès que de ben segur tenen. Com a curull i símbol d'aquesta barreja el gust incomparable del fruit primerenc del cirerer, la cirera.

Sovint, els de Santa Coloma de Cervelló presumeixen de tenir les millors cireres del món. No sabem si exageren una miqueta, però el cert és que el reconeixement de la qualitat d'aquest producte és gairebé general, i que la festa i el seu **Mercat de la Cirera** són una bona oportunitat per comprar aquest fruit tan preuat.

Hi podreu comprar 4 classes de cireres que per aquesta època es troben en el seu punt òptim de maduració: la **Prime Giant**, una cirera molt madura, amb una carn forta i dolça; la **Starkin**, dolça però amb un punt d'acidesa molt característic, ideal per a macerar amb aiguardent i aconseguir unes delicioses postres; la **Van**, una cirera que és més grossa que les altres; i la **Lapins**, per als

que els agraden les cireres una mica més verdes. I si us interessen els productes artesanals, teniu el **Mercat Pagès**, on hi podreu comprar productes de la nostra terra elaborats per artesans del país: embotits i formatges, mel, pa i coques, vins, olives i salaons..., tot de productes que faran gaudir al vostre paladar.

Si us apropau a Santa Coloma de Cervelló no deixeu de visitar la **Mostra de la Cirera**, una exposició que cada any canvia la seva decoració, però sempre amb la cirera com a protagonista. La recepta sembla fàcil perquè els ingredients són bons, però la posada en marxa requereix grans dosis d'esforç, imaginació i treball. Segur que us sorprendrà!



TORNA EL FESTIVAL SISMOGRAF DE DANSA A OLOT DEL 19 AL 22 D'ABRIL

Epícentre de la dansa a Catalunya, el festival té la singularitat de mostrar les companyies de dansa de referència del moment en un paisatge únic i privilegiat envoltat de volcans i natura.

Cal destacar l'elevat grau de compromís que tenen les peces dels artistes programats enguany, que no són aliens a la intensa realitat del moment actual. Migracions, refugiats, temes relatius a la dona... són només alguns dels temes que es podran veure en aquesta edició.

Al Sismògraf 2018, i dins de la secció "Erupció" (l'any passat centrada en l'erupció basca), posarà el focus en el circ coreografiat. Es podran veure, doncs, moltes peces que combinaran dansa i circ.



Sismògraf
Tel. 972 27 91 38
info@sismografolot.cat
www.sismografolot.cat/

ESPECTACLES

ROBERTO OLIVAN
CUCULAND SOUVENIR
20 ABRIL

Qui ens salvarà de nosaltres mateixos? Aquesta és la pregunta que intentarà resoldre Cuculand Souvenir, una investigació-reflexió sobre els moments caòtics i de confusió actuals que sembla que ens han portat cap a una frenètica monotonia on només depenem de l'esperança. Explora l'impacte de la tecnologia en el camp de l'expressió personal creativa, acompanyat de ballarins i artistes de circ, de la música electroacústica de l'escultor de sons Laurent Delforge, i de la il·luminació escenogràfica de l'artista digital Romain Tardy. Una gran producció que jugarà amb la gravetat, els cossos, les llums i els sons hipersensibles.

GN | MC GUY NADER | MARIA CAMPOS
SET OF SETS
20 ABRIL

Aquest espectacle de dansa amb música en directe és una metàfora sobre la naturalesa repetitiva de l'existència i la idea de la persistència. Repetició i ritme, combinacions i jocs de configuracions que construeixen un organisme fet de cossos que cerquen la complicitat i la col·laboració.

VERO CENDOYA
C.O.S.
20 ABRIL

Espectacle que posa el focus en la situació de les persones refugiades a Grècia. Quan no hi ha paraules per explicar el que està passant allà, aleshores potser el cos pugui expressar-ho. És una reflexió, mitjançant el llenguatge escènic i de moviment, sobre el fet de no poder ser amo del teu propi destí i sobre la capacitat i la incapacitat dels éssers humans a l'hora de prendre les seves pròpies decisions.

LA MAJARA
LABRANZA KIDS
TALLER-CASAL DE SETMANA SANTA
PER NENS I NENES DE 8 A 13 ANYS

"Recordo aquelles tardes al camp en què tot allò que trobaves es convertia en una incitació al joc... Amb una pedra podies passar una bassa... Al damunt d'un arbre se n'anaven les pors... Ens explicàvem aventures enmig dels matolls... Corríem per la terra eixuta i amb un simple bastó podíem arribar a fer grans coses".

És una adaptació dels conceptes del projecte Labranza (dansa comunitària inspirada en els moviments del treball al camp) per a nenes i nens.

SISMÒGRAF

EL FESTIVAL QUE DETECTA EL MOVIMENT
OLOT, DEL 19 AL 22 D'ABRIL DE 2018


L'EPICENTRE
DE LA DANSA
A CATALUNYA

AGNÉS SALES & HÉCTOR PLAZA · AINA LANAS · ALUMNES CSDIT / JOAN CATALÀ · CARLA DIEGO ·
CIA.VERO CENDOYA · COBOSMIKA · COLECTIVO LAMAJARA · COLECTIVO KAMPAI ·
COMPAGNIE DIDIER THÉRON · EULALIA BERGADÀ · GNIMC GUY NADER | MARIA CAMPOS ·
INÉS BOZA · JORDI GALÍ / ARRANGEMENT PROVISOIRE · KERNEL DANCE THEATRE · LA MUJER
DEL CARNICERO · CIA LAS LO LAS / CIA. EL PALLER / ART ESTUDI · LASALA · LEGACY DANCE
COMPANY · LIPI HERNÁNDEZ · LOS MONEKOS · MAGÍ SERRA · MARTA TORRENTS / FET A MÀ ·
MIQUEL ÀNGEL JOAN-LLODVOY · MONTÓN DE PAJA & TRIGO · NOUV@S CIA · PABLO MOLINA ·
PAULA QUINTAS / TRASPEDIAANTE · QUIM BIGAS · ROBERTO OLIVAN PERFORMING ARTS ·
SOCIETAT DOCTOR ALONSO · THE PREMOH'S CRU

www.sismografolot.cat

    @SismografOlot / #Sismògraf18

HO ORGANITZEN:

 Ajuntament d'Olot
Institut de Cultura
de la Ciutat d'Olot



Generalitat de Catalunya
Departament
de Cultura

HI COL·LABOREN:



**IDAPA**

Institut per al Desenvolupament
i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran
Institut entath Desenvolupament
e era Promoció deith Naut Pirinèu e Aran



L'ESCOLA PIA PRESENTA UN ITINERARI A PEU PER DESCOBRIR LA VIDA DEL SEU FUNDADOR, JOSEP CALASSANÇ

L'itinerari comença en terres de la Franja, a Peralta de la Sal. Segueix per Estadilla, Barbastre, Montsó, Lleida i Balaguer. Aquesta primera part es titula **«Aprendre fa créixer»** perquè passa pels llocs on Calassanç va viure de petit, adolescent i jove. Des d'on va néixer (Peralta de la Sal), on va fer els primers estudis (Estadilla), on va anar a la Universitat (Lleida) i on es va convertir en clergue (Balaguer). El segon bloc del Camí s'anomena **«Assumir responsabilitats fa madurar»** i comprèn les comarques del Pallars Jussà, Pallars Sobirà, Alt Urgell i es mou pels indrets en què mossèn Calassanç va exercir diversos càrrecs d'alta responsabilitat al servei del bisbat d'Urgell. Finalment, el tercer bloc el coneixem com **«Implicar-se en transformar la societat»** i ens permet aprofundir en la seva obra: l'Escola Pia. Segueix per la Noguera, la Segarra, l'Anoia, el Bages i acaba a Moià on hi ha la primera Escola Pia del nostre país.



EL CAMÍ DE CALASSANÇ ÉS UN RECORREGUT QUE UNEIX ELS DIFERENTS INDRETS ON VA VIURE MOSSÈN JOSEP CALASSANÇ ABANS DE LA SEVA ANADA A ROMA, ON VA CREAR L'ESCOLA PIA



Escola Pia
Àngels Doñate
Comunicació Escola Pia
671 671 328
comunicacio@escolapia.cat



JOSEP CALASSANÇ I GASTÓ (1557 - 1648)

Es considera l'iniciador de l'escola popular europea. L'any 1597 començà al barri del Trastévere de Roma la primera Escola Pia. Una obra que s'anà expandint i consolidant gràcies a la fundació de l'Orde de l'Escola Pia. Fou un home emprenedor que engegà un projecte a partir de les idees i les experiències que aprengué en terres catalanes. Seguir el Camí de Calassanç serà una manera de conèixer millor el personatge, la seva obra i la seva espiritualitat i, per tant, una manera de conèixer-se més a un mateix.

CRÒNICA DE LA PRESENTACIÓ

El passat diumenge 4 de març es va presentar l'itinerari que passa pel Pallars Sobirà. En un ambient festiu, els participants van poder tastar 15 km d'aquell camí, anant a peu des

de Gerri de la Sal fins a Sort. Paral·lelament, també es van oferir diverses visites culturals. Una primera al monestir de Santa Maria de Gerri, tot recordant el pas de Calassanç per aquell indret l'any 1588; i una segona al Museu de la Sal d'aquella mateixa població. També a Sort es va poder visitar la Presó-Museu que commemora els moviments de refugiats durant la segona guerra mundial.

Els caminants van ser acollits a la parròquia de Sant Feliu de Sort en la celebració de la missa dominical. Finalment, al teatre de Sort, es va fer l'acte de presentació del Camí amb la presència de diverses autoritats locals. El pas del Camí de Calassanç pel Pallars Sobirà permet unir dues ciutats importants en la vida del Sant: Tremp (on Calassanç fou oficial eclesiàstic) i la Seu d'Urgell (on exercí el càrrec de secretari del Capítol i del Bisbe).

El Camí entra al Pallars Sobirà des del sud, per Peramea, i baixa cap a la riba de la Noguera Pallaresa per anar a buscar Gerri de la Sal. Continua cap a Sort, ciutat que ens recorda el temps en què Calassanç fou visitador episcopal d'aquella comarca. Més cap al nord, passa per Rialp, població on al segle XVII s'intentà de fundar una Escola Pia. El Camí segueix cap a Llavorsí i s'enfila fins a Sant Joan de l'Erm i arriba a l'Alt Urgell per Castellbò (una altra població que tingué una Escola Pia durant el segle XVIII).

El projecte del Camí de Calassanç acaba tot just de començar. L'elaboració dels itineraris s'està fent en col·laboració amb les administracions locals. Cal agrair molt especialment la bona recepció i ajuda per part del Consell Comarcal del Pallars Sobirà i dels ajuntaments de Baix Pallars i de Sort. També s'han començat a preparar les guies que permetran que els futurs pelegrins segueixin el Camí.

A Sort, doncs, es va presentar la primera comarca que ja té tots els trams del Camí concretats damunt del mapa. De mica en mica s'hi aniran afegint trams, fins a completar aquest llarg recorregut de més de 600 quilòmetres. El Camí es podrà fer sol, acompanyat, amb alumnes, amb pares de l'escola, amb amics... És un projecte obert i que s'anirà construint entre tots. No paris, fes camí: és saludable des de tots els punts de vista!

SENDÈRIA
Noticiari dels camins

Caminant, descobrireu els paisatges i els pobles dels Pirineus.

Subscripcions i més informació a:
www.sompirineu.cat/camins/senderia/

IDAPA
Institut per al Desenvolupament i la Promoció de l'Alt Pirineu i Aran
Institut català de Desenvolupament i la Promoció del Nord Pirinenc i Aran



Un abril d'aventures al Baix Llobregat

Activitats exclusives i superofertes per

Activa les promocions i descomptes en activitats, restaurants

www.elsupermes.cat



Súper!

a tota la família

i allotjaments a:

TURISME BAIX LLOBREGAT
A UN SALT DE BARCELONA





Puigcerdà

Vacances i escapades tot l'any!

Tradicions, comerç, esports, gastronomia...



Visiteu el nostre nou web

www.puigcerda.cat



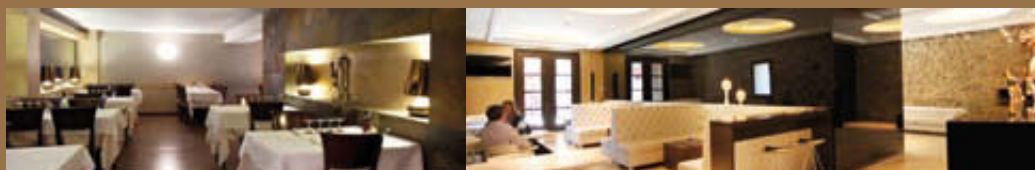
;) **girona**
emociona

Girona, Temps de Flors

del 12 al 20 de maig de 2018

#tempsdeflors
gironatempdeflors.cat

Ajuntament  de Girona



ELS CAÇADORS
des de 1920

Hotel ecològic de muntanya situat a Ribes de Freser, als peus del Pirineu català que sorpren per la seva equilibrada combinació de tradició i avantguarda.

El negoci compta amb més de noranta anys de solera i el seu caràcter de petit hotel familiar amb encant, captiva per la confortabilitat de les seves habitacions i el tracte personalitzat i acollidor.




HOTEL RESTAURANT ELS CAÇADORS

Carrer Balandrau, 24 i 26

T. 972 727006 · 972 727077 - F. 972 728001

elscazadors@hotelsderibes.com

17534 Ribes de Freser - Girona

Troba'ns al  facebook

Andorra Kids Film Festival 2018

7-15.4.2018

Cinema, música
i tallers en família

Sessions familiars

Caps de setmana

Dissabte 7.4

Inauguració: concert familiar Jamaikids (0-99 anys, gratuït)

17.30 h, Sala del Comú d'Escaldes-Engordany



Jamaikids és bastant més que un simple concert, és un viatge musical per Jamaica i la seva música que passeja per tots els estils sortits de l'illa caribenya. Des de l'esca dels 60 fins al dancehall de l'actualitat, passant pel reggae, el rocksteady o el dub, sempre música saltarina on els més petits podran aprendre a fer de DJs, cantar, ballar i fins tot a tocar la trompeta.

L'espectacle ja ha passat per festivals com Minúscula, Rototom, Primavera Sound, Nowa Reggae o Jardins de Pedralbes, convertint-los a tots en un oasi caribeny. Grans i petits, ballem i cantem a ritme de reggae.

Seus

Sala del Comú d'Escaldes-Engordany
Parc de la mola, 6, AD700
Escaldes-Engordany, Andorra

Prat del Roure

Avinguda Esteve Albert, 3, AD700
Escaldes-Engordany, Andorra

FNAC Andorra

Pyrénées - Av. Meritxell, 11, AD500
Andorra la Vella, Andorra

Dissabte 14.4

Les Enfants Terribles (+3 anys)

11.00 h, Prat del Roure
51 min. Sessió de curtmetratges



Hem convidat el Festival International du Court Métrage de Clermont-Ferrand —el més important del món en el seu gènere— a delectar-nos amb una entranyable programació de curtmetratges que, de ben segur, captivarà les mirades inquietes dels més petits.

La Revolta dels Contes (+7 anys)

12.00 h, Prat del Roure
58 min, UK 2016
Dir. Jakob Schuh & Jan Lachauer



O com reinventar els contes de fades amb humor i intel·ligència. La Revolta dels Contes és una revisió moderna i políticament incorrecte de clàssics de la literatura infantil, una pel·lícula irreverent per a nens i nenes desperts. Nominada als premis Oscar 2018!

Explica'm un conte amb Una Mà de Contes (+2 anys, gratuït)

18.00 h, FNAC Andorra
60 min, català



Una Mà de Contes ens convida a endinsar-nos en el món de l'art i la literatura, de la música i els mitjans audiovisuals, de la mà dels contes, contes de viatges, contes del món, contes d'animals, de por, fets amb dinar, amb objectes quotidians, contes de matemàtiques, contes de petons...

Un dels programes de Televisió de Catalunya més vistos arreu del món: els Estats Units, Corea, Itàlia, els Països Àrabs, França, Israel, el Brasil...

Diumenge 15.4

Cloenda: cine-concert de la mà d'EMM, Escola de Rock (2-99 anys)

12.30 h, Prat del Roure
70 min. Sessió de curtmetratges i música en directe



Revivim l'experiència dels primers espectadors, submergint-nos en el passat a través d'una selecció de grans clàssics del cinema musicat en directe.

L'Espai de Música Moderna ens convida a fer un viatge musical a ritme de blues, reggae o funk.

Tarifes

Les tarifes per a les sessions del Prat del Roure són:
Adults i nens/es: 4,50 €
Alumnes Inlingua: gratuït
Socis Club Super3: gratuït



(*) El súper haurà d'anar acompanyat d'un adult (màxim 4 súper per adult) i portar el carnet, físic o virtual. La sessió de Jamaikids i Una Mà de Contes serà gratuïta.

Patrocine



Amb el suport



Organitza

Col·labora



Venda d'entrades a:

www.andorrankidsfilmfest.com

JORNADES GASTRONÒMIQUES

"Gaudeix dels menús gastronòmics del restaurant Plaza"

· Un regal pel paladar ·



QUINZENA DEL

Carxofa

12-03-2018 - 25-03-2018



SEMANA DEL

Ostra

16-04-2018 - 22-04-2018



QUINZENA DEL

Pèsol

7-05-2018 - 20-05-2018



SEMANA DEL

Petit Blau

18-06-2018 - 24-06-2018



QUINZENA DEL

Bolet

2-07-2018 - 15-07-2018



PLATEAU DE

Marisc

22-10-2018 - 28-10-2018



QUINZENA DEL

Tomàquet

3-09-2018 - 16-09-2018



QUINZENA DEL

Castanya

5-11-2018 - 18-11-2018

Hotel  Plaza
HOTEL & SPA ***** ANDORRA

UN REGAL
DE LA
NATURA



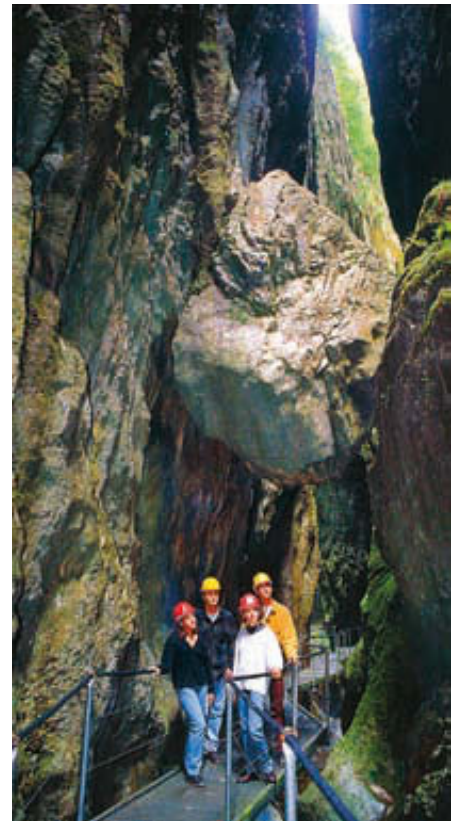
Les gorges de la Fou són un congost de la Fou, un affluent del Tec al municipi nord-català d'Arles-sur-Tech. La profunditat, longitud i estretor del pas obert

per l'aigua a la roca calcària fa 1,7 quilòmetres de llarg amb una profunditat de 150 metres i una separació que, al fons, sovint no passa del metre. No és gratuït que l'indret hagi estat titllat com 'el congost de les gorges més estretes del món'. Segons la tradició oral, aquest indret ha estat refugi habitual de bruixes i trabucaires i no va ser fins a l'any 1928 que un grup de veïns les va creuar per primera vegada de punta a punta.



Les Gorges de la Fou
Arles-sur-Tech

04 68 39 16 21 - 04 68 39 11 99
www.tourisme-haut-vallespir.com



LES GORGES DE LA FOU

REFUGI de TRABUCAIRES

PUBLICITAT

Les Gorges de la Fou

OBERT CADA DIA

de març a novembre de 10h a 18h (darrera visita)
juliol i agost de 9:30h a 18:30h (darrera visita)

4 aparcaments, refrescs, restauració,
productes locals, souvenirs, gossera...

Les més estretes del món!

Gorges de la Fou - O.T. Arles/Tech

04.68.39.16.21 - 04.68.39.11.99 - www.tourisme-haut-vallespir.com

Un cas geològic únic i sorprenent!

NOVETAT AL SUD CANIGÓ: REFUGI DE S^T GUILLEM



Excursions en família
Gastronomia nord Catalana!
Obert de Maig a Octubre
Volta del Canigó en 5 dies
Circuits BTT
Puig dels Tres Vents 2731m



Refugi de Sant Guillem
Tel.: 0033 777 947 945
www.refugesantguillem.com

66230 El Tech
FRANÇA
GPS : 42.4524564 / 2.4954264



SUD CANIGÓ
www.sudcanigo.com



De la primavera a l'hivern

A Ordino: gastronomia, oci, neu i natura

Hotel Restaurant Coma:

Tot l'any!



1932

COMA

HOTEL RESTAURANT
ORDINO

*Bar · Jardins · Piscina · Minigolf
Cuina típica, de temporada i d'autor
Trobades d'empresa · Celebracions*

*Camp de la Tanada
Tel. +376 736 100
www.hotelcoma.com*



De ls boscos i camps propers a Centelles afloren les excel·lents herbes i les bones nous verdes per elaborar la ratafia. És ben sabut que tradicionalment, a Catalunya, moltes cases de pagès han preparat aquest mític licor fent servir de base l'aiguardent o bé l'anís. A aquesta base alcohòlica cada llar li donarà el seu toc particular i secret, amb la sàvia combinació de les nous i les herbes aromàtiques i medicinals triades amb encert, les quals seguiran un procés de maceració durant un cert temps a sol i serena, habitualment d'uns quaranta dies.

La Fira de la ratafia de Centelles s'organitza des de l'any 2010 amb l'objectiu de promoure la ratafia, els licors d'herbes, l'alimentació ecològica i natural així com tots aquells productes i tractaments artesanals, especialment els de proximitat.

L'esdeveniment està pensat per atraure les persones adeptes d'aquest beuratge i a totes aquelles que no l'han tastat mai i que tenen curiositat per aprendre'n tot el que de la ratafia se'n desprèn.

MOSTRA COMERCIAL

La mostra comercial engloba un espai firal, format per paradistes productors de ratafia d'arreu del territori català, que permetrà als visitants degustar o conèixer amb més profunditat la ratafia.



Ajuntament de Centelles
C. Nou, 19
08540 Centelles
Tel. 938 811 257
www.centelles.cat
facebook.com/firadelaratafia.centelles
twitter.com/ratafiacentelles



LA RATAFIA LICOR DE TERRITORI

1 | 2 DE JUNY

9a FIRA DE LA RATAFIA DE CENTELLES

MOSTRA GASTRONÒMICA

Hi ha previst un programa variat de jornades i xerrades amb un denominador comú: acostar al públic d'una forma pedagògica i entenedora tot el que envolta la ratafia. Hi destaquen el taller per reconèixer les plantes aromàtiques que la formen o bé el taller d'elaboració d'una recepta pròpia casolana.

MOSTRA LÚDICA

El vessant lúdic inclou altres activitats paral·leles a la Fira i destinades a tots els públics, com ara espai de jocs i tallers infantils, fins a espectacles de teatre. I per finalitzar, i no per això menys rellevant, també hi haurà, un any més, el clàssic concurs de ratafia casolana. Obert a qualsevol persona que tingui costum



d'elaborar-ne amb mètodes artesanals. La data màxima per lliurar-les serà el dia 1 de juny de 2018 i les tres millors fórmules rebran premis de 200, 100 i 50 euros, respectivament, juntament amb el diploma com a participant del concurs. El jurat encarregat de triar les escollides estarà format per persones amb experiència i professionals del sector; i enguany també comptarem amb un convidat especial en aquest jurat, l'humorista i un dels membres fundadors del Teatre de Guerrilla, Fel Faixedas.



ELEGÀNCIA PURA PER A LES SEVES CELEBRACIONS

Perquè sempre hi ha un motiu... Casa Canut. Des d'un aniversari, a l'èxit d'un projecte, el nostre establiment proporciona l'acollida càlida i singular que espera per a la seva celebració. L'originalitat i el tracte exquisit d'anys d'experiència marquen el nostre servei. Cada detall està cuidat al restaurant gastronòmic i a l'hotel boutique de Casa Canut, per complaure'l a vostè i als seus convidats.



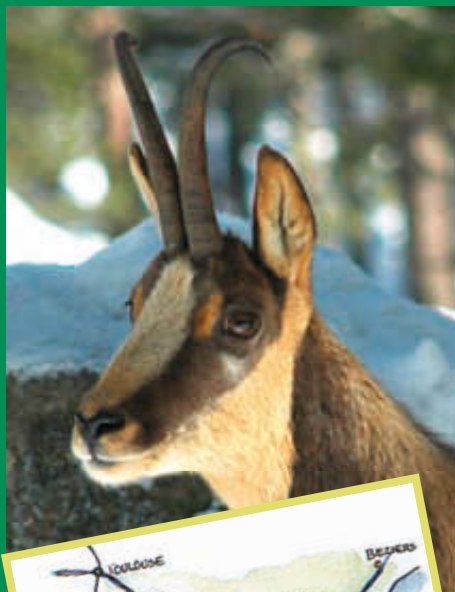


ELS ANIMALS SALVATGES DELS PIRINEUS EN EL SEU ESPAI NATURAL DE MUNTANYA

PARC ANIMALIER DES ANGLES

AL CAPCIR

*Una de les visites preferides
per als petits i els grans*



HORARIS

Estiu del 10/07 al 31/08: 9 h a 18 h*

A l'hivern: 9 h a 17 h*

* Últimes entrades



**DAINA REN BISÓ CABRA
SALVATGE MARMOTA ISARD
MUFLÓ CABIROL CÈRVOL
PORC SENGLAR LLOP ÒS BRU**



ELS BANYS DE SANT TOMÀS

UN GRAN AMFITEATRE

Imagineu-vos en un petit racó de muntanya assolellat al fons d'una vall, un vast amfiteatre de pedres que acull tres conques d'aigua calenta sulfurosa a l'aire lliure...

Estàs als banys de Sant Tomàs, a la petita població de Fontpedrosa, al departament dels Pirineus Orientals, a 1.150 m d'altitud on brolla una fantàstica font d'aigua sulfurosa a 58° C, els efectes benèfics de la qual són reconeguts des de fa anys.



hi trobareu una zona de descans i relaxació, tres sales de tractament i massatges i una sala de te.

L'aigua termal de Sant Tomàs es troba entre les més càlides dels Pirineus (58° C). És sulfurosa, bicarbonatada, rica en fluor, silici total i en oligoelements.

Aquesta aigua excepcional, utilitzada de forma natural, té una acció analgèsica, descontracturant, antial·lèrgica i cicatritzant. El seu plàncton tèrmic fa que sigui lleugera i suau per a la pell.

Hi trobaràs tres piscines exteriors a una temperatura d'uns 37° C, equipades amb jacuzzis, jets de massatge, cascades i dues rampes de dutxa d'aigües termals naturals amb temperatura regulada. L'espai interior, l'antic espai «hammam», ha estat completament renovat per esdevenir l'espai «wellness». Ofereix un gran spa d'hidromassatge, una sala de hammam perfumada amb olis essencials d'eucaliptus (temperatura al voltant de 42°), una

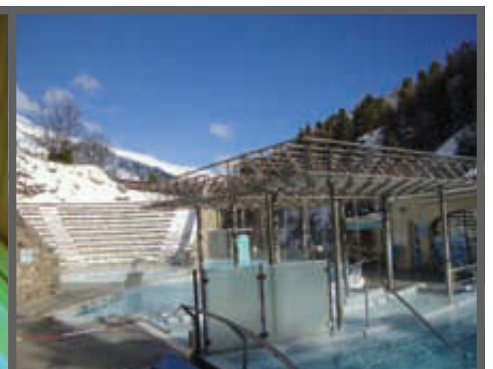
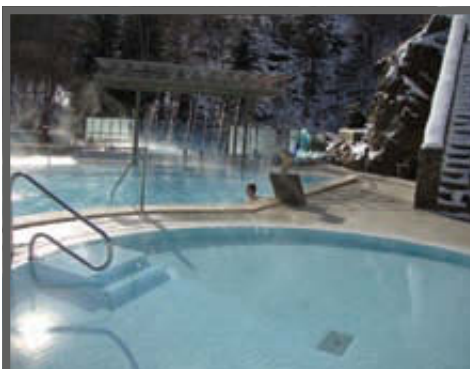
sauna (75°) i un vaporàrium a una temperatura suau i natural de 35° (sala de vapor natural amb vapors de sofre) única a Europa. També



A la "Boutique Authentica Bio" es poden comprar productes bio de cosmètica i benestar elaborats amb el plàncton tèrmic dels banys. La temperatura varia segons les exigències climàtiques: de 34° a 37° C. La profunditat màxima dels banys és d'1,20 m.



Banys de Sant Tomàsí
66360 Fontpedrouse
Tel. (+33) 04 68 97 03 13
Coordenades GPS:
Latitud 42.499851
Longitud 2.167310



A 10 km de puigcerdà i a 5 km de Llivia
Cerdanya Francesa a 1.300 m d'altura

VENDA I LLOGUER
Parcel·les de 240 a 330 m²
2, 3 i 4 habitacions
Totalment equipades
De 55.000 a 175.000€
IVA inclòs, sense despeses de notari
DE XALETS DE FUSTA

2 Parcs Residencials

LE VEDRIGNANS



EL PASTURAL

Route de Vedrignans. 66800 Saillagouse

Route de Puigmal. 66800 Err

UNA DESTINACIÓ PRIVILEGIADA PERQUÈ PASSEU UNES BONES VACANCES TOT L'ANY

Obert i vigilat tot l'any

EN LLOGUER O EN VENDA

Situat al centre de la Cerdanya francesa i del parc regional dels Pirineus catalans. Prop de Puigcerdà, Font Romeu, Puigmal, Eina, Porté Puymorens, Les Angles, La Molina, Masella. Destinació privilegiada on passar les vostres vacances durant tot l'any.

La tranquil·litat inspira el respecte pel medi ambient. Propera als banys d'aigua calenta de Llo i el parc aquàtic d'Err, us hi esperen extraordinàries passejades per la Vall del Segre i del Puigmal.

Podeu llogar o Comprar xalets equipats per a 4, 6 i 8 persones.

La qualitat dels serveis i el respecte pel medi ambient són els nostres imperatius. A 300 m de les botigues.



LLOGUER DE XALETS EQUIPATS - TARIFES

PREUS DE LLOGUER DE XALETS en Euros (sense consum elèctric)

Setmanes Caps de setmana Nits ----- Tarifes vàlides del 02/12/2017 al 01/12/2018	Temporada Alta			Mitja temporada			Temporada Baixa		
	30-12-17 al 08-01-18 17-02-18 al 03-03-18 14-07-18 al 25-08-18	02-12-17 al 30-12-17 08-01-18 al 17-02-18 03-03-18 al 28-04-18 30-06-18 al 14-07-18 25-08-18 al 15-09-18	28-04-18 al 30-06-18 15-09-18 al 01-12-18	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim	La Setmana	Preus per nit 2 nits mínim
Promoció -10% Per a una estada de 3 setmanes	Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit	Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit	Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit	Cap setmana la nit	Fora Cap setmana la nit	
Xalets proposat al parc residencial situat al VEDRIGNANS Saillagouse									
Genet 2 Adults + 2 Nens	535 €	105 €	80 €	390 €	75 €	55 €	330 €	65 €	45 €
Lupin 2 Adults + 4 Nens	585 €	115 €	85 €	440 €	85 €	60 €	350 €	70 €	50 €
Lupin Supérieur 4 Adults + 2 Nens	750 €	150 €	105 €	600 €	120 €	90 €	460 €	90 €	70 €
Xalets proposat parc residencial situat al VEDRIGNANS Saillagouse i a ERR									
Gentiane 6 Adults + 2 Nens	915 €	185 €	130 €	770 €	155 €	110 €	580 €	115 €	85 €
Edelweiss 8 persones	990 €	195 €	145 €	845 €	170 €	120 €	650 €	130 €	95 €
Xalets proposat parc residencial situat a ERR									
Jasmin 2 Adults + 3 Nens	620 €	120 €	85 €	450 €	90 €	65 €	390 €	80 €	60 €
Angélique 4 Adults + 3 Nens	808 €	160 €	115 €	660 €	130 €	95 €	550 €	110 €	80 €
Durant les vacances escolars: lloguer de la "setmana" només.									

Suplements a tenir en compte

Electricitat: 0,26 € el kW

Taxa comunal: +18 anys, 0,25 € / dia

Animals: 5 € / dia Animals acceptats 1 gros o 2 petits

Serveis opcional

fitxa rentadora : 5,00 € - fitxa assecadora : 5,00 €

Servei de neteja: 40 € o 50 €

lloguer de llençols / setmana 10 € (segons disponibilitat)

A saber

Inclòs : Pàrquing per a 2 vehicles i consum d'aigua

No inclòs: Llençols (obligatori), tovalloles i productes de neteja

Equipament : cuina equipada, vaixel·la completa, mantes, sanitaris, TV, terrassa, jardí, barbacoa comunitària en el parc. Connexió Internet Wifi disponible.

Forma de pagament : xecs, efectiu i targetes de crèdit.

Informació vàlida excepte errors d'impressió.



Tel. (00 33) 468 04 04 79 Fax: (00 33) 468 04 06 89
levedrignans66@orange.fr www.levedrignans.com

Josep Martínez Lozano posa els peus per primer cop a Llançà l'any 1946 i inicia el seu treball a través de l'oli al costat de Joaquim Terruella; al mateix temps, s'inicia en l'aquarel·la de la mà de Ramon Reig a Figueres. És aleshores quan li neix la passió per aquesta tècnica. Conversant amb el seu mestre, neix la idea de crear un petit santuari on preservar i donar la importància que es mereix a l'aquarel·la, ja que mai no havia estat respectada com a tècnica principal o tècnica pictòrica, sinó que més aviat se l'havia considerat sempre una tècnica secundària o preparatòria.



Amb la voluntat de dur a terme aquell somni, l'any 1989 Josep M. Martínez Lozano fa una donació a l'Ajuntament de Llançà d'un centenar d'aquarel·les de la seva col·lecció particular, i és així com l'Ajuntament crea el Museu de l'Aquarel·la - J. Martínez Lozano. En el moment de crear-se, es converteix en el primer museu dedicat a aquesta tècnica de tot Europa i converteix Llançà en un centre de visita obligada per a tots els amants de la tècnica de l'aigua i el paper.

La majoria de les aquarel·les que formen part de la donació fundacional duen la firma de l'artista mateix, però moltes d'altres eren aquarel·les que el pintor havia anat col·leccionant amb el pas dels anys i que duen la signatura de grans noms com ara Ramon Reig, Frederic Lloveras, Guillem Fresquet i Emili Grau Sala. En l'actualitat, el Museu té un fons de més de 200 aquarel·les.



MUSEU DE L'ÀQUAREL·LA

LLANÇÀ



J. MARTÍNEZ LOZANO

Va ser un pintor marcat de ben petit per la mort de la seva mare i la difícil situació que vivia el país. En tot moment va tenir clar que la seva vocació era la pintura i de jove va marxar de casa per poder complir el seu somni. Va tenir com a mestres Domingo Soler, Ramon Sanvisens, Ramon Reig, Giuseppe Cherubini i Joaquim Terruella, i de tots ells va ser capaç d'absorbir allò que més necessitava per millorar la seva obra, però també es va sentir fortament arrelat o inspirat en grans mestres de la pintura com Francesc Gimeno, Sorolla, Van Gogh i Marià Fortuny, de qui admirava profundament l'obra. Amb uns inicis més centrats en el paisatgisme i el figurativisme més clàssic, cada vegada aprofundeix més en el color i la llum,

sense deixar de banda la composició, la tècnica del dibuix i la perspectiva. J. Martínez Lozano acaba portant la seva obra cap al postimpressionisme i en algun moment frega els límits de l'abstracció, però sense acabar-hi d'entrar ni sentir-s'hi còmode. Tot i que era coneguda la seva passió per l'aquarel·la, ell mai no se sent tancat en una sola tècnica pictòrica, i desenvolupa i treballa tant l'oli com l'aquarel·la.

Enèrgic i nerviós, obre múltiples estudis a diferents ciutats i països al llarg de la seva vida, però vertaderament on estableix fortes vinculacions i se sent com a casa és en el que ell anomenava el seu triangle, format per Llançà, Terrassa i Montblanc. A mesura que madura com a persona, també ho fa com a pintor, i els premis i reconeixements són constants com més avança la seva carrera, però el que li arriba per sorpresa i el satisfà especialment és ser membre numerari de la Reial Acadèmia Catalana de Belles Arts de Sant Jordi.



Museu de l'Aquarel·la
Plaça Major, s/n
17490 Llançà
972 12 14 70
www.mda.cat



MUSEU DE L'AQUAREL·LA

J. Martínez Lozano

LLANÇÀ,
CAPITAL DE L'AQUAREL·LA



Ajuntament de Llança
www.llanca.cat



Museu de l'Aquarel·la
J. Martínez Lozano

Plaça Major, s/n
17490 Llança (Girona)
T. 972 12 14 70
mda@mda.cat
www.mda.cat

Horaris:

Dilluns: de 9h a 13h
De dimarts a divendres: de 9h a 13h i de 17h a 20h
Dissabtes: de 10:30h a 13h i de 17h a 20h
Diumenges: de 10:30h a 13h



PALAFRUGELL CONVIDA A GAUDIR DEL



Palafrugell, Calella, Llafranc i Tamariu acullen durant 4 dies més de 150 espectacles i activitats, la transformació de més de 40 espais i un munt de sorpreses que us animem a descobrir.

Com és habitual per aquestes dates, del 27 d'abril a l'1 de maig arriba a Palafrugell una nova edició del Flors i Violes, que enguany celebrarà la seva 9a edició.

Es tracta d'una festa dedicada a la primavera i al bon temps, que combina flors, colors, olors, sabors, arts escèniques i plàstiques amb activitats per als 5 sentits. Enguany l'itinerari entrelaçat de patis, espais, jardins i carrers del municipi decorats per a l'ocasió segueix la proposta de l'any passat de seguir creixent i arribarà a una quarantena.



La inauguració de la 9a edició del Flors i Violes serà el 27 d'abril a la plaça de Can Mario a les 21:30 h. Tot seguit, a les 22 h tindrà lloc el primer concert a càrrec d'un dels grups més representatius de la música del país, Mishima, que oferirà el seu espectacle a l'Espai Els Forns La Brava (La Bòbila). El mateix lloc serà un dels espais destacats al llarg de tota la programació.

En total, durant els 4 dies, s'oferiran més d'un centenar d'espectacles, de música i dansa en directe, totalment gratuïts. Entre les activitats més destacades s'hi troben els concerts Miquel Abras, Soweto Sara Terraza i molts altres. Pel que fa a les arts escèniques i plàstiques, entre les moltes activitats programades es poden destacar els diversos espectacles de circ amb les companyies Fili-granes i Pessic de Circ, així com diverses exhibicions destinades a tot tipus de públic.



**Institut de Promoció
Econòmica de Palafrugell**
Carrer Major, 1
Edifici Can Rosés
17200 Palafrugell
www.florsivioles.cat



FLORS & VIOLES!



Cal destacar el creixement exponencial que ha anat representant aquesta activitat en els darrers anys. A més a més, després de l'èxit de l'any passat, una mostra en va ser la Festa Holi que va omplir de música i color la plaça de Can Mario. Una activitat va tornar a reunir prop de 1.500 persones.

D'altra banda, en l'apartat gastronòmic, durant tots els dies a l'Espai Els Forns La Brava hi tindrà lloc un dels esdeveniments amb més èxit del Flors i Violes, els "food trucks" que ofereixen menjar d'arreu del món i música en directe. També una vintena de restaurants del municipi s'uneixen a la festa amb un menú especial "Flors i Violes".

Tota la informació referent a l'activitat, així com la programació detallada dels diferents concerts i espectacles es pot consultar a l'aplicació per dispositius mòbils de Flors i Violes, inclosa dins l'app "palafrugell al mòbil" i al web www.florsvioles.cat. Un web que s'ha renovat per aquesta edició i que compta amb un contingut molt visual i fàcil de navegar.

APRIMAR-NOS NO ÉS PERDRE PES

Amb l'arribada del bon temps i la calor, i a mesura que ens traiem la roba d'hivern, la preocupació pel nostre aspecte físic, i en concret pel nostre pes, augmenta. Són les conegudes "dietes i productes miracle", alguns i algunes de les quals ja tenen molts anys com ara: "la dieta de la carxofa", "la dieta de la pinya", "la dieta dissociada"... i d'altres que són més nous i exòtics, com els suplementes de "Garcinia Cambogia" o els de "mango africà". Tot i els esforços d'alguns professionals de la salut, i en especial, dels dietistes-nutricionistes per a desacreditar aquestes dietes i advertir de la seva ineficàcia i perillositat, cada any es popularitza alguna nova "dieta revolucionària" o nou "producte miraculós". En el següent article us recordem algunes de les raons per les quals cal evitar el seguiment d'aquestes dietes o l'ús d'aquests productes, i plantejem quina podria ser l'alternativa definitiva.

Perquè és tan recomanable evitar les "dietes miracle"?

- Molt sovint són dietes desequilibrades o incompletes, que poden afavorir l'aparició de dèficits nutricionals.
- Prometen una gran i ràpida pèrdua de pes, però no informen que en gran part serà a canvi de perdre massa muscular.
- Com més ràpid i més pes prometen perdre, més afavoreixen el conegut "efecte ió-ió" i, per tant, la persistència del sobrepès i l'obesitat.
- Promouen la instauració de falses creences sobre l'alimentació, creant confusió en la població general.
- Poden afavorir l'aparició d'ansietat o/i depressió, i el desenvolupament de trastorns de la conducta alimentària com la bulímia, l'anorèxia o el trastorn per afartaments.
- Sovint no promouen la realització de l'activitat física, tan saludable i alhora imprescindible per a garantir el manteniment del pes perdut i minimitzar la pèrdua de massa muscular.

Quina podria ser l'alternativa?

L'alternativa seria *no fer dieta*. Deixar de pensar en "aquesta setmana començo la dieta" o "avui em salto la dieta", i pensar en "habitualment menjo el més saludable possible". L'objectiu, per tant, no hauria de ser la pèrdua de pes en si, sinó aconseguir fer i mantenir una sèrie de canvis que

afavoreixin que la nostra alimentació i estil de vida sigui cada cop més saludable i activa possible; i que de forma secundària, faran que perdem aquest excés de pes. Això pot sonar poc atractiu, però podem estar segurs i segures que serà l'alternativa més saludable i efectiva.

Per on començo?

Abans de res, recordem que:

1. Aprimar-nos NO ÉS PERDRE PES, és perdre GREIX i ho hauríem de tenir en compte cada vegada que pugem a la balança. Cal recordar que els canvis ràpids en el pes estan relacionats bàsicament, amb els canvis en la proporció corporal d'aigua i de massa muscular, però no amb el greix, que és precisament el que volem reduir.
2. Perdre greix NO és fàcil. Requereix una gran motivació i perseverança, i suposa una inversió de recursos, temps i energia.
3. Els beneficis de cuidar del nostre cos van més enllà del pes. Repercuteixen directament en nosaltres, en el nostre estat físic, anímic i mental.

A continuació, dediquem-nos un moment a pensar en quines coses influencien de forma negativa la nostra manera d'alimentar-nos i la nostra salut: Potser portem un estil de vida molt sedentari? Mengem pocs vegetals? Mengem molts aliments processats? Dediquem poc temps a cuinar o ens falten idees a l'hora d'elaborar els nostres menús? Mengem habitualment fora de casa? I a partir d'aquí, plantejem-nos els canvis a realitzar.

Quins canvis hauríem de fer?

Els canvis més adequats variaran en funció de la realitat actual de cada persona: dels seus horaris, les seves possibilitats, el seu entorn, les seves preferències... Però, siguin quins siguin els canvis que ens proposem, és important que siguin canvis petits, concrets, mesurables, assolibles i, sobretot, que puguem mantenir-los al llarg del temps. Preferiblement, de per vida.

Per exemple: Si pensem que portem un estil de vida molt sedentari, potser podríem plantejar-nos alguns dels següents canvis: M'apuntaré amb els amics a una lliga de tennis els dijous a la tarda. Sortiré en bicicleta 30 minuts els dissabtes al matí. Faré 40

abdominals cada dia, de dilluns a divendres. Si creiem que mengem pocs vegetals: Procuraré prendre com a mínim una peça de fruita al dia. Intentaré afegir una guarnició de verdura o amanides almenys un cop al dia. Els divendres dedicaré una estona a planificar els menús de la setmana, per tal que no faltin vegetals en la meua dieta. Recordem que, si ens cal ajuda per identificar els aspectes millorables de la nostra alimentació i estil de vida i per planificar els canvis a realitzar, sempre podem comptar amb el consell d'un/a especialista, que en aquest cas seria el/la dietista-nutricionista.

I què fem si "no podem" fer esport?

Per aprimar-nos no és imprescindible que ens apuntem al gimnàs o comencem a córrer o a sortir en bici diàriament. No es tracta tant de "fer esport" sinó d'estar el més "actiu" possible. Volem millorar poc a poc la nostra forma física i, d'aquesta manera, anar incrementant el nivell d'activitat. Evitem les excuses i, si tenim problemes de genolls, malucs o qualsevol altra patologia que ens impossibiliti fer un esport determinat, o "no trobem" temps per fer exercici, centrem-nos en "què podria fer?". Potser podria: Acudir a un/una especialista en preparació física o fisioteràpia perquè ens aconselli sobre el tipus d'activitat més adaptada al nostre estat de salut. Fer ioga, pilates, natació, ball o qualsevol activitat que no sigui "d'impacte". Fer una petita rutina de musculació o d'abdominals, durant 10-15 minuts a casa. Aprofitar els desplaçaments diaris per a fer més activitat: anar o/i tornar caminant o en bici de la feina a casa, agafar més freqüentment el transport públic, aparcar expressament la moto/ el cotxe una mica més lluny... Pujar o/i baixar per les escales a la feina, al metro, a casa... Aprofitar les vacances o els cap de setmana per fer activitats a l'aire lliure. Buscar una afició que ens faci sortir més de casa, que impliqui un desplaçament o alguna activitat física.

I d'aquesta manera, fent canvis, quant pes podré?

Perdrem, de forma gradual però definitiva, l'excés de pes que ens proposem perdre. Però el més important és que ho aconseguirem: Tenint la certesa que ens alimentem i seguim un estil de vida cada cop més saludable. Sense patir angoixa i/o sentiment de culpabilitat. D'una manera adaptable al nostre dia a dia i als esdeveniments que puguin succeir (vacances, viatges de negocis, dinars familiars...). Convertint-nos en un "model de salut" pel nostre entorn.

CLÍNICA DIAGONAL

CLÍNICA DE MEDICINA INTEGRAL

Cirurgia sense llistes d'espera per molt menys del que s'imagina

www.clinicadiagonal.com
T. 902 883 355



CLÍNICA DIAGONAL

CLÍNICA DE MEDICINA INTEGRAL

C/ Sant Mateu, 24-26.
Esplugues de Llobregat. 08950 Barcelona

www.clinicadiagonal.com

Telèfons: 902 883 355 / 932 053 213

Coordenades GPS: 41° 22' 42" N / 2° 05' 50" E





Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona

*El mes de
les experiències
a la Ruta del Vi
DO Empordà*

Abril 2018



VIVID



Segueix-nos a [#empordawine](#) [#incostabrava](#)
    [#InstaVivid](#) [#vividcostabrava](#)

Reserva la teva activitat
vivid.costabrava.org

Organitza:



Diputació de Girona

Girona

Parlament de Catalunya
Costa Brava Girona

Col·labora:



Girona
Excellent.
Saber d'origen.



Institut de l'Alimentació i el Pla de la Costa Brava



EMPORDÀ
DENOMINACIÓ D'ORIGEN



CATALUNYA