



#589

19 - 25
DE MARÇ
2020



TE'L PODEM
REGALAR GRÀCIES
ALS NOSTRES
ANUNCIANTS



Idees per gaudir portes endins

50 coses que sempre havies volgut fer a casa
i no podies per manca de temps (fins ara)



Ruta del Vi DO Empordà
Costa Brava
Pirineu de Girona



VÍVId

Viu el mes de l'enoturisme
a la Costa Brava

Abril

Reserva a:
vivid.costabrava.org

**#EmpordaWine #InCostaBrava
#InstaVivid**

Segueix-nos a



Organitzat per:



Diputació de Girona

Girona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona

Amb la col·laboració de:



EMPORDÀ
DENOMINACIÓ D'ORIGEN



Sumari

Del 19 al 25 de març de 2020

En 'streaming'

El món de la cultura s'inventa una programació que es pot seguir des de casa

PÀGINA 20



L'art d'habitar

Descobrim l'arquitectura de Barcelona i Catalunya sense trepitjar el carrer

PÀGINA 32



Nous talents

Aprofitem l'aturada per parlar-vos de quatre artistes que ho estan petant en el món del teatre

PÀGINA 28



Marta Ossó



06. Ara i aquí 12. 50 idees per fer a casa 18. Juguem 23. Amb la canalla: Per omplir les hores 24. Cinema: La mirada de l'amor 30. Música i nit: Parlem amb Meritxell Neddermann 34. Menjar i beure: Bibles 'gastro' a la biblia 36. Tendències: Enyor de primavera

Bellesa interior

María José Gómez
Directora



#589

19-25 de març 2020

111 PÀGINES

9,90 €

10,90 €

11,90 €

12,90 €

13,90 €

14,90 €

15,90 €

16,90 €

17,90 €

18,90 €

19,90 €

20,90 €

21,90 €

22,90 €

23,90 €

24,90 €

25,90 €

26,90 €

27,90 €

28,90 €

29,90 €

30,90 €

31,90 €

32,90 €

33,90 €

34,90 €

35,90 €

36,90 €

37,90 €

38,90 €

39,90 €

40,90 €

41,90 €

42,90 €

43,90 €

44,90 €

45,90 €

46,90 €

47,90 €

48,90 €

49,90 €

50,90 €

51,90 €

52,90 €

53,90 €

54,90 €

55,90 €

56,90 €

57,90 €

58,90 €

59,90 €

60,90 €

61,90 €

62,90 €

63,90 €

64,90 €

65,90 €

66,90 €

67,90 €

68,90 €

69,90 €

70,90 €

71,90 €

72,90 €

73,90 €

74,90 €

75,90 €

76,90 €

77,90 €

78,90 €

79,90 €

80,90 €

81,90 €

82,90 €

83,90 €

84,90 €

85,90 €

86,90 €

87,90 €

88,90 €

89,90 €

90,90 €

91,90 €

92,90 €

93,90 €

94,90 €

95,90 €

96,90 €

97,90 €

98,90 €

99,90 €

100,90 €



Idées per gaudir portes endins

50 coses que sempre havies volgut fer a casa i no podies per manca de temps (fins ara)



SHUTTERSTOCK

Fa gairebé dotze anys que us engresquem a sortir. Som insistents, som Time Out, perquè estem convençuts que l'oferta cultural, gastronòmica i d'oci de Barcelona és brutal. Ens encanta compartir amb vosaltres els bars i restaurants que descobrim, els concerts que no ens perdrem, les obres de teatre que ens han emocionat, les festes on hem ballat fins a la matinada... I ara que vivim circumstàncies extraordinàries, volem continuar inspirant-vos i promocionant el talent, però de portes endins: Time In. Aprofitem per descobrir la bellesa des de l'interior mentre ens preparem per al moment que puguem tornar als cinemes, museus, festivals, botigues... Llavors us animarem a visitar-los amb la mateixa passió de sempre. No, encara en posarem més, perquè ens necessitaran –ens necessitarem– més que mai.

Els esdeveniments canvien molt ràpidament. Tot el contingut d'aquesta revista era correcte fins al moment del tancament. Podeu consultar la informació actualitzada a **Timeout.cat** i les nostres xarxes socials **@TimeOutBCN**

TimeOut
BARCELONA

Conseller Executiu

Eduard Voltas

Directora General de Negoci

Mabel Mas

Directora General Financera

Judit Sans

Director d'Operacions Digitals

Àlex Martínez

Directora

María José Gómez

Director d'art

Diego Piccininno

Disseny

Anna Mateu Mur

Edició gràfica

Maria Dias

Cap de redacció

Borja Duñó

Redacció

Andreu Gomila, Ricard Martín, Àlex Montoya, Anna Pacheco, Eugènia Sendra, Àlex Cabau i Sebastià Portell (agendes)

Web en català

Manuel Pérez

Web en castellà

Erica Aspas

Web en anglès

Jan Fleischer

Notícies i vídeos

Marc Andreu

Col·laboradors

Laia Beltran, Gerard Casau, Irene Fernández, Santi Fondevila, Mireia Font, Violeta Kovacsics, Júlia Gamissans, Ivan Giménez, Maria Gorgues, Eulàlia Iglesias, Carlos Losilla, Oriol Malet, Beatriz Martínez, Aina Mercader, Iván Moreno, Juan Carlos Olivares, Josep Pedraza, Bernat Puigdollers, Bàrbara Raubert, Martí Sales, Sergi Sánchez, Martínez, Marc Serena, Nuria Vidal

Correcció textos

Txell Coll, Rafel Soler

Directora de Solucions Creatives i PR

Carlota Falco

Directora E-Commerce i Comercial

Aroa Cervantes

Responsable de Comunicació i

Sponsor

Clara Narvió

Cap de Brand Content

Begoña García Carteron

Social Manager

Alba Abelló

Responsable de Programàtica i

Adops Digitals

Henar Pérez

CRM Specialist TOS

Quim Almansa

Adjunta Direcció General de Negoci

Vanessa González

Màrqueting i Comercial

Esther Andrés, Mercè Llibera, Carol

Martínez, Marina Quer

Office Manager

Carme Mingo Fabregat

Administració i Finances

Guillem Cateria, Eduard Poch,

Marta Tapia

Edita

Time Out Spain Media SL. Reservats

tots els drets

Aquesta publicació no pot ésser reproduïda ni totalment ni parcialment sense consentiment del propietari. Tampoc no pot ésser transmesa per cap mitjà o mètode, ja sigui electrònic, mecànic o d'altre tipus. La revista no s'identifica necessàriament amb les opinions expressades pels seus col·laboradors.

Plaça Reial, 18, 1a planta

08002 Barcelona |

Comercial i màrqueting T. 93 295 54 00

comercial.cat@timeout.com

Redacció T. 93 310 73 43

redaccio.cat@timeout.com

Administració T. 93 667 78 90

Impressió Rotocobri | Distribució Sudri-

press | Dipòsit legal B-44772-2010

ISSN 1888-3850

Time Out Digital ISSN 2462-3385

Exemplar gratuït, prohibida la venda

Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya i el Departament de la Presidència

Disfussió controlada per:



Imprimim en paper reciclat i reutilitzem amb materials 100% compostables



Portada:
IRISNEIRO

Damm 2020

COMLOT IPA

— MEDITERRANEAN
INDIA PALE ALE —



AMB LLÚPOL
DE PRADES



Complot en recomana el consum responsable 0,6%

Ara i aquí

Per Andreu Gomila, Erica Aspas i Ricard Martín
timeout.cat/barcelona

Turó de la Peira

Un relat d'Irene Solà

AL TURÓ DE la Peira hi viuen, així, permanentment, dues guilles, una òliba, una família de porcs senglars, tres gats salvatges malcarats, quinze rates amagades i un talp solitari que s'ha construït una xarxa de galeries que es fica nou metres sota terra fins a arribar a un rebost sempre ple de cucs. Hi havia hagut un parell de conills però les guilles van menjar-se'ls. També hi habiten tres milionades de formigues, repartides en vuit comunitats, uns quants milers de cucs (dins i fora del rebost del talp) i, quan fa bon temps, un centenar de marietes, uns quants centenars de vespes, un miler de mosquits, mig miler de mosques empenyadores, algun borinot, una vuitantena de coloms i cinquanta pardals. Hi van tenir un cabirol despistat, un temps, però no va durar gaire. I a vegades entre els matolls i els pins es perd, o s'amaga, un gos consentit o algun senyor taciturn.

Aquesta que transcriurem breument és una conversa que mantenien l'altra matinada la truja, una de les guilles i un dels gats. Les rates ja hem quedat que estaven



amagades, el talp ja hem dit que és un animal soliu que es passa la major part del temps sota casa, els altres gats tenien feina, l'altra guilla mal de panxa d'haver menjat bosses de plàstic, als insectes i als cucs l'estil de vida i la comunitat els fan tenir una altra mena de preocupacions, els coloms i els pardals a aquests no els són amics i a l'òliba no li han interessat mai les converses mundanes.

Així que la guilla va dir:

–Què creieu que és més mortífer? Els llops, les màquines expenedores, les vaques, els gossos o els escuradents?

–I tu això d'on ho has tret? –va preguntar la truja reticent. Mastufejava un entrepà de xoriço amb paper de plata inclòs sense remordiments.

–Mortífer per a qui? –va demanar el gat, mentre es llepava amb delicadesa les urpes assassines de pardals.

La guilla va respondre només la segona pregunta:

–Mortífer així en general.

Capacitat per matar, com vulgueu dir-ne! Us els he dit per ordre de menys a més. Les màquines expenedores maten més humans que els llops, perquè les sacsegen, els molt inútils, i perquè els llops estan a les últimes. I els escuradents, els escuradents fan autèntiques carnisseries.

–És una anècdota trivial, aquesta que expliques, i

antropocèntrica –va dir l'òliba, blanca i altiva com un glop de llet des de dalt d'una branca negra.

–Jo que me n'alegro, que els llops estiguin a les últimes! –va fer la truja.

I el gat malgribat amb la llengua aspra encara fora va afegir:

–Tot plegat és només una qüestió de mides.

→ La setmana que ve... 'La Monyos' per Marc Pastor.

Jo que me n'alegro, que els llops estiguin a les últimes!

QUÈ FER SI VOLS...

Tres coses que has de fer aquesta setmana



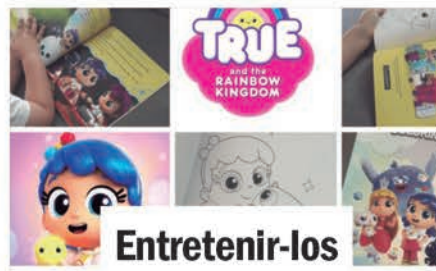
Inspirar-te

Cada dia de l'any, una efemèride, una cançó i la història que les connecta. Sota aquest precepte, Olga Suanya va creant un contingut preciós i inspirador al blog **Chelsea Hotel**, en català i en castellà (chelseahotel.blog/ca).



Repescar

RTVE també vol pal·liar l'avoriment del confinament pel COVID-19 amb el seu catàleg de **cinema espanyol gratis**. Podeu veure, per exemple, *Campeones*, *El olivo*, *Truman*, *Mi gran noche*, *Carmina* o *revienta...*



Entretenir-los

Si no voleu omplir només de joc les hores de la canalla, la plataforma **Crecer en Inglés** ofereix un mes gratis dels seus cursos amb jocs, cançons i treball de pronunciació, lectura i escriptura a partir dels sis mesos.

Formació
Professional

Inicial

174

graus
d'actitud

La teva actitud canvia tot el que fas. Tria un camí que t'apassioni. Dedica't a allò que t'agrada i aconsegueix el futur que vulguis amb:

- Grau mitjà i grau superior
- Formació presencial, online i mixta
- Accés ràpid al mercat laboral i accés directe de grau mitjà a superior
- Modalitat FP Dual
- Programa Erasmus

Descobreix els 174 graus de Formació Professional, també en la seva modalitat Dual, a fp.gencat.cat i fes un gir al teu futur.



Unió Europea
Fons Social Europeu
L'FSE inverteix en el teu futur

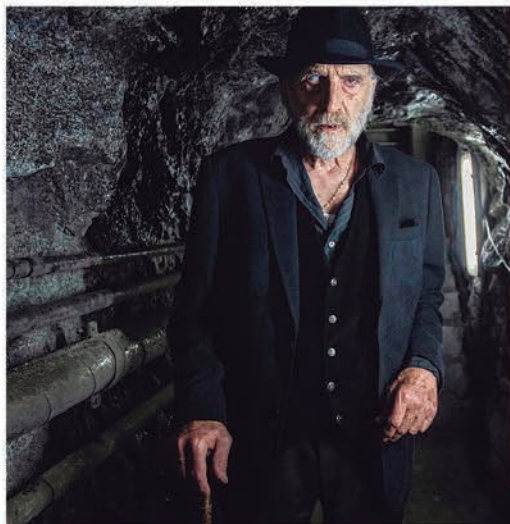


**Generalitat
de Catalunya**



**7,5 Milions
de futurs**

SÈRIES



ZeroZeroZero

L'ADAPTACIÓ DE LA novel·la de Roberto Saviano agafa tot el reguitzell de dades del llibre per crear una història atractiva, amb una producció envejable i amb un equip creatiu consagrat en el gènere mafiós. Res podia sortir malament amb Sollima dirigint i Fasoli, Bises i Saviano al teclat. Viatjareu a Mèxic, Itàlia, els Estats Units, el Senegal... Tot per comprovar com la cocaïna governa el món i esquitxa els bancs i les grans empreses. Acollona perquè és real.

■ *Serielizados*
→ Disponible a Amazon Prime Video.



Ben fet

Cada personatge parla el seu idioma, no com a *Chernobyl*. Veureu parlar mexicà a una iaia de Monterrey, anglès a un empresari de Nova Orleans, francès a un policia senegalès i italià a un capo calabès. Per fi!



No cola

No us sorprendrà si ja heu vist sèries mafioses com *Gomorra*, *Suburra*, *Romanzo criminale* i *The wire*. *ZeroZeroZero* no és arriscada ni innovadora, però atrapa per altres elements com l'estructura narrativa. Bona merda.

DICCIONARI URBÀ

ARGOT PER A BARCELONINS XERRAIRES

Per Josep Pedrals

Primícia

Transformació que hom descobreix per primera vegada i que consisteix en l'amagriments sobtat d'una persona (ja sigui per malaltia o per voluntat). Aquesta paraula ajunta en un sol concepte la novetat i la qualitat de prim.

3 RAONS PER LLEGIR...



EL TANGO DE DIEN BIEN PHU

David Castillo

→ Edicions 62. 288 pàg. 20 €.

1.

Una cançó

Una cançó té el poder de situar-nos en un altre temps, fins i tot de fer-nos-hi recular. Dani Cajal, alter ego de l'autor, vol saber la lletra del tango més cèlebre del camp de refugiats d'Argelers, on van anar a parar la majoria dels refugiats republicans, i decideix posar-se el vestit de Philip Marlowe i buscar-la, peti qui peti.

2.

Pantaleó Ribot

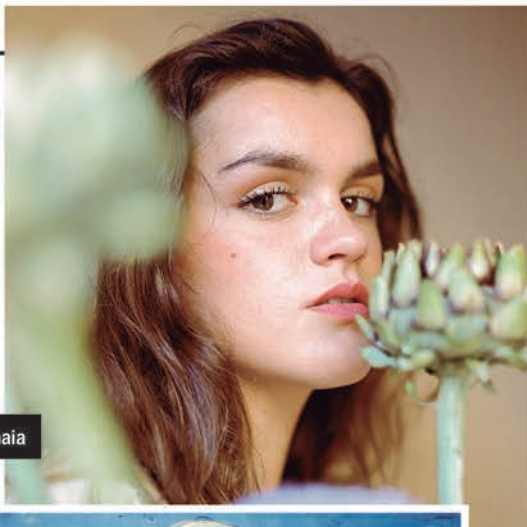
I ho fa tot recordant el seu avi i el seu amic Pantaleó Ribot, llibertaris que van fer la Guerra Civil. Tots dos li explicaran el calvari dels soldats republicans, el que van viure i el que van veure, imatges del fracàs, mentre Cajal mira de tirar endavant en el present. Regirarà arxius, ho farà tot per trobar la lletra del tango.

3.

L'oblit

Enmig de tot apareixerà l'autor, Jesús Menero, un noi de poble que acabarà participant en tres guerres. Un heroi anònim caigut en l'oblit que Castillo retrata sense compassió, d'una manera ben diferent de com altres autors han utilitzat aquests personatges per rentar la cara a autèntics criminals. ■ Andreu Gomila

Troba més lectures apassionants a timeout.cat/lilibres



Amaia



Dido



Patti Smith

DE QUÈ VA...

Més de 90 concerts en 30 nits a la vuitena edició del Festival Jardins Pedralbes.

PER QUÈ HI HEU D'ANAR...

Perquè enguany s'ha superat amb el cartell!

→ Jardins del Palau de Pedralbes. M: Palau Reial. Del 3 de juny al 15 de juliol. festivalpedralbes.com

Músiques al jardí

El Festival Jardins Pedralbes es prepara per a una nova edició amb un cartell carregat de talent nacional i internacional. Us expliquem els cinc concerts que no podran faltar en les vostres agendes!

TOTS ESTEM DESITJANT que arribi l'estiu per poder gaudir d'un bon concert a l'aire lliure! El Festival Jardins Pedralbes, que ha estat reconegut com el millor d'Espanya als Premis Fest, està enllestint els detalls d'una vuitena edició que aposta per una programació d'allò més variada i amb un denominador comú: artistes que ho peten. Aquests són els concerts que no us podreu perdre!

Dido

Després de cinc anys de silenci, Dido ha tornat als escenaris amb *Still on my mind* (2019). La londinenca és tota una llegenda: els seus àlbums *No angel* (1999) i *Life for rent* (2003) són dos dels més venuts en la història de les llistes britàniques. De fet, el primer continua sent el debut més venut d'una artista britànica a tot el món. Viviu una veu que ha fet història!

→ Dc. 17 de juny. Portes: 19.30 h. Concert: 22 h.

Patti Smith

La padrina del punk en emocionarà amb un concert nostàlgic i rocker. Va ser un referent femení del rock a la dècada dels 70 i els seus onze àlbums d'estudi –reivindicatius, activistes i poètics– són un patrimoni indispensable per entendre la revolució social del segle passat. Esteu preparats per cridar amb la meravellosa *Because the night*?

→ Dj. 18 de juny. Portes: 19.30 h. Concert: 22 h.

Andrés Calamaro

L'argentí Andrés Calamaro farà parada al festival amb la gira mundial del seu nou àlbum *Cargar la suerte* (2018), un treball de dotze cançons que desprenen l'essència d'un músic amb anys d'experiència: rock and roll adult, sofisticat i elegant. Fins i tot va guanyar el premi a Millor Àlbum als Grammy llatins!

→ Di. 22 de juny. Portes: 19.30 h. Concert: 22 h.

Amaia

La guanyadora d'Operación Triunfo 2017 passarà pel festival per tocar els temes de *Pero no pasa nada* (2019), un àlbum que es va cuinar a foc lent i que ha meravellat el pop espanyol. Amb la seva veu i talent incomparable, Amaia farà dels jardins un lloc màgic i agradable.

→ Dj. 25 de juny. Portes: 19.30 h. Concert: 22 h.

Diana Ross

Va ser la diva per excel·lència del segell Motown. La seva llarga carrera l'ha convertit en una de les més grans icones musicals i, enguany, després de seixanta anys sobre els escenaris, pujarà al del festival per fer-nos viatjar per la banda sonora dels 60 als 90. Apunteu-vos bé aquests noms i compreu les entrades d'uns concerts que faran vibrar fins i tot les palmeres del jardí!

→ Dc. 15 de juliol. Portes: 19.30 h. Concert: 22 h.

Ara i aquí

MÓN TIME OUT



El cecito

Tècnicament, l'obra mestra de Marco Ferreri i Rafael Azcona no és una estrena. Però, restaurada per l'ocasió, aquesta versió del film protagonitzat pel



GRANS PORTADES



Nova York

A NYC i a tot el món, és moment de cuidar-nos els uns als altres.



Londres

Què farem quan tot hagi passat? A Time Out London ho saben.

Arriba Time Out Pocket

ENS ENCANTA QUE ens llegiu, per això ens preocupem perquè pugueu accedir als nostres continguts de les més diverses maneres possibles. Cada setmana, repartim la revista impresa per tota la ciutat –tornarem a fer-ho quan acabi la crisi del Covid-19!–, i també la pengem al nostre web perquè la pugueu consultar *online* o us en descarregueu el PDF en qualsevol moment. I com que sabem que la majoria de vosaltres preferiu llegir-nos a través

del mòbil, hem creat un nou format que s'adapta perfectament a la pantalla de l'*smartphone*. És així com ha nascut Time Out Pocket –Time In Pocket mentre duri el confinament–, una versió de la nostra revista amb les mateixes ganes d'inspirar de sempre, però més interactiva que mai: hi trobareu animacions, vídeos, enllaços a la informació... Tot el que necessiteu per tenir la millor experiència Time Out des del mòbil. El trobareu a timeout.cat/timeout-pocket ■



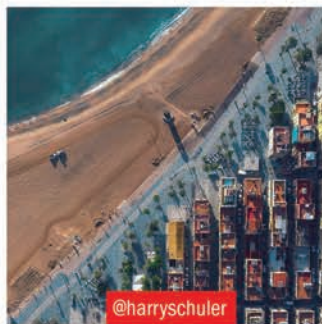
TRES D'INSTAGRAM

Una tria del que compartiu a #timeoutbcn



@dianaperillachica

Places amb història, plenes de records i moments.



@harryschuler

La Barceloneta i la seva solitud matinal.



@stoptheroc

On és la gent? Arquitectura i persona al Parc del Fòrum.



Segueix-nos a instagram:
@timeoutbcn

Jan Fleischer
Web en anglès

FIGHT!

Borja Duñó
Cap de redacció i Música

Treballar en pijama

(i la setmana que ve... Els espectacles en 'streaming')

Llar, dolça oficina

Si tens la sort de poder treballar des de casa, submergeix-t'hi. No ignoris la higiene bàsica i dutxa't, esclar, però després posa't un pijama net o un xandall còmode i oblida't de les peces que normalment fas servir per complaure els altres com un cinturó, sabates o sostenidor. Dona un descans als cabells i no els posis tant de producte. Deixa que la pell respiri sense maquillatge. Si també tens la sort de tenir un lloc tranquil on treballar a casa teva, instal·la-hi la teva oficina temporal i gaudeix de no tenir a prop aquells companys als quals els encanta parlar per telèfon tots a la vegada o fer mini reunions just al costat del teu escriptori durant tot el dia. Estalvia temps sense desplaçar-te! Estalvia diners sense comprar-te el dinar! Estalvia en electricitat i aigua portant i, per tant, rentant menys roba! Però tampoc et relaxis massa, no fos cas que t'acomiadessin, i busca motivació per posar-te a treballar i per estar en contacte amb els teus col·legues a través del xat.



Contra el fantasma del tedi

Reconec que d'entrada pot semblar un pla ideal. Treballar des de casa, en pijama i a un metre i mig de la nevera? Pots dormir una mica més, estalviar-te el temps de la dutxa, del metro... i no cal que estiguis vuit hores confinat en una oficina. Malauradament la realitat és més fotuda. És fàcil pansir-seen el tedi de la reclusió si no ens posem horaris i certes obligacions. Conec massa *freelances* que han jugat a la Play tota la tarda abans d'una entrega i després s'han passat la nit acompanyats del termo de cafè, l'angoixa de no arribar-hi a temps i un mal d'esquena terrible. Per no acabar caient en el forat negre de l'ensopiment i la desesperació, recomano a tothom que treballi des de casa que s'aixequi d'hora, es dutxi, es vesteixi, esmorzi correctament i –mentre es pugui– que vagi ni que sigui un moment a passejar el gos o a comprar el pa. És millor posar-te davant de l'ordinador un cop activat, que no pas acabar-hi mandrejant durant més hores de les que toca. Va, que això ja es farà prou llarg...

ORIOL MALET

CLAC, CLAC, CLAC!

Iniciatives solidàries nascudes a BCN

Clauers i imaginació contra el càncer infantil



L'Íngrid és una nena amb iniciativa. Durant les llargues hores que va passar tancada, a causa d'una leucèmia, va crear els LEUCO'S, uns clauers de colors amb forma de leucòcits. Amb ells va iniciar una campanya a favor de la investigació del càncer infantil a l'Hospital Sant Joan de Déu i ja ha lliurat 50.000 euros. Ara que passarem temps a casa proposa que tothom agafi papers, cartolines i feltres per crear un LEUCO en família, fer-li una foto i publicar-la amb el hashtag #leucosbyingrid, escrivint @leucos.byingrid. El guanyador es cosirà, es posarà a la venda i se sumará a la bona causa. ■ Begoña García Carteron

Més coses que voldríem tenir a BCN a [timeout.cat/grrrr](https://www.timeout.cat/grrrr)

50 IDEES per fer a casa

Confinar-se a casa no és sinònim d'avorriment. Hem fet una llista amb totes les activitats que pots aprofitar per fer (vells deutes amb tu mateix, o la llar), noves aficions que pots cultivar, llibres oblidats a la tauleta de nit...

001



Classes magistrals

Imagina una escola que té en el seu claustre Margaret Atwood, David Lynch, Annie Leibovitz, Natalie Portman, Frank Gehry, Garry Kaspàrov, Serena Williams... Amb la gràcia, a més, que pots accedir a tots aquests mestres qualsevol dia a qualsevol hora. Per 200 euros l'any –menys de 17 euros al mes– et pots connectar a qualsevol de les més de 80 classes impartides per aquest *dream team*. Cada classe està formada per més de vint lliçons d'uns quinze minuts: per exemple, la de direcció de cine que imparteix Werner Herzog dura 5,57 hores i està organitzada en 26 parts. Qui voldria fer-hi campana?

→ [masterclass.com](https://www.masterclass.com)

002



'Stalkejar' a Instagram

Podeu passar hores espiant a Instagram però si, a més, voleu educar la mirada, visiteu les fotògrafes Alba Yruela, Rita Puig-Serra i Lluís Tudela.

→ @albayruela / @lluistudela / @ritapuigserra

003



Aprendre a tocar un instrument

És difícil convertir-te en Jimi Hendrix, però tocar les teves cançons favorites pot ser més fàcil del que penses. Pots provar-ho amb Fender Play, una aplicació per als qui volen iniciar-se o millorar en l'art de gratar les cordes –tenen opció per a ukelele, banjo, baix...–. Una altra opció és Tabs: la gràcia d'aquesta aplicació és que practicaràs des del principi amb cançons com *Wish you were here* i *Three little birds*. Molt apropiades.

→ try.fender.com/play i ultimate-guitar.com

004



Començar o acabar un llibre

El temps, l'aïllament i la solitud són tres condicions imprescindibles per escriure un bon llibre. Endinsa't en la jungla de la narrativa amb un company de viatge: *Escriure: Memòries d'un ofici*, de Stephen King, esplèndid assaig sobre la rutina i la filosofia de l'escriptura. No hi trobareu un curs d'escriptura creativa, sinó més aviat un *coaching* literari basat en el sentit comú.

→ 'Escriure: Memòries d'un ofici' (L'Altra Assaig, 2018)

005



Emblanquir les rajoles del lavabo

És més fàcil del que sembla i ho estàs allargant. Cada dia hi penses. Compra el pot al súper. Aplica el líquid a doll sobre les juntes i deixa assecar-ho. Després retira el blanc sobrant amb un drap humit i lavabo nou! Ho agrairàs.

006



El gimnàs a casa

Us heu apuntat al gimnàs i heu deixat d'anar-hi per falta de temps. I ara que teniu temps tampoc hi podeu anar perquè ens hem de quedar a casa. Però us serà difícil posar excuses a una aplicació com Mammoth Hunters. És de pagament –60 euros l'any–, però us farà d'entrenador personal. Vosaltres decideu quins són els vostres objectius (perdre pes, guanyar musculatura, etc.) i els envieu les vostres dades (edat, pes, alçada...). Us faran un test de resistència i un altre de força i tindreu un pla d'entrenament personalitzat. Només necessitareu 20 minuts al dia, i sense sortir de casa!

→ mhhunters.com

007



Ai...l'anglès

Si penses que ja ho has provat tot per aprendre anglès i que no te'n sortiràs, és que no has provat els podcasts. És meravellós l'arsenal de recursos –gratis!– que ofereixen: des de les píndoles que t'ajuden a repassar vocabulari i gramàtica –*Speak english now*, *Espresso english*...– fins a escoltes de programes que t'afinen l'oïda i t'estimulen les neurones. Un dels nostres favorits, sens dubte, és l'*Audio long read* de *The Guardian*.

→ theguardian.com/podcasts

008



Descongelar la nevera

La paraula *procrastinació* es va inventar just per això: ningú vol netejar ni descongelar a fons la nevera, però algun cop a la vida s'ha de fer.

009



Aprendre una coreografia

Ryan Heffington, coreògraf de l'exquisit videoclip de la cançó de Sia, *Chandelier*, és el creador dels *Cinc moviments* de *The OA*, sèrie de misteri i drama amb elements de ciència-ficció i fantasia. Un relat poètic, no només per la seva història sinó també per les seves imatges. Pots aprendre a través dels tutorials a YouTube aquests cinc moviments tan energètics i sanadors. Ho pots fer sol o en companyia. I, fins tot, pots incorporar aquest exercici com a rutina diària abans de posar-te a fer feina.

→ 'The OA' està disponible a Netflix. A YouTube trobaràs un munt de tutorial que et mostren els passos.

010



Congelar tàpers

Fer *batch cooking*: allò de tota la vida de passar-te mig dia guisant i congelar un fotimer de tàpers. I mira la paret la resta de la setmana! Música de fons: *Hello walls*, de Willie Nelson.

011



Ordenar els discos

Sí, ja sabem que fa temps que fas servir Spotify, Apple Music, Tidal... i és precisament per això que tens la discoteca una mica o molt abandonada. Aprofita: ara és un bon moment per treure-li la pols. Escampa els vinils, els CDs i els cassets damunt la catifa i et sorprendrà escoltant de nou músiques que feia temps que no senties. Aquelles *mixtapes* dedicades, amb portades escrites i dibuixades a mà! Organitzar de nou els discos t'entretindrà hores i hores, perquè no podràs evitar anar posant cançons que et transportaran a moments importants de la teva vida. Serveix-te una copa de vi i viatja a través de la teva pròpia història.

012



Fer pa o pasta fresca

Cuinar un pastisset ho tens controlat, però fer pa o pasta fresca a casa sembla una tasca titànica que requereix tenir avantpassats italians o portar farina a la sang. Res d'això, només necessiteu temps –ara anem més sobrats–, una bona recepta i els estris necessaris. Perdeu-li la por. Quan torneu a la normalitat, podreu presumir de tàper a la cuina de la feina.

→ Podeu visitar el canal de YouTube de Larousse Editorial: hi ha moltes receptes.

013



Confinament de cine

Atrapats en un espai (sols, amb companys de pis, amb la parella). Toca quedar-se a casa, i ja hi ha qui ha creat una llista de pel·lícules per posar-te en sintonia amb l'ambient. La plataforma Filmin ha fet una selecció meravellosa, Canal Cuarentena, que et permet distreure't amb comèdies com *La muerte os sienta tan bien*, de Robert Zemeckis, o *El sentido de la vida*, de Terry Jones i Terry Gilliam. Però, d'acord, si el que vols és jugar fort, també hi ha pel·lis de terror i pandèmies com *Perfect sense*, de David Mackenzie; *Antiviral*, de Brandon Cronenberg, i la sèrie guanyadora d'un premi Emmy, *Utopia*. Fes crispates.

→ filmin.es/canal/cuarentena

014



Eooo!

Quan tothom va molt atrafegat és molt temptador desconnectar enmig d'una conversa. La tranquil·litat que ens proporcionen els dies sense gaires distraccions ens permeten tornar allò més simple: escoltar els qui t'envolten. Sense *scroll* a Instagram que et distregui de la persona que tens al davant, les converses són més agradables i també més recíproques (prova-ho, de veritat que val la pena).

015



Aprendre a fer malabars

El truc definitiu per ser l'estrella de les festes. No parlem de dues taronges; tres objectes mínim. Ara que tens el temps, aprofita i desenvolupa una nova habilitat.

→ Pots trobar ajuda a juegosmalabares.com

016



Tarda de podcasts

Creiem que som molt visuals, però ara ja no ets ningú si no tens un top de podcasts preferits. A la nostra llista de pendents destaquen els programes *Deforme semanal*, capitanejat per Isa Calderón i Lucía Lijtmaer, i les píndoles d'humor de *La ruina*. Sovintegem ja els de Ràdio Primavera Sound, amb títols com *Tardeo* i *Ciberlocutorio*; i en català, pots escoltar *Gent de merda*. Recentment hem descobert el podcast de *Dudua*, que presenta dones i projectes d'artesanía singular, i si sou més d'art i reflexió sobre la contemporaneïtat, heu de saber que el MACBA també té un canal.

→ A iVoox.com hi ha podcasts de moltes temàtiques.

017



Fer l'amor a qualsevol hora

No arribareu tard i cansats. Passareu tot el dia tancats amb la parella (qui la tingui) i les ganes d'amor poden sorgir en qualsevol moment. Aproveiteu-les!

018



Fes-te 'selfies' per lligar

Ets al Tinder des del 2013 i no et menges ni un torrat. Aprofita el recolliment per treure partit del pal del *selfie*, i converteix la teva lleonera en un estudi de fotos. Trobaràs deu mil tutorials sobre com muntar un petit plató i fer-se autorretrats: la llum, l'angle... Fes-te mil fotos i puja les tres millors. Quan tornis al carrer, això serà un *Satiricó* (1969). Mira-la, ja de passada.

→ Apps per editar fotos: Photoshop Express, Spnaseed o VSCO. Disponibles per a Android/iOS.

019



Fer neteja de medicaments

Mira quins medicaments estan caducats i fes neteja. Potser t'adonaràs que part dels mals et venen per consumir laxants del 2018. Música de fons: *Mother's little helper*, dels Stones.

020



Trà, trà

Si tens paciència i temps, tens el més important. Fes-te una bona manicura ara que t'hi pots dedicar. A Instagram hi ha un munt de tutorials per inspirar-te i aconseguir unes ungles com les de Rosalía o Bad Gyal. Això és prova i error. L'experiència et donarà destresa. Fes una ullada a comptes a Instagram i YouTube per aprendre de les expertes. Abans, però, assegura't de tenir pintaungles variats i una mica de brilli-brilli. També pots intentar maquillar-te amb una mica de fantasia –sí, com els personatges de la sèrie *Euphoria*, que, per cert, pots recuperar a HBO–. L'usuari Cintigar, a YouTube, té un canal ple de bons i variats tutorials.

→ Instagram de manicura: @nailstartclips, @nail.feed i @manicurevideos

021



Te'n recordes de la TV?

Deixa de tèmer l'aparell rectangular i negre del menjador. Es diu tele. Fes zàping.

022



Deixa anar el que no vols

Siguem francs: tots som Diògenes. Està bé ser optimista, però és el moment de reconèixer que no entraràs mai més en aquells pantalons del 2010. Aprofita aquests dies per destriar la roba de l'armari que ja no et poses i prepara-la per donar-la, per exemple, a la cooperativa Roba Amiga. Fes el mateix amb aquella escala que vas comprar per pintar, aquelles croses de quan vas caure i el patinet de la nena que ja no fa servir: a tu et fan nosa, però a una altra persona li faran servei si els portes –quan es pugui– a la Biblioteca de les Coses. I fes el mateix amb els llibres: guarda els que t'estimis i ven –hi ha llibreries de segona mà com Re-Read que te'ls poden comprar– o cedeix –al Casal d'Infants del Raval, Càritas...– la resta.

→ Cerca els contenidors de Roba Amiga o fes donacions a biblioteques (ajuntament.cat/biblioteques).

023



El MoMA des del sofà

Fes CV des del sofà: el Museu Modern de Nova York (MoMA) ofereix classes a distància: a més d'aprendre disseny, també hi adquiriràs nocions bàsiques del programa de dades Python, una introducció a la música clàssica o, fins i tot, un programa de ciberseguretat. Hi ha un munt de classes!

→ Consulta cursos i preus a coursera.org

024



Relaxa't

Potser els dies es poden acabar fent llargs, però el més important és mantenir la serenitat i la calma. La meditació et pot anar molt bé per no perdre el focus i concentrar-te en allò més important. Fes-te una rutina, planeja uns exercicis de diaris. Si habitualment fas ioga, no ho deixis. Pots mantenir l'hàbit des de casa sempre que vagis en compte de no causar-te cap lesió. A internet trobaràs un munt de tutorials aptes per a tots els nivells. Troba els que més se t'ajustin.

→ Ioga en català al canal Espai Ioga a YouTube.

025



Bricomania

Et consideres un negat per al bricolatge, però és la mandra que t'impedeix assumir que fins i tot una ameba podria massillar un forat o penjar un quadre. Tutorial de YouTube, i fes aquell petit bricolatge per al qual no tens mai temps. I, per favor, que no t'acolloneixi fer força per foradar la paret. El resultat t'omplirà d'eufòria una bona estona. Et sentiràs realitzat, de veritat.

→ Consells i ajuda a blog.manomano.es

026



Fer sabó amb oli

Zero Waste Barcelona Network reivindica una vida més sostenible i ens ensenya a fer sabó per a la roba, reciclant l'oli de cuina, o per al cos, amb oli nou. Asseguren que és més fàcil del que sembla!

→ zerowastebarcelona.com

027



Restaura un moble vell

Si el teu grau de confinament inclou no poder ni baixar mobles vells el dia dels trastos, no pateixis. La llei del "RE" (reubicar, restaurar i redecorar) pot salvar un moble vell, un llum passat de moda, una tapisseria espantosa o un quadre lleig d'abandonar al carrer. Alguns comptes d'Instagram t'ajudaran a tenir un primer contacte en un món com la restauració, ple de creativitat i possibilitats. Si el que busques és posar-ho en pràctica i a la vegada aprendre anglès, el canal de YouTube Kacha pot ser un bon aliat pinzell en mà.

→ Comptes d'Instagram com @clubcreadorarecicla i @dominiquerestauracion

028



Revisar el fengshui

Poca broma: si creus que tot et va malament o no tens gaires bones energies, potser pots revisar el fengshui de casa teva, de l'habitació, de l'estudi... Per intentar-ho que no quedi.

50 IDEES

029



Visita l'Hermitage

5 hores, 19 minuts, 46 segons dura el tour virtual per l'Hermitage. El viatge ens descobreix més de 500 obres mestres del museu de Sant Petersburg, d'autors com Rembrandt, Rafael i Caravaggio, i es completa amb *performances*, actuacions de dansa i música. El més curiós? Axinya Gog presenta el museu amb un pla seqüència fet amb telèfon mòbil (és un anunci, però deixeu-vos endur!).

→ YouTube de The State Hermitage Museum.

030



Inventar el teu còctel

¿Bloody Mary? ¿Sex on the beach? Ja tens una edat i ja has perfeccionat el tema de la truita de patates. Pots anar un pas més enllà: posa't creatiu amb les begudes que tens per casa i fabrica el teu propi còctel. Consell: innova sense por.

→ A www.wikihow.com t'aconseïen en disset passos.

031



Cursos Domestika

Si voleu endinsar-vos en la serigrafia, truqueu a la porta de Barba Craft; Martina Flor i Enric Jardí hi són per descobrir-vos els secrets del *lettering* i la tipografia; Lobulo ens ensenya a fer lletres amb la seva pràctica, el *papercraft*; i Xènia Bas ens fa embrutar-nos les mans i relaxar-nos amb la ceràmica. Menys bucòlics –però igual de pràctics– són els cursos per dominar el Photoshop i millorar els stories d'Instagram.

→ Busca el teu curs a domestika.org

032



Aprendre lletres d'havaneres

Seria molt millor restringir el consum d'alcohol si sou a casa. Però un xopet de rom, només un, pot servir com a estímul mnemotècnic per tal d'aprendre-us lletres d'havaneres, una atàvica crida per despertar el llop de mar segur que porteu dins vostre.

033



Màscara i banyeres

Dediqueu part de les hores a casa a cuidar-vos amb molta calma, que ens ho hem guanyat. Per fi podreu deixar-vos la mascareta per al cabell els minuts que toca, no 30 segons i aul; netejar-vos la cara porus a porus; tenir la barba arregladíssima, millor que acabats de sortir de la perruqueria i tenir la pell més hidratada que el cul d'un nadó. I si teniu la sort de tenir banyera, regaleu-vos el plaer de submergir-vos dins l'aigua calenta (no cada dia, que l'aigua és un bé molt preuat!) amb unes sals de bany de lavanda, l'elidir de la relaxació. De debò: no hi haurà virus que us destorbi.

034



Mirar 'The Office' completa

¿Teletreball? ¿Trobos a faltar els companys de feina? Pot passar. La sèrie *The Office* (l'americana) la tens completa a plataformes (nou temporades!). Episodis curts, de vint minuts, divertidíssims. Si no l'has vista mai, no ho allarguis més. Si ho has fet, pot ser un bon moment de retrobar-te amb Michael Scott i amb els oficinistes de Dunder Mifflin.

→ Disponible a Amazon Prime.

035



Ser un 'hygge'

Sabeu aquell moment de sofà, manta, temperatura i llum ideal, tassa de te i de fons la vostra sèrie favorita? Doncs bé, els danesos, d'aquests moments senzills, petits, plens de pau i serenitat, en diuen *hygge*. Consisteix en una forma d'entendre i gaudir la vida a base de plans senzills i relaxats, sols o en companyia. Al sofà i manta de tota la vida li han posat nom i n'han fet un llibre que ja és tot un best-seller, o una Bíblia per als més casolans. I poca broma, que als danesos, tot i tenir un clima fred i veure poc el sol, receptes com aquestes els han posicionat com un dels països més feliços del món. Tireu la balda i sigueu, ni que sigui per quinze dies, una mica danesos. Funciona!

036



Jugar a 'The Sims 4'

Pots comprar *The Sims 4* i viuar-te com quan tenies 16 anys i no tenies gaires coses a fer. Contrarrestar l'autoaïllament social fent parlar avatars, creant famílies que mai tindràs o matant els Sims a piscines sense escales (no t'amaguis: tots i totes ho hem fet). Els Sims et permeten tenir una vida encara que tu no la tinguis de veritat.

→ Disponible a Origin.com

037



Endreçar el mòbil

Tens captures de pantalles, fotografies del passat, apps que no utilitzes; i les notes al mòbil plenes d'idees desordenades. És el moment de posar una mica d'ordre! Reorganitzar el mòbil és com ordenar calaixos: vital.

→ Apps per ordenar fotos com *Pikture* (Android); idees com *Google Keep* (Android/iOS), i tasques i calendaris com *TickTick* (Android/iOS).

038



Llegir un clàssic

L'altre dia llegia un tweet que deia: "Sobretot comença pels llibres que vas dir que t'havies llegit". La *mundanya màgica*, de Thomas Mann, podria ser un d'ells. És el moment. El tens allà. A la llibreria. T'està esperant des de fa una dècada. Aquest clàssic de la literatura narra la història de Hans Castorp, un jove de 22 anys que visita el seu cosí en un hospital a Davos. La visita, que havia de durar uns dies, s'allarga set anys. El llibre, publicat l'any 1924, és un dels més importants del segle XX. No t'ho pensis més.

→ 'La mundanya màgica' (Grup 62, 2007).

039



Fer un puzzle

I per què no? Resbusca entre els armaris o la pila de caixes que tens sota el llit. Segur que tens aquell puzzle que et van regalar en un amic invisible i mai vas obrir...

□ 040



Escriure un diari

Diuen que hem de desaccelerar, aturar una mica la producció. Tornem als bàsics. Fa quant que no escrius a mà? Sí, allò d'agafar paper i boli. Pots sentir-te com l'escriptora Anaïs Nin als seus diaris, escrivint sobre els seus embolics amb parelles i amants a la primera meitat del segle XX! Pots aprofitar aquest moment per clarificar els teus sentiments en una llibreta. És cert, sona molt bucòlic, potser quan tornis a la vida real ja ho deixes estar... però prova-ho uns dies!

□ 041



Pintar una habitació

Oblida els colors foscos. Busca els més lluminosos. Aconsegueix els materials i els plàstics per tapar els mobles. I si ets un o una sapastre sense remei, deixa't guiar pels tutorials.

→ Visita el canal de YouTube de Bricomania.

□ 042



Fer un àlbum de fotos

Està molt bé desar les fotos al mòbil, fins que un dia el perds. Una bona manera de salvaguardar els teus records de les tecnologies efímeres és fer un àlbum com els d'abans. És cert, requereix una mica de dedicació: buscar i seleccionar les millors fotos (sigues selectiu!) i imprimir-les en bona qualitat. Hi ha pàgines web com Hofmann que et permeten personalitzar el teu àlbum. A Barcelona també hi ha botigues que ho fan com Can Boada (Moles, 9) o Còpia Lab (Sèneca, 5).

→ Àlbums digitals a hofmann.es.

□ 043



Degustació de vins o cerveses

En comptes de beure perquè sí, doneu-li una volta i jugueu a fer un tast de vi o de cervesa. El final serà el mateix, però pel camí haureu après a detectar fruits vermells i tocs florals al paladar.

→ Hi ha molts tutorials a YouTube.

□ 044



La iaia estaria contenta

No parlem de cosir un botó o els baixos dels pantalons, nivell bàsic, sinó d'endinsar-nos en alguna de les manifestacions de l'artesanía tèxtil. Si vols provar d'excel·lir en l'apassionant art del ganxet modern, aconsegueix alguns dels llibres de Molla Mills (Editorial Gustavo Gili). A la pàgina de Weareknitters, hi ha material i kits de costura, a més d'eines com un diccionari i patrons gratuïts. Inspira't en el perfil de Queralt Illa (@queraltilla) i el de l'empresa Teixidors (@teixidors).

→ weareknitters.es

□ 045



Cuidar plantes

Regar les plantes és una cosa. Cuidar-les és una altra. Si ets de les que ha convertit el saló de casa en un petit bosc, ara és el moment de fer totes les cures necessàries. Després trobaràs a faltar aquest moment. Fertilitza, comprova l'estat de la terra, neteja la pols de les fulles, assegura't que es troben al lloc adequat de casa! Elles t'ho agrairan eternament, i tu també.

→ Pots consultar el blog enabrillhojasmil.com

□ 046



Posar-se al dia

El dia a dia no et permet seguir l'actualitat musical? Vols estar integrat en els temes de conversa del moment? Escolta l'últim disc del *reggaeton*er Bad Bunny, *YHLQMDLG* –trobaràs la crítica a la secció de Música d'aquest número-. El disc és perfecte per ballar o escoltar a la dutxa. Fa ganes de remenar el cul, i et transporta a Puerto Rico, el país natal del cantant. Bad Bunny tendeix al desamor (avís per si t'han trencat el cor recentment, estàs avisat). Casualitat o no, una de les noves cançons es diu *Perreo sola* i, fins i tot, sembla premonitòria. Munta't la teva festa a casa, o amb els companys de pis. Feu de la saleta del menjador una pista de ball. Fins i tot en èpoques estranyes, la música no s'apaga. Al contrari.

→ Escolta el disc el Spotify o YouTube.

□ 047



Aprendre nous solitaris

Els jocs de cartes al mòbil han fet furor, sobretot els solitaris. Ara és bon moment per obrir aquell calaix i recuperar la baralla analògica de tota la vida. Fins i tot aprendre nous jocs, més enllà de les repetitives escales per colors. Al web dels mífics naips Fournier trobareu instruccions per descobrir tota mena de nous entreteniments.

→ nhfournier.es/como-jugar

□ 048



A la 1 a Skype

Pensa que per una temporada el contacte amb el teu amic de Bhutan serà similar al que tens amb la tieta del Masnou. Pren-te les relacions virtuals seriosament, fes el vermut per Skype!

□ 049



Inventar-te un joc

A la revista us hem fet una tria molt completa de jocs de taula per a totes les edats que faran que les hores passin volant. Però, us heu plantejat alguna vegada crear el vostre propi joc de taula? Ara és el moment. Ajunteu tota la família i deixeu volar la imaginació, sense cap censura. Què us sembla un *Monopoly* sobre la gentrificació a Barcelona? I un *escape room* amb cartes on et persegueix un virus i has de trobar la cura per sortir viu de la pandèmia? (perdoneu la conyeta). Reinventar jocs ancestrals com el *Remigio* i el pòquer. Un parxís basat en l'algorisme de Tinder. Un gran joc feminista... Les possibilitats són infinites!

□ 050



Mems apocalíptics

Entra a Twitter a mirar mems i a riure't una mica de l'apocalipsi. El compte de Twitter de @coronavirus és simplement brillant.

→ Més comptes d'humor: @mockudramas o @oyesherman

**MORITZ, LA PRIMERA CERVEZA
DE BARCELONA PRESENTA:**

MORITZ 7

L'ÚLTIMA CERVEZA DE BARCELONA



**MORITZ. LA PRIMERA CERVEZA
DE BARCELONA. DES DE 1856.**



Moritz en recomana el consum responsable.

“A tohom li agrada jugar, el que passa és que no ho sap”. Oriol Comas, director del festival DAU, ens recomana jocs de taula per passar l'estona a casa

Per Anna Pacheco



SERIE Q

Creu-te Sherlock

Dos autors catalans, Josep Izquierdo Sánchez i Martí Lucas Feliu, han creat la *Serie Q*, uns jocs de misteris que atrapen, traduïts a més de vint llengües. De fet, és el primer joc local finalista als premis mundials de jocs. Cada baralla de cartes és una investigació políciaca diferent (per exemple: s'ha de descobrir qui ha matat un acadèmic). També hi ha pistes falses, com a qualsevol investigació. No hi ha unsol guanyador, tot el grup és un gran equip d'investigació. També hi ha versió especial per a nens: *Sherlock Junior: Suriguri*.

→ Publicat l'any 2018. D'1 a 8 jugadors.
+8 anys. 60 minuts. Des de 7,20 €.

ELS HOMES LLOPS DE VALLNEGRA

No soc el llop!

És possible que algun cop a la vida hi hakis jugat amb la colla d'amics. Creat pels autors francesos Philippe des Pallières i Hervé Marly, *El llop* és infal·lible quan et trobes amb un gran grup (de més de deu persones!). “És un joc de comunicació, d'enganyar, de seduir, de mentir”, diu Comas. Aquí els qui semblen bons poden no ser-ho, i a l'inrevés. Es tracta de descobrir qui és el llop que està matant tot el poble durant la nit. Uns acusen, uns altres es defensen. Qui és realment el llop? Podeu acabar a crits, però és molt divertit. Ideal per jugar amb nens.

→ Publicat l'any 2001. De 8 a 18 jugadors.
+10 anys. 30 minuts. Des de 9 €.

DIXIT

Invençons

D'acord: estàs amb la típica persona que diu que no li agrada jugar als jocs de taula. El *Dixit* és irresistible, fins i tot, per a ell. Aquest és un joc de creativitat i de paraules. “Descobriràs que tothom és imaginatiu i pot inventar-se històries collonudes”, diu Comas. Les cartessón precioses, gairebé de col·leccionista. L'inventor, Jean-Louis Roubira, és un pediatre infantil francès que volia fer jugar els seus pacients. Va ser un amic seu qui va crear una editorial només per publicar el seu joc! No es va equivocar: és un hit.

→ Publicat l'any 2008. De 3 a 6 jugadors.
+8 anys. 30 minuts. Des de 23,52 €.





TWILIGHT STRUGGLE

Conquerir el món

D'acord, esteu sols, tu i una altra persona. "Imagina't els escacs, però després de la Segona Guerra Mundial", diu Comas. Doncs és això: el joc simula els 45 anys d'intriga i conflictes entre la Unió Soviètica i els Estats Units. Els dos jugadors bàsicament es barallen per conquerir el món. Esclar: té la seva gràcia sentir-tan poderós amb pijama i des de casa amb només un tauler. Dissenyat pels autors americans Ananda Gupta i Jason Matthews, aquest joc conté cartes basades en fets polítics reals. No t'enganyem si et diem que és un joc de pensar.

→ Publicat l'any 2005. 2 jugadors. +13 anys. 120-128 minuts. Des de 49,90 €.

CRYPTID

Activa la ment

Va, concentrem-nos. Cada tauler representa un terreny format per hexàgons. La idea és trobar un animal, que s'hi troba amagat. Creat per Hal Duncan i Ruth Veevers, aquest joc de pistes és "per trencar-se una mica el cervell, que t'exploti el cap", recorda Comas. Diu que és d'aquells jocs on "guanyar és el menys important". A partir de preguntes entre jugadors, haurem d'esbrinar les coordenades per trobar l'animal. Les partides no s'allarguen gaire i és una bona manera d'iniciar-se als jocs de deducció si mai n'has provat cap.

→ Publicat l'any 2018. De 3-5 jugadors. +10 anys. 30-50 minuts. Des de 30 €.

REM

CATAN

Un clàssic

Diuen que és el joc més exitós del segle XXI. "Ho ha canviat tot, la indústria sencera", explica Comas. El joc, publicat fa més de 10 anys, consisteix a explorar una illa sense colonitzar, l'illa de Catan. Sovint es compara amb el *Monopoly*, tot i que no hi té tant a veure. "Aquí es pot guanyar fins a l'últim moment i no acabes enfadat". Creat per Klaus Teuber, es tracta d'un joc de negociació i col·laboració. Hauràs de construir pobles, camins i establir rutes comercials. Apte per jugar en família i en grup. Multipremiat i supervendes, és ja un clàssic.

→ Publicat l'any 1995. De 3 a 4 jugadors. +10 anys. 60-120 minuts. Des de 34,14 €.



DRAFTOSAURUS

El meu dinosaure

Imagina que tens sota el teu poder un parc juràssic. Comencem la partida. Cada persona té un tauler personal, que és el seu propi parc. Hi ha 60 dinosaures diferents, n'has d'escollir només un i donar la resta al jugador del teu costat. L'objectiu és aconseguir el parc més atractiu per als visitants. A més a més, "els dinosaures són petites peces de fusta molt atractives", puntualitza Comas. Els seus ideòlegs -Antoine Bauza, Corentin Lebrat, Ludovic Maublanc i Théo Rivière- han fet un joc que agrada a nens i adults.

→ Publicat l'any 2019. De 2 a 5 jugadors. +8 anys. 15 minuts. Des de 19,95 €.

Coses per fer

Coordina Erica Aspas
timeout.cat/que-fer

Stefano Mancuso



LEWIS JOLY

La vida cultural en directe

El món de la cultura es resisteix a la situació i la capgira amb programació que es pot seguir des de casa. L'Erica Aspas carrega el mòbil

Rafa Pons



NO VOLEM SER negatius, però els últims dies han sigut un degoteig constant de cancel·lacions i ajornaments de concerts, obres de teatre, festivals, exposicions i estrenes de cinema. I per a nosaltres, que ens estimem tant la cultura, ha estat un trasbals. Però en temps de crisi és quan surten les millors idees i, davant d'una situació de confinament que no podem canviar, diferents col·lectius treballen perquè la cultura no ens abandoni, tampoc a casa. Preneu-ne nota i doneu-li canya al wifi!

Festivals en sabatilles

"No volem que la música pari i músics i segells independents d'aquest país ens hem unit per seguir oferint cultura en

aquests temps difícils. Si les circumstàncies no ens permeten trobar-nos amb els fans, volem seguir arribant a ells, en el seu confinament, a casa seva". Això és part del manifest del Cuarentena Festival, una iniciativa que farà que la música indie no pari de sonar fins al 27 de març.

Dani Cantó, de Snap Clap, és un dels que estan darrere d'aquesta idea que es va gestar en qüestió d'hores, davant el desolador panorama de concerts cancel·lats dels últims dies, i que aplega més d'una trentena de grups "que funcionen en aquest format acústic, des d'un dormitori, sense gaire elements". El cartell segueix creixent i està format, entre altres, per Kids from Mars, Pavla, Cariño, Evripidis and his Tragedies, Confeti i Le nais.

Es faran tres concerts al dia –a les 20, 21 i 22 hores– d'uns 30 minuts des del habitatge de cada artista i que podreu seguir al seu canal de YouTube.

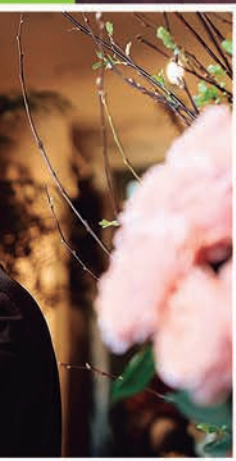
A més de gaudir dels concerts, posen al vostre abast un enllaç per fer donatius, els diners es repartiran de forma igualitària entre els grups que hi participen.

El Cuarentena Festival no és l'únic festival per gaudir-ne en sabatilles. També ha sorgit el Mantita Fest, del 17 al 21 de març

Més de 50 grups 'indie' participen en el Cuarentena Fest

i amb més de 40 artistes confirmats com Suu, Arco, María del Tango, Juan Gallardo, Jamones con Tacones i Road Ramos. Els podreu veure a través dels comptes de Facebook i Instagram de

cada artista. I l'Esperanzah, un veterà del món musical, també té la seva versió des de casa –del 16 al 29 de març a través del seu compte d'Instagram– amb concerts de Natxo Tarrés i Rafa Pons, però també amb xerrades, cançons infantils, recitals de



Pavla



poesia i fins i tot una sessió de ioga inclusiu que es fa asseguts, perquè sigui accessible a tothom independentment de la seva edat i estat físic.

→ www.cuarentenafest.tumblr.com
→ @mantifest
→ @festivalesperanzah

Una platea diferent

El confinament no vol dir que no puguem veure obres de teatre. Hi ha diverses plataformes que, com Netflix i HBO, tenen un catàleg dedicat exclusivament a obres de teatre i òperes filmades. Una d'elles és PlayTheatres, on els nostàlgics podran recuperar

obres del Tricicle com *Bits*, *Slactic*, *Exit* i la sèrie *Xooof* –res ens prendrà les ganes de riure!–, l'enorme *Mar i cel*, de Dagoll Dagom, un bon recull de les peces de T de Teatre i, en l'apartat dedicat a l'òpera i la dansa, teniu per triar entre *La Bohème*, *Otello* i *Don Giovanni*, així com la bellesa del *Llac dels cignes*. La quota mensual és de 8 euros –el primer mes és gratis– i també podeu llogar els films per 1,95 euros.

→ www.playtheatres.com

'Futur vegetal'

El CCCB també s'ha adaptat a les mesures sanitàries excepcionals

i part de la seva programació se celebrarà sense públic però es podrà seguir en *streaming*. És el cas de la conferència *Futur vegetal* que l'escriptor i investigador Stefano Mancuso oferirà el dijous 19 de març a les 18.30 hores. Arran de la publicació del seu llibre *La nació de les plantes*, explicarà el seu estudi sobre la intel·ligència de les plantes, la capacitat que tenen d'entendre el seu entorn i de comunicar-se. Mancuso proposa com hauria de canviar la nostra percepció del món vegetal i quin impacte hi tindran els efectes del canvi climàtic. Podreu seguir

la xerrada a través de la web del CCCB.

→ cccb.org

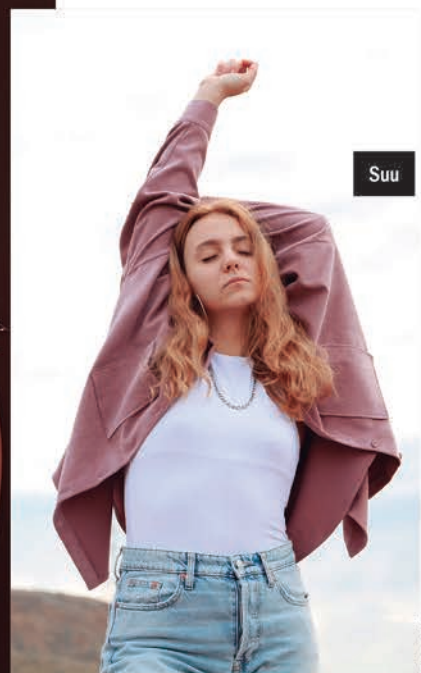
I la canalla?

Els petits són els que més noten el confinament i obliguen els pares a pensar idees per tenir-los entretinguts. Per sort, han sorgit força iniciatives que us ajudaran, com la de Vivim del Cuentu, un grup de contacontes que s'han inventat els #contesconfinats i cada dia a les 17 hores expliquen un conte infantil a través del seu compte de Twitter.



→ @vivimdelcuentu

Suu



LEIRE JÁNER

MONICA FIGUERAS

AJORNAMENTS

Apunteu les noves dates d'aquestes cites culturals

CINEMA

Estrenes

Les novetats de la cartellera han patit un trasbals important i són moltes les estrenes previstes per a aquests dies que s'han mogut en el calendari. Preneu-ne nota: *Operación Camarón* (del 13 de març al setembre), *Un amigo extraordinario* (del 19 de març passa a l'estiu), *Sin tiempo para morir* (del 3 d'abril salta al novembre) i *Arab blues* (22 maig).

Festival Ohlalà!

El festival de cinema francòfon Ohlalà! també s'ha vist afectat per les mesures per fer front al coronavirus i ha ajornat aquesta edició. Està previst que se celebri de l'1 al 10 d'octubre.

→ Institut Français, Filmoteca i Phenomena.
De l'1 al 10 d'octubre.

MERCATS

Hola primavera. Happy Market

El Happy Market reuneix una selecció de marques

locals de moda i complements amb especial atenció per la joieria i bijuteria. L'edició del 15 de març es va cancel·lar i s'ha decidit que se celebrarà el 19 d'abril.
→ Generator Hostel.
M: Diagonal. Dg. 19 d'abril. Gratis.

Record Station

Aquesta fira de discos organitzada per Discogs i el Flea Market s'havia de celebrar el cap de setmana del 28 i 29 de març, però també ha optat per ajornar l'esdeveniment. La nova data, però, queda molt llunyana. Serà el 19 i 20 de desembre.
→ Estació de França.
M: Barceloneta. 19 i 20 de desembre. Gratis.

FAMILIAR

Festival de Titelles de Barcelona

El Festival de Titelles de Barcelona, que s'havia de fer els dies 21 i 22 de març al Poble Espanyol, finalment s'ha ajornat i se celebrarà el cap de setmana del 10 d'octubre. Les entrades comprades són vàlides per a les pròximes dates i, si no podeu anar-hi, podeu reclamar la devolució



MÓNICA FIGUERAS

All Those Food Market

L'edició de primavera d'aquest mercat gastronòmic, que s'havia de celebrar el 4 i 5 d'abril, també s'ha vist afectada i es desplaça fins al juny. El que es manté és la fenomenal ubicació i les delicioses receptes que surten dels food trucks.

→ TNC. M: Glòries. 20 i 21 de juny.

dels diners.

→ Poble Espanyol.
M: Espanya. 10 i 11 d'octubre.

Planta't al Botànic

Haurem d'esperar fins al 26 d'abril per celebrar l'arribada de la primavera, ja que l'edició d'enguany de Planta't al Botànic, que havia de tenir lloc el 22 de març, ha estat ajornada. Apunteu la nova data, quan es farà la plantada de 300 arbres, els tallers i jocs de pistes.
→ Jardí Botànic. M: Espanya. Dg. 26 d'abril. Gratis.

MÚSICA

Second

El concert que el quartet murcià havia de fer al festival Guitar Bcn 20s s'ha posposat al 24 d'abril. Les entrades per a la data inicial seran vàlides.
→ BARTS. M: Paral·lel. Dv. 24 d'abril. 21 h. 20 €.

Concurs Internacional Maria Canals

Aquesta cita amb la música clàssica també s'ha vist afectada per les

ART

Alldayphotogenic

Dins del Photogenic Festival, podreu veure les obres exposades als comerços singulars de Gràcia i de Ciutat Vella, però l'esdeveniment gran, l'Alldayphotogenic, s'ajorna fins al 7 de juny.

→ Antiga Fàbrica Damm.
M: Sant Pau-Dos de Maig.
Dg. 7 de juny.

ESPORT

Zurich Marató de Barcelona

Teniu encara uns mesos per seguir entrenant-vos per a la Marató! Ja no hi ha excusa.
→ Av. Maria Cristina.
M: Espanya. Dg. 25 d'octubre.

Cursa El Corte Inglés

Aquesta cursa també ha decidit posposar la seva edició d'enguany, que es trasllada al 19 d'abril.
→ Plaça Catalunya.
M: Catalunya. Dg. 19 d'abril.



JIM DE LOBIE

Amb la canalla

Coordina Erica Aspas
timeout.cat/nens



← Bill i Janet

Julia Donaldson. Il·lustració: Axel Scheffler. Ed. Brúixola. 32 pàg. 15 €.
Els creadors d'*El grúfal* ara ens porten aquesta parella tan simpàtica. La Janet, que és dels vermells, i en Bill, que és dels blaus, i, com Romeu i Julieta, no podien enamorar-se. Però què pot passar si ho fan?

Per omplir les hores

AMB LES ESCOLES tancades, els esplais i extraescolars a mig gas i pares i mares fent teletreball en molts casos, us proposem omplir les hores de la canalla amb literatura, la millor companyia! Hem fet una petita selecció d'històries per a tots els gustos –fins i tot un llibre de por!– i amb missatge per debatre i tractar plegats, pares i fills. I si a casa els petits ja no ho són tant, també hi trobareu tres propostes de llibres juvenils. Aprofitem el COVID-19 per desenganxar-los de les pantalles i fem-los estimar les pàgines.

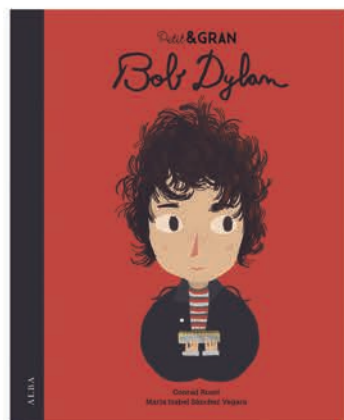
■ Erica Aspas



← Els contes de fantasmes de l'avi

James Flora. Blackie Books. 36 pàg. 14,90 €

James Flora és un dels autors de la literatura infantil més trevids i amb aquest llibre demostra que les històries de terror també són per a la canalla. Es presenten uns dies de lectura per explicar –o llegir– històries en família.



↑ Petit & Gran. Bob Dylan

María Isabel Sánchez Vergara. Il·lustració: Conrad Roset. Alba Editorial. 32 pàg. 16 €.

Acompanyeu les cançons de Bob Dylan amb aquest llibre on s'explica, de forma senzilla i rimada, la vida d'aquest gran cantautor i la seva influència fins avui.

→ El conill i la moto

Kate Hoeffler. Il·lustració: Sarah Jacoby. Flamboyant. 48 pàg. 17,90 €.

És un dels millors llibres del 2019 segons la revista *Kirkus reviews*, amb un gos que ha viatjat per mig món i un conill que no ha sortit mai del seu camp. Una història sobre els beneficis d'enfrontar-se a les pors.



EL TOP 3

Llibres juvenils



Ella

→ Núria Pradas. Ed. Bambú. 160 pàg. 8,70 €.
A partir de 14 anys.

En Joel Traver era una promesa del periodisme d'investigació, però la seva carrera no va prosperar. Ara fa el que pot com a tertulià televisiu d'estar per casa i els dies passen sense novetats. Fins que apareix ella, una noia que li encarrega un cas molt important que requereix un bon investigador: el candidat a l'alcaldia de Barcelona és un assassí. Segur que us heu quedat amb la mateixa cara que en Joel Traver.



Sentido y sensibilidad

→ Jane Austen. Il·lustració: Maria Hesse. Alfaguara. 384 pàg. 16,95 €. A partir de 12 anys.

Maria Hesse ha il·lustrat clàssics de la literatura juvenil com *Mujercitas*, *Orgullo y prejuicio* i aquesta meravella d'Austen. Tornem a viure l'amor a través de les germanes Dashwood.



La noia ocell

→ Sandy Stark-McGinnis. Blackie Books. 192 pàg. 16,90 €. A partir de 12 anys.

És un dels somnis i desitjos més recurrents: volar com un ocell. Tenir ales i travessar el cel. La December té 11 anys i de la cicatriu de la seva esquena –petjada d'un esdeveniment traumàtic– li sortiran unes ales. Ningú ho sap, però tothom es fa preguntes.

Cinema

Coordina Àlex Montoya
timeout.cat/cine



'El rayo verde'

La mirada de l'amor

Éric Rohmer va néixer fa 100 anys, i l'Àlex Montoya celebra el seu cinema i la seva mirada cap a la fugacitat de l'amor



'La marquise de O'

HI HA POQUES rèpliques tan aplaudides: "Vaig veure una pel·lícula de Rohmer i era com mirar créixer una planta". Ho deia el bigotut detectiu que interpretava Gene Hackman a *La nit es mou* (1975). Una frase que alguns van confondre amb menyspreu quan amagava una profunda admiració del seu director, Arthur Penn, cap al cineasta francès. Una broma privada convertida en cita habitual quan s'escriu sobre Éric Rohmer (1920-2010). L'opinió del personatge de Hackman diu poc en el seu favor: el cinema de Rohmer és contemplatiu, sí, i posa el focus en la paraula, també. Sovint amb plans fixos, perquè ell creia en la invisibilitat de la càmera, i amb un grapat d'homes i dones parlant sobre la fugacitat de l'amor, sobre infidelitats i relacions.

Nascut el 4 d'abril del 1920, Jean-Marie Maurice Schérer

va canviar-se el nom pel que coneixem, inspirat per un altre director, Erich von Stroheim, i per l'autor de les novel·letes de Fu-Manxú, Sax Rohmer. Ho va fer a la seva època de reporter i crític de cinema: ell va dirigir aquella redacció de la revista *Cahiers du cinéma* on hi col·laboraven els Truffaut, Chabrol, Rivette i Godard. Amb els dos últims havia fundat, anys abans, una altra publicació, *Gazette du cinéma*. Fou, per tant, un dels grans referents de la Nouvelle Vague, el més clàssic o menys modern de tots aquells *enfants terribles*: "No érem crítics amb ganes de dirigir; érem directors que vam començar fent crítica", explicava, recordant aquella fornada de talent.

Els personatges de Rohmer parlen, es miren, passegen (el paisatge, urbà o natural, és fonamental en el seu imaginari), menteixen, desitzen i dubten,

Rohmer al rodatge de 'El amigo de mi amiga'



El menys modern de la Nouvelle Vague fou un atípic romàntic

moltíssim. De vegades es toquen, i fallen. Tot un tractat sobre la condició humana, el seu cinema s'identifica quasi sempre amb un romanticisme molt particular. Pot jugar amb la lleugeresa o la trivialitat per ser profund; pot reflexionar i fer reflexionar.

Hiperactiu com a creador, no només fent ficció (també va rodar documentals escolars, literaris...) i escriptor de les seves pròpies pel·lícules ("m'agrada treballar sol", afirmava), va fer-ho quasi

TOP 3

Els cicles de Rohmer



Sis contes morals

Un home dubta entre dues dones. És el tema de *La panadera de Monceau*, *La carrera de Suzanne*, *La coleccionista*, *Mi noche con Maud*, *La rodilla de Clara* i *El amor después del mediodía*.



Comèdies i proverbis

Les dones deixen de ser objecte de desig masculí i ara elles són el motor a *La mujer del aviador*, *La buena boda*, *Pauline en la playa*, *Las noches de la luna llena*, *El rayo verde* i *El amigo de mi amiga*.



Contes de les quatre...

El moment de l'any, el paisatge, el clima, marquen el to. Algunes més fresques i alegres, d'altres més tràgiques, rodades als anys 90. Són *Conte de printemps*, *Conte d'hiver*, *Conte d'été* i *Conte d'automne*.

'La coleccionista'



'Pauline en la playa'



sempre des de la quotidianitat (els cicles *Contes morals*, *Comèdies i proverbis* i *Contes de les quatre estacions*, però també en films com *Cuatro aventuras de Reinette* y *Mirabelle* o *Les rendez-vous de Paris*). Però també va mirar la història amb cert pessimisme (a *La Marquesa de O*, *Perceval le gallois*, *La inglesa y el duque* o *Agent triple*). Premiat als quatre grans festivals (Canes, Venècia, Sant Sebastià i Berlín), aplaudit i respectat, Rohmer va morir

als 89 anys, l'11 de gener del 2010. Enguany, celebrem el seu centenari i els deu anys de la seva mort: si el coronavirus ho permet, la Filmoteca li dedica un cicle (inicialment programat fins al 17 d'abril) i el BCN Film Fest (19-26 de juny) recuperarà vuit dels seus treballs més coneguts. Però mentre siguem a casa, a Filmin trobareu un bon grapat de les seves pel·lis. No hi ha excusa per no comprovar que Gene Hackman tenia molt poca paciència. ■



TOP 10

Bon cine a les plataformes

No han passat per sales, però aquestes deu pel·lis han trobat aixopluc a les plataformes

2 Spenser confidential

Una vella sèrie dels 80, basada en les novel·les pulp de Robert B. Parker, serveix per inspirar un divertiment simpatiquíssim amb Mark Wahlberg a gust. L'actor i el cineasta Peter Berg, còmplices en altres films (*Marea negra*, *Milla 22*), pareixen un thriller amb polis corruptes, dosis d'acció, tocs d'humor i el gran Alan Arkin.

→ Disponible a Netflix.

3 Si me borrara el viento lo que yo canto

Després de passar pel festival de Sant Sebastià i per l'In-Edit, l'últim film de David Trueba (en realitat el penúltim, que ja en té un altre d'acabat) és un documental que retrata la figura de Chicho Sánchez Ferlosio i se centra en la intrahistòria del disc *Canciones de la resistencia española*, tot un símbol antifeixista a Llatinoamèrica, a Escandinàvia i a Alemanya.

→ Disponible a Movistar.

4 Troop Zero

Feel-good movie de manual, entranyable mirada nostàlgica al l'Amèrica dels anys 70, centrada en les peripècies d'un grup de nenes exploradores que volen guanyar un concurs de talents al seu campament scout. Viola Davis i Allison Janney donen brillantor a una pel·li ideal per gaudir en família.

→ Disponible a Amazon Prime.

5 Posverdad: La desinformación y el coste...

Tan perillosa com qualsevol virus, la desinformació que posa i treu governs és la gran protagonista d'un magnífic documental, signat per Andrew Rossi (*Page one*), que investiga l'amenaça causada per les *fake news* als Estats Units. Víctimes, autors de notícies falses i periodistes reflexionen sobre el seu impacte.

→ Disponible a HBO.



Spenser Confidential



Troop Zero



'El cochecito'

1

El cochecito

Tècnicament, l'obra mestra de Marco Ferreri i Rafael Azcona no és una estrena. Però, restaurada per a l'ocasió, aquesta versió del film protagonitzat pel gran Pepe Isbert té un muntatge diferent que inclou el final original, i no pas l'imposat per la censura franquista. Meravellosa.

→ Disponible a Filmin.

6 Everyday

El cineasta britànic Michael Winterbottom és tan prolífic que algunes de les seves pel·lis no han arribat a les nostres sales. Probablement us sonaran *24 hour party people*, *9 songs* o *Wonderland*. D'aquesta, precisament, en recupera guionista, músic i actors, per fer d'*Everyday* un potent drama.

→ Disponible a Filmin.

7 Diamantes en bruto

Alguns som fans de l'Adam Sandler còmic, i tothom l'aplaudeix quan prova el drama (*Embriagado de amor*). Aquest relat frenètic, històric, sobre les màfies jueves i el negoci de les joies a Nova York li va donar l'Independent Spirit Award. Tot plegat, signat pels germans Safdie, els nous nens mimats del cinema indie nord-americà.

→ Disponible a Netflix.

8 La fotografía de la mafia

Letizia Battaglia és una fotoperiodista que fou testimoni de 40 anys de terror de la màfia siciliana. A través de la seva mirada, el documental (estrenat al festival de Sundance) fa un apassionant recorregut a la història recent d'Itàlia.

→ Disponible a Movistar.

9 Deadwood

Tretze anys després d'un final amb gust de *coitus interruptus*, una de les millors sèries parides per HBO va tenir un (inesperat) final en forma de llargmetratge. Una picada d'ull per als fans d'aquest brutal western crepuscular.

→ Disponible a HBO.

10 The report

Aquest asèptic i rigorós film agafa les formes dels thrillers dels anys 70 per parlar de la investigació del Senat que va concloure que la CIA havia torturat suposats sospitosos en les detencions i interrogatoris posteriors als atemptats de l'11-S.

→ Disponible a Amazon Prime.

**2,3 | 4
DE JULIOL**

CRUÏLLA 2020



**2 DE
JULIOL**

**KASE.O • RESIDENTE
LÁGRIMAS DE SANGRE**

**3 DE
JULIOL**

**PLACEBO • TWO DOOR CINEMA CLUB
DIE ANTWOORD • TXARANGO
OF MONSTERS AND MEN • MEUTE • SEED
RAYDEN • FUEL FANDANGO • EBRI KNIGHT
MERITXELL NEDDERMANN**

**4 DE
JULIOL**

**GWEN STEFANI • EDITORS • MORCHEEBA
RAG'N'BONE MAN • TOM WALKER • LEÓN BENAVENTE
PEROTÁ CHINGÓ • NOVEDADES CARMINHA
DJAIOVSKI • SILOÉ • I MÉS!**

**TOTS
ELS DIES**

**LA FURA DELS BAUS • ANTIGUA I BARBUDA
I MOLTS MÉS!**



CRUILLABARCELONA.COM



Teatre i dansa

Coordina Andreu Gomila
timeout.cat/teatre

Talent que has de conèixer

Són quatre artistes que ja han demostrat que són capaços de fer grans obres.
Per Andreu Gomila

DIR QUE ACABEN de començar seria una ximpleria, perquè fa anys que volten pels teatres de la ciutat. Però en el context de la crisi econòmica que hem patit en l'última dècada (i que en el terreny cultural no ha viscut cap revifada), treure el cap, destacar i sobreviure és tota una proesa. Hi ha joves, com l'actriu Elisabet Casanovas, que ja encapçala cartells. Aquests no ho fan encara. Però aviat hi seran. I ja poden tremolar les velles glòries.

Lara Díez Quintanilla

És la gran sorpresa de la temporada a nivell dramàtic, tot i que *La nostra parcel·la* no és ni de lluny la seva primera obra. Ha estat actriu, directora, dramaturga. Ha passat pel Versus, el Gaudí, la Nau Ivanow, l'Akadèmia, el Tantarantana, la

Beckett... Però la seva última obra, *La nostra parcel·la*, ha arribat al Lliure com un tro. Amb *Herència abandonada* ja va guanyar el premi de la crítica Serra d'Or 2018. La peça que protagonitzen Marta Marco i Judit Farrés és d'una altra categoria. És una evolució de l'*Huisclos* sartrià, tot fent èmfasi en la desconfiança, l'atzar i el gènere i canviant l'infern pel purgatori. Hi ha pensament i ideologia, un cert nihilisme, certes obsessions. I molta literatura dramàtica molt ben apresada al darrere.

Guillem Barbosa

El vam descobrir a *El chico de la última fila*, on li robava totes les escenes a Sergi López. Sabia que el protagonista era ell – Claudio, el noi del darrere – i va jugar a fons les seves cartes sota les



Lara Díez



DOS PUNTOS FOTOGRAFIA

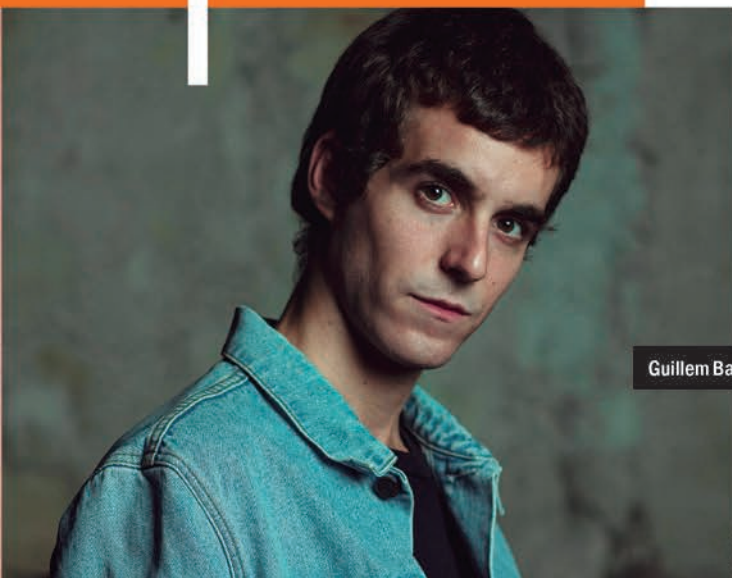
Francesc Cuéllar

ordres d'un dels grans, Andrés Lima. A *El quadern daurat* que ha fet Carlota Subirós al Lliure, interpreta un paper secundari, però vital. Els joves actors necessiten poder-se foguejar no només agafant les regnes d'una funció en papers protagonistes, sinó també acompanyant figures consolidades en grans muntatges. Tastar què vol dir estar en una gran producció aixecant un monument.

Francesc Cuéllar

És el més jove de tots i qui està prenent més riscos. Aquesta temporada ha estrenat dos

Cuéllar, el més jove, ha fet d'actor, director i dramaturg



Guillem Barbosa

KIKU PINOL



Marta Ossó

MARTA DÍAS

espectacles com a autor i director amb la seva tropa, Fundació Agrupación Colectiva: *Livalone* i *Protocolos de acción frente a lo desconocido*, coproduïts per TNT, FiraTàrraga i Temporada Alta. I el 2018 ja ens va deixar bocabadats amb *My low cost revolution* (Sala Atrium). També forma part de José y sus Hermanas, la flamant companyia que va crear *Los bancos regalan sandwicheras y chorizos*.

Marta Ossó

Amb *Blasted*, dirigida per Alicia Gorina i amb Pere Arquillué de company de viatge, es va

doctorar. Ossó és sinònim de risc, de donar-ho tot en escena, de no acoquinar-se davant de res. Va superar amb nota el repte de fer Sarah Kane, una peça dura per a una actriu jove, que t'ho demana tot. I no en va tenir prou i va atrevir-se amb *Ànsia*, de la mateixa autora, que aquesta temporada ha tornat al cartell de la Sala Atrium. També ha estat a *El quadern daurat*. Al Grec 2016 va ser capaç de fer la marató de F.R.A.U., les vuit hores de teatre



que van perpetrar Albert Arribas a partir d'un text d'Albert Balasch. ■

EL TOP 3

Si tens ànsia de teatre, aquí en podràs veure sense moure't de casa



↑ Acció Zoòtrop

La Pedrera va viure fa dos anys un moment únic, quan Frederic Amat i Blai Mateu (Baró d'Evel) van fer una performance que ha quedat enregistrada a YouTube.

→ youtube.com/watch?v=e1h5EV5dMas



TVE

↑ L'arxiu de teatre català

Voleu veure Ovidi Montllor a *Josafat*, Vicky Peña a *El mirall*, Núria Espert a *La dama de les camèlies*, Anna Lizaran a *Mahagonny*? L'arxiu de TVE és meravellós.

→ rtve.es/television/arxiu/teatre



SHUTTERSTOCK

↑ Llibres on-line

Si tens el carnet de la biblioteca, tens un tresor, ja que té un préstec de llibres en línia que és una meravella. Ha arribat l'hora de llegir tot Shakespeare!

→ catalunya.ebiblio.es

Música i nit

Coordina Borja Duñó
timeout.cat/concerts

PARLEM AMB...

Meritxell Neddermann

Debuta amb un disc doble de piano, veu i electrònica després d'estrenar-se amb Seward i amb la seva germana Judit. Per *Borja Duñó*

JA FA TRES anys que va tornar de Nova York, però és ara que tot s'ha precipitat. La vam descobrir amb el disc de nades que va fer amb la seva germana Judit *-Present (2019)-*. Poc després sabíem que s'havia incorporat als inclassificables Seward com a membre de ple dret i ara ens acaba d'arribar el seu debut discogràfic en solitari. Poca broma, Meritxell Neddermann s'estrena amb *In the backyard of the castle* (2020), un disc doble que inclou una versió estesa amb parts instrumentals que enllacen els temes. Si tot va bé, el presentarà el 25 d'abril a la sala Vol, dins el Cruïlla de Primavera.

És un disc de piano, veu i electrònica. Com s'ha cuinat?
Jo tenia un so al cap i amb el Genís Trani vam fer un treball

de coproducció. Jo sabia que en moments volia una massa de so, que volia vocòder, que volia embrutar el piano... Volia ajuntar la meua bogeria amb el seu tocar a terra i han estat hores i hores d'anar provant coses: sons de sintes, melotrons...

Qui són els altres músics?

El Martín Leiton al baix i el Borja Barrueta a la bateria [tots dos músics de Jorge Drexler]. El Juan Berbín [bateria de Seward] tocarà en alguns concerts i espero que en d'altres puguem tocar amb dues bateries, el meu somni!

Tu eres més pianista que no pas cantant.

Sí, posar-me a cantar ha estat conseqüència d'escriure melodies i lletres. Sempre m'ha agradat, però ara m'hi he hagut de posar

de veritat, perquè és tot un món. Cantar és un procés emocional molt fort, perquè l'instrument és el cos.

Abans de viure a Nova York vas estudiar a Berklee, a Boston.

Boston no m'agrada gaire, però em va encantar l'ambient estudiantil. No podies pensar en cap altra cosa que no fos música. Hi vaig veure gent molt jove, sobretot del gòspel i del latín, que tocaven amb molt d'esperit. Mai ho havia vist tan heavy, això de tocar amb tot el teu ésser, i és el que vaig intentar fer a partir d'aquell moment.

A Nova York hi vas anar a fer feina, durant tres anys.

La ciutat és brutal i era allò típic que als bolos que molen no cobres gaire o gens i les feines per anar sobrevivint era tocar

en casaments o per a bebès rics. Bebès blancs amb cangurs negres. Molt fort. Era una franquícia, com un McDonalds del entreteniment. Al final ho vaig deixar. Però això era dos dies i després hi havia les coses artístiques, que és la raó per la qual era allà. Anava a concerts, tocava en bandes molt guais, sobretot l'últim any vaig conèixer gent que vaig dir, uau!, però això val la pena estar aquí. Primer molt hip-hop, nu soul... i després més indie i psicodèlia.





MARIA DIAS

“Mai ho havia vist tan heavy, això de tocar amb tot el teu ésser”

Per què has titulat el disc *In the backyard of the castle*?

És una imatge d'una de les cançons. Si tens un castell i deixes entrar algú al pati és que li tens molta confiança, perquè és un lloc cutre, però hi passen coses guais.



És l'efecte cuina, allò que tothom s'ajunta a la cuina encara que sigui una casa gran. ■

Per quan sortim de casa...
timeout.cat/concerts-2020

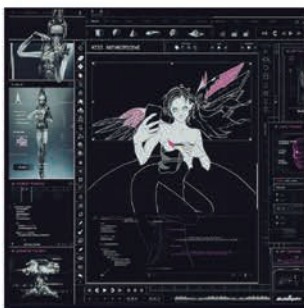
DISCOS DE LA SETMANA



Bad Bunny YHLQMDLG



L'inici del nou treball de Bad Bunny és magistral. Un so de Casiotone fa la melodia de *Garota de Ipanema* i, travant-la amb un beat senzill i gruixut, el porto-riqueny pareix una cançó nova de trínca que marca l'enginyosa estètica minimalista del disc. *YHLQMDLG* (cal llegir *Yo hago lo que me da la gana*) és un àlbum despreocupat, que convida a la festa. I no és un disc que t'expulsi, com podrien fer-ho les produccions més dures de trap i reggaeton. Com ja va demostrar en el seu aclamat debut *X 100PRE*, Benito Antonio Martínez Ocasio ha estat capaç d'obrir el gènere al públic poc acostumat, amb sonoritats més amables i lletres més integradores, però sense perdre ni grapa ni inventiva. Sense abandonar del tot els tòpics del gènere, els transforma amb cançons com *Yo perreo sola*, a duos amb Nesi, i els espren al màxim amb la polièdrica *Safaera*. ■ B.D.



Grimes Miss Anthropocene



El nou de Grimes respira un petit aire de decepció. Malgrat que guanya amb una escolta atenta, la sensació és que, amb tantes idees com vol posar-hi –hi ha fins i tot tocs de new age–, perdem la Claire Boucher més divertida, melòdica i urgent. És possible que el disc creixi amb el temps però, d'entrada, preferíem la Grimes d'*Art angels* (2015), amb què va posar-se a l'avantguarda del pop. *Miss Anthropocene* és un disc conceptual i força dispers sobre el canvi climàtic i les noves tecnologies que gasta una solemnitat poc punk. ■ B.D.



Àlex Toró L'home de l'any (passat)



Àlex Toró és el nostre Tom Waits. Ho era quan cantava en anglès i ho és ara, que ha adaptat el seu primer disc al català. Si *Last year's man* (2003) feia flaire de bourbon, *L'home de l'any (passat)* en fa de cigaló i caliquenyo. El procés –cinc anys de refer estrofes en llibretes– ha valgut la pena, perquè les cançons creixen i això vol dir que en anglès ens perdíem alguna cosa: el valor literari de les lletres de Toró. Plenes de llums i penombres i inspirades en autors com Poe, Amis, Woody Allen i Fellini, es revelen com una peça clau de la seva obra. ■ B.D.

Art

Coordina Eugènia Sendra
timeout.cat/art

Una altra forma d'habitar

La plataforma virtual Arquitectura Catalana obre portes a 1.700 obres del territori. Per Eugènia Sendra

EL MUSEU NACIONAL d'Arquitectura encara no és una realitat, però una versió digital s'hi apropa: es tracta de l'arxiu més extens dedicat a l'arquitectura moderna i contemporània catalana, un projecte promogut pel Col·legi d'Arquitectes de Catalunya que recull més de 1.600 obres i 1.100 autors i estudis del territori català. "És una guia d'arquitectura catalana del segle XXI en format digital", expliquen els responsables del COAC, i vol "posar llums vermells en peces d'interès que, més enllà de la seva catalogació, s'han de preservar i conèixer". La plataforma atresora obres de referència –construccions, espais públics, intervencions efímeres, interiors i obres que potser ja han desaparegut– des del 1832 fins a l'actualitat i es nodreix de diverses fonts, com l'arxiu històric del COAC, que treu a la llum documents inèdits.

Ens capbussem a Arquitectura Catalana de la mà dels directores del projecte, els arquitectes Omar Ornaque i Aureli Mora. Recomanen projectes recents com el

plantejament urbanístic dels jardins Antònia Vilàs a la Barceloneta, nascut de la participació ciutadana i projectat per Beatriz Borque i Miquel Mariñé; conjunts arquitectònics com el Polígon Montbau, i interiors, el pintoresc Il Giardinetto. L'antitesi d'aquests espais vius són els que han desaparegut, com la Fàbrica Bonaplata, l'edifici més antic ressenyat a l'arxiu digital; les instal·lacions de tir amb arc de la Barcelona Olímpica, de Carme Pinós i Enric Miralles, i els habitatges a les golfes de la

Pedrera, obra de Barba Corsini. Ornaque i Mora també ens fan viatjar per la geografia catalana: de la Farinera Teixidor, conjunt industrial modernista de Rafael Masó a Girona, al Celler del Sindicat de Cooperació Agrària de Cèsar Martinell a Gandesa.

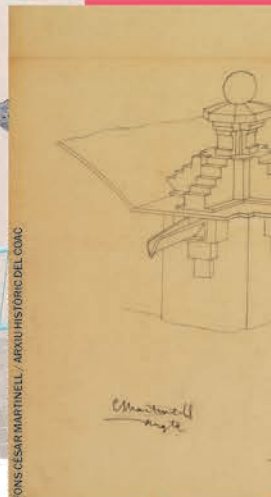
La plataforma permet navegar de forma lúdica, però també ofereix una visió completa dels projectes i vol esdevenir un referent per a la investigació; de cada obra es presenta una memòria, l'autor (la presència d'arquitectes dones és inferior, fet que demostra que

Jardins Antònia Vilàs



RITA PUIG-SERRA

FONS CÈSAR MARTINELL / ARXIU HISTÒRIC DEL COAC



Celler del Sindicat de Cooperació Agrària



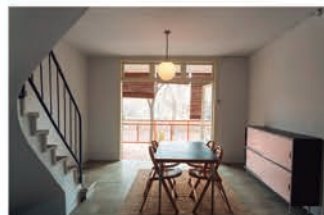
Més edificis emblemàtics a
[timeout.cat/
joles-arquitectura](http://timeout.cat/joles-arquitectura)

Nous
Apartaments
a les Golfes
de la Casa
Milà



EL TOP 3

Pisos favorits



Casa Bloc

L'essència del GATPAC i la influència de Le Corbusier i el racionalisme es manifesten en aquesta obra dels anys 30 a Sant Andreu, que dignificava l'habitatge de la classe treballadora.



Habitatges Gomis

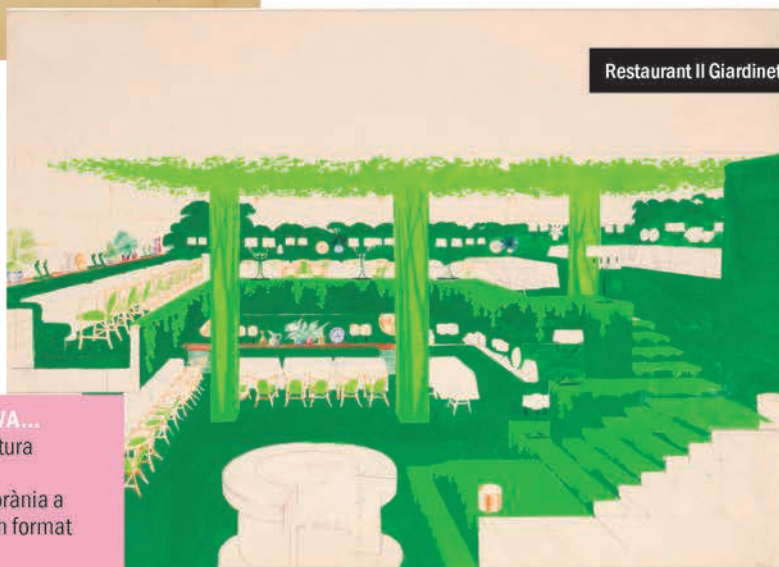
Ens agraden els edificis i els vestíbuls de Moragas i Gallissà, que fusiona modernitat i tradició en projectes com l'edifici d'habitatges que reposa a la falda de Vallcarca (1953).



Edifici Mediterrani

Amb aquest projecte dels anys 60 a l'Esquerra de l'Eixample, l'arquitecte Bonet Castellana respon al plantejament de Cerdà. És un bloc de planta baixa lliure i en destaquen les porteries, totes diferents.

Restaurant Il Giardinetto



DE QUÈ VA...

L'arquitectura catalana contemporània a l'abast i en format digital.

PER QUÈ HI HEU DE NAVEGAR...

Pels documents inèdits que reuneix la plataforma.

→ arquitecturacatalana.cat

l'arquitectura ha estat un ofici masculinitzat), una cronologia de l'obra, la constel·lació –una eina divertida i útil per a una visió més transversal– i un mapa, que permet la geolocalització. Un comitè d'experts supervisa i filtra les obres que componen aquest arxiu viu i en construcció; no hi falten projectes avalats per la crítica i premiats pel sector, i obres considerades significatives. Aviat s'hi incorporarà una bústia de suggeriments perquè amants de l'arquitectura i professionals puguin fer aportacions. ■



Menjar

Coordina Ricard Martín
timeout.cat/restaurants

Bíblies 'gastro' a la bíblia

Tornem de la biblioteca amb un grapat de volums que no són llibres de cuina sinó cuina per llegir. Per Ricard Martín

NO PODEM ANAR al bar ni volem fer que un treballador se la jugui portant-nos menjar o llibres. Però sí que podem bussejar al catàleg de catalunya.ebiblio.es i descarregar-nos joies de la literatura gastronòmica.

Mengeu sense por

Aquests dies són ideals per caure en la paranoia i en les creences de gurus que netegen cols amb clor. Contra la pseudociència, empirisme. L'assaig *Comer sin miedo. Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentación en el siglo XXI* del bioquímico J.M. Mulet és un amè xeringasso que ens vacuna contra dogmes de fe com el de la malignitat universal dels conservants.

Filosofia de pa sucat

Tothom es pensa que sap fer un bon pa amb tomàquet. Però el renaixentista hedonista que era Leopoldo Pomés en va

DE QUÈ VA...

Quatre llibres que miren el menjar des d'angles literaris heterodoxos.

PER QUÈ ELS HEU DE LLEGIR...

Perquè són del millor que trobareu en préstec digital a la secció de gastronomia de les Biblioteques de Catalunya. Només us cal tenir carnet.

→ catalunya.ebiblio.es

Comer sin miedo J. M. Mulet

Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentación en el siglo XXI

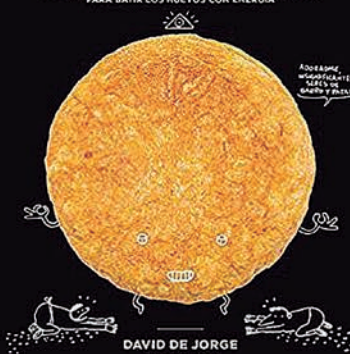


ACTUALITAT

book

LA TORTILLA DE PATATAS

LA RECETA ORIGINAL Y LAS IMPRESCINDIBLES. LOS MEJORES ACOMPAÑAMIENTOS Y ALGUNOS CONSEJOS PARA BATIR LOS HUEVOS CON ENERGÍA



DAVID DE JORGE
JAVIRROYO

DEBATE

esprémer tot el suc en *Teoría i pràctica del pa amb tomàquet*, un clàssic del 1985. Amb l'excusa de 70 variacions sobre el pa amb tomàquet, recull els pensaments de Luján, Pujols i Pla, tradueix les receptes en infografies dibuixades i converteix un afer senzill en una miscel·lània deliciosa de veure i llegir.

Truita il·lustrada

La tortilla de patatas és un altre llibre tan saborós com inclassificable. Aliat amb el xef David de Jorge, l'autor de còmic Javi Royo (el de *La cebolla asesina*!) traça un assaig

humorístic en format còmic sobre l'educació sentimental del cuiner i la truita, la història del plat, amb un receptari il·lustrat i atac frontal als atemptats contra les truites de patates: encara ric amb el capítol *El hijoputisme de la tortilla rellena*.

Història de la restauració

Del restaurant europeu del segle XVIII fins ara. Un avoriment? *Al cor del restaurant* de Christoph Ribbat és un apassionant llibre d'història on partint d'allò anecdòtic s'explica l'evolució de la cuina i la seva posada en escena. ■

Christoph Ribbat Al cor del restaurant

Perquè a les cuines s'hi cou molt més que menjar



Leopoldo Pomés
Il·lustracions de Juliet Pomés Leiz

TEORÍA I PRÁCTICA DEL PA AMB TOMAQUET



70 succulentas
RECEPTES

Prólogo de David Trueba

TUS QUETS



Beure

Coordina Ricard Martín
timeout.cat/bars

Bevedors de vi a l'atzar

DESPRÉS DE TREBALLAR

cinc anys al departament de màrqueting d'un dels cellers més grans del món, en Martí Cirera va decidir deixar la feina per implicar-se en la creació d'un vi propi –i de la seva marca i imatge– amb un fort contingut social. “L'etiqueta del vi Round Table no t'explica el vi, sinó que reivindica allò que sol passar al voltant d'un bon vi: les bones converses”, diu Cirera. Cada ampolla està dedicada a un tema de conversa que es descobreix quan grates l'etiqueta (com el clàssic *rasca-rasca* de la loteria). I cada anyada té dotze temes de conversa que podeu votar al seu instagram @roundtable: en la primera tanda,

DE QUÈ VA...

Un vi solidari i modern que cerca la comunicació a taula i trencar tòpics.

PER QUÈ N'HEU DE BEURE...

Perquè té intencions tan bones com les vostres. I redeu, és exquisit.

→ theroundtabletopics.com



els somnis estranys, el poliamor, el patriarcat, les relacions tòxiques... Tòpics de conversa que poden posar en una situació difícil el cunyat que volia un rioja clàssic i parlar del procés o del Barça. “El missatge és ben clar: a taula, deixem el mòbil de banda i parlem de tot amb tothom, i potser podem millorar algunes coses”, explica Cirera. Un 5% de les vendes anuals van destinades a ajuda social a col·lectius

desafavorits. “El podeu comprar a la nostra web, però no us l'enviarem fins que no acabi l'estat d'alerta. I un euro de cada ampolla que es vengui en aquest període anirà destinat a ajudes a hospitals”, apunta Cirera. El vi, que podeu comprar en negre i blanc, és tan inclusiu com el seu marxandatge: “Vam provar deu estils diferents entre 50 bevedors, perquè pugui agradar a tota la taula”. ■ R.M.

NO T'HO PERDIS

PRESUMEIX DE VI!

→ Iniciació al tast amb Meritxell Falgueras. 19 €. creativesignatures.com

SI UNA COSA podem agrair als tutorials en línia és l'oportunitat d'aprendre dels millors. La Meritxell Falgueras, la cara més mediàtica –i pedagògica– de l'ofici de sommelier a casa nostra, us ofereix una oferta impossible de rebutjar: un curs d'iniciació al tast de vins en què, durant gairebé dues hores segmentades en deu lliçons, tindreu una visió i un coneixement globals –i molt pràctics– d'aquesta disciplina.



EL CÒCTEL A CASA

DRY MARTINI

ELS INGREDIENTS

La simplicitat en trago: 5,5 cl de ginebra i 1,5 cl de vermut sec. Amb twist de llimona i oliva punxada.

L'ESPECIALITAT

Un dels clàssics més coneguts i més beguts arreu del món: fàcil per fer a casa.

EL TRUC

Essencial: barregeu els ingredients en un got amb gel i aboqueu-ho tot a una copa freda.



Tendències

Coordina Eugènia Sendra
timeout.cat/botigues

Enyor de primavera

Hem somiat com ens vestirem quan sortim, de nou, al carrer. I ens imaginem acolorits i primaverals.

Per Eugènia Sendra

Bellesa útil

Recollir-se el cabell amb un turbant d'Andrea Vientec és sempre un gust; aquesta peça forma part de la col·laboració amb Las Coleccionistas, i està feta amb seda pintada a mà i cotó tractat amb pigments naturals.

→ 125 €, [@andreavientec](https://www.andreavientec.com)



Tot terreny

Pitagora llança la seva primera col·lecció infantil, i per a la canalla proposa granotes i samarretes que prodiguen la filosofia de la marca: fan roba utilitària i unisex seguint els criteris de la producció de proximitat.

→ 49 €, pitagora.es



Humor i amor

La roba de Krizia Robustella desprèn optimisme, per això ens cal la camisa de la col·lecció Magic Orgy, una peça quasi psicodèlica amb estampat de Nicasio Torres.

→ 110 €, krizia-robustella.myshopify.com

Vida exterior

Mia és una ronyonera sofisticada en el fons i la forma; la signa Bolsillo, la marca d'accessoris amb un peu a Suïssa i l'altre a Ubrique.

→ 185 euros, bolsillo.es



L'APARADOR

Ens han colat a les llars i ens ensenyen que enlloc s'està com a casa. Per E.S.



Complementaris

Paloma Wool, marca de Barcelona, és especialista en propostes llamineres, des d'unes sandàlies inspirades en el yin i el yang fins a un jersei de cotó de colors àcids.

→ 119 €. palomawool.com

Trepitjar l'asfalt

La marca riojana Art Shoes s'ha rejuenit gràcies a la línia Alternative, i en col·laboració amb dissenyadors com Dominnico. Per a peus més discrets, les Ontario en tons suaus.

→ 99,95 €. the-art-company.com



Tornen les butxaques

Benetton juga a deslocalitzar les butxaques dels pantalons, una relectura lliure dels utilitaris *cargo* de la mà de Castelbajac i companyia.

→ 89,95 €. es.benetton.com



↑ Apartamento

Des del 2008, ofereix una mirada antropològica als espais viscuts; Omar Sosa i Nacho Alegre han trepitjat les llars de César Manrique i Lykke Li quan ningú no mirava.

→ 15 €. apartamentomagazine.com



↑ Openhouse

Amb el projecte editorial d'Andrew Trotter i Mari Luz Vidal descobrim projectes on el disseny és el denominador comú.

→ 18 €. openhousemagazine.bigcartel.com



↑ Cabana

Explora des de petits objectes fins a grans espais que defineixen la relació dels individus amb els interiors. Una glopada de sofisticació amb portades per guardar.

→ 25,20 €. cabanamagazine.com

Més inspiració a timeout.cat/tendencies



2manydjs (dj set), afrojuice195, airaboi, aj tracey, alina pash, âme, anna, arca, avalon emerson, b1n0, badsista, battles, batu, the black madonna, the blaze, califato ¾, carl cox, carles viarnès & alba g. corral, channel tres, charlotte de witte, the chemical brothers, chenta tsai - baobae, chico blanco, conducta, critical soundsystem, dave, dead normal, despacio (james murphy + 2manydjs), dj marcelle / another nice mess, djohnston, dj python, egosex, eric prydz, etm, folamour, gela, giant swan, headie one, helena hauff, hidrogenesse, howling, ikram bouloum, ivy barkakati, james murphy, jayda g, job jobse, joy orbison, juicy bae, jyoty, kaydy cain, kelman duran, kink, koreless, la fleur, laurent garnier, lechuga zafiro, lindstrøm, lost souls of saturn, lous and the yakuza, lucient, manara, maria arnal i marcel bagés, max cooper - yearning for the infinite, mbodj, mc yallah & debmaster, midland & shanti celeste, miret, morad, ms nina, mura masa, nara is neus, nihiloxica, niño de elche, nu guinea live band, or:la, people you may know, pixel de stael, polo & pan, princess nokia, project pablo live, reinier zonneveld live, reykjavik606, richie hawtin, rojuu, royce rolo, ryoichi kurokawa - subassemblies, sama', sega bodega, skee mask, telefon tel aviv, tnght, tomm¥ €a\$h, venus x, virginie, wesphere.

Una iniciativa de

Amb la col·laboració de

Amb el patrocini de

Col·laborador

Amb el suport de



Mitjans associats

Mitjans col·laboradors

Venda de tickets

