

**TimeOut**  
**BARCELONA**

# PODCAST BCN

Música, crims, futbol...  
10 programes fets a  
Barcelona per parar-hi  
bé l'orella



TE'L PODEM  
REGALAR GRÀCIES  
ALS NOSTRES  
ANUNCIANTS

**#590**

26 DE MARÇ -  
1 D'ABRIL  
2020



## **Jo actuo x**

Amor als avis

Respectar els malalts

Donar exemple als fills

## **Jo actuo x**

Ajudar els professionals sanitaris

Protegir els amics

I tu?

Queda't a casa i suma-t'hi!

Som 7,5 milions per  
aturar el coronavirus

#JoActuo

joactuo.cat

/Salut



Generalitat  
de Catalunya

**7,5**

Milions  
de futurs

# Sumari

Del 26 de març a l'1 d'abril de 2020

## La Zowi

Parlem de calés, música i feminisme amb la figura del trap espanyol ara que presenta 'Élite'

PÀGINA 28



## Disney+

Les principals apostes de la nova plataforma d'entreteniment familiar

PÀGINA 22



The Mandalorian

## Joc de cadires

Un recorregut per les fites del moble que ha seduït els grans dissenyadors

PÀGINA 36



Marc Morro



PRIMAVERA SOUND

06. Ara i aquí 12. Un 10 en podcasts 18. Prescripcions literàries 20. Coses per fer: Barcelona sota la càmera 23. Amb la canalla: Artistes en potència 26. Teatre: Que tornin als teatres 32. Art: Una tarda al museu des del sofà 34. Menjar i beure: 7 canvis a la dieta



# Aprendre a escoltar

**María José Gómez**  
Directora



SHUTTERS STOCK

Fa uns dies, en una d'aquestes reunions virtuals que han substituït les presencials durant el confinament, una companya va fer una reflexió que em va fer somriure: gràcies als hangouts col·lectius –i a les trobades per Zoom, FaceTime...– estem aprenent a escoltar-nos, a no parlar tots alhora. A callar –micro desactivat– i a esperar el torn, sense urgències. No és poca cosa. Potser ara que l'activitat s'ha reduït al mínim aconseguim millorar la nostra capacitat d'atenció i també de recepció. Potser podem dedicar trenta minuts a sentir un bon podcast, sense fer una altra cosa que deixar-nos seduir per les paraules que ens ha preparat una altra persona. I potser tenim la sort d'oblidar-nos per una bona estona dels 140 caràcters per caure atrapats en històries tan grans que no caben en una pantalla.



**TimeOut**  
BARCELONA

**Conseller Executiu**  
Eduard Voltas  
**Directora General de Negoci**  
Mabel Mas  
**Directora General Financera**  
Judith Sans  
**Director d'Operacions Digitals**  
Àlex Martínez  
**Directora**  
María José Gómez  
**Director d'art**  
Diego Piccininno  
**Disseny**  
Anna Mateu Mur  
**Edició gràfica**  
María 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, Mirreia 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 Pedralà, Bernet Puigdollers, Bàrbara Raubert, Martí Sales, Sergi Sánchez, Martínez, Marc Serena, Nuria Vidal  
**Correcció textos**  
Txell Coll, Rafael Soler  
**Directora de Solucions Creatives i PR**  
Carlota Faicó  
**Directora E-Commerce i Comercial**  
Aroa Cervantes  
**Responsable de Comunicació i Sponsor**  
Clara Narvió  
**Cap de Branding 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  
**Marketing i Comercial**  
Esther Andrés, Mercè Llubera, Carol Martínez, Marina Quer  
**Office Manager**  
Carme Mingo Fabregat  
**Administració i Finances**  
Guillem Catena, 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 metode, ja sigui electrònic, mecànic o d'altre tipus. La revista no s'identifica necessàriament amb les opinions expressades pels seus col·laboradors.**

Piça Relat, 18, 1a planta  
08002 Barcelona |  
**Comercial i marketing** 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 Suscrip**  
[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  
Departament de la Presidència

Diffusió controlada per: **PPD**

Imprimim en paper reciclat  
i tractem amb materials  
100% compostables



Portada:  
**IRISNEGO**

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**





**100% INGREDIENTS NATURALS.  
SENSE SULFITS AFEGITS, NI ADDITIUS, NI CONSERVANTS.  
RECEPTA ORIGINAL DEL 1876.**

# Ara i aquí

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

Tria de què escriuen Marta Orriols,  
Marc Pastor, Irene Solà i Víctor  
Recort a @TimeOutBCN

## La Monyos

Un relat de Marc Pastor

**ESPERA RERE UNA** cantonada del carrer de la Cera, aguantant la respiració dins els pulmonets d'un cos tan esquifit. Crema un pom de farigola i n'escampa les volutes de fum sobre el cap, pentinat com un laberint moèbic. No ho fa per tapar la fortor d'orina ni per perfumar-se. No és un acte d'aquests que tots els qui se la creuen pel carrer consideren una bogeria més. És un camuflatge, una forma d'ocultar la seva presència.

Tothom la pot veure, és impossible no fer-ho. La Monyos vesteix tan estrafolària com sempre, amb una brusa de colors insòlits i una faldilla llarga fins als turmells, nuada amb un cordill blanc on du fixat un ventall. El seu ventall.

Un borratxo s'hi atansa per saludar-la i abans d'arribar-hi cau a terra sense saber d'on li ha vingut el cop.

—Està de cacera, imbècil— diu la veu de l'homenot que l'aixeca d'una revolada—. Ves a dormir la mona.

El borratxo vol protestar però cinc homes més, alts i cepats com el primer, el foragiten a puntades de peu.

Un policia fa la ronda i veu l'escena. Tus. Xiula. Gira cua.



**Petita com és, el tomba i s'hi encavalla**

De tant en tant, com avui, l'inspector Malsano rep un despatx amb ordres de no molestar-la durant la nit. Ha advertit als agents de carrer que cal fer els ulls grossos, com si no ho fessin cada nit. L'inspector no sap de què es tracta i tampoc no ho pregunta: amb els anys ha après a obeir, callar i sobreviure. També sap que si la Monyos hi està implicada és millor mirar cap a una altra banda.

Tothom en coneix la llegenda: la Lola treballava al servei d'una família de classe bona fa un grapat d'anys, fins que un carro li va passar pel damunt de la filleta. Les males llengües diuen que no va ser un accident. Que s'havia enemistat amb qui no devia. La mort de la petita la va fer embogir. D'ençà d'aleshores que tenia un capteniment sorprenentment alegre i inesperat, sempre cantant per la Rambla, sempre abillada de flors, adreçant-se sense rubor a tothom.

La Monyos cantusseja una tonada èlfica sense moure gaire els llavis. Agafa forces d'on pot. Les cametes li

tremolen sota la faldilla. Ha de contenir una llàgrima per tots els amics morts en la matança de l'Exposició Universal, a l'estiu, quan una banda de gòblins van assaltar les sales de màquines de la Font Màgica de Montjuïc i hi van matar la vintena d'elfs que hi treballaven. La massacre va significar el trencament de l'armistici entre gòblins i elfs a l'Hominum Terra i el retorn dels segons a la seva

dimensió natal. De gairebé tots. La Monyos s'hi va quedar.

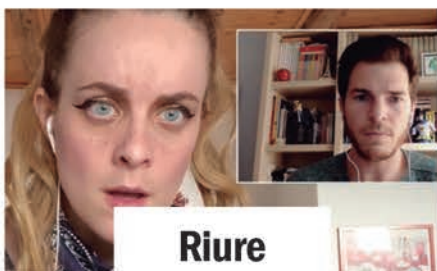
L'olor de farigola fa que el grupet de gòblins no vegin venir l'assalt de l'escamot de la UDE comandat per la Monyos. En Sik'a no se l'espera fins que no la té al damunt. Petita com és, el tomba i s'hi encavalla. Treu el vano de barnilles de ferro (no hi ha res que un goblin detesti més) i li prem el ganyot.

En Sik'a en coneix la reputació i es rendeix.

És la Monyos, la caçadora de gòblins més terrorífica d'aquest costat de la realitat.

## QUÈ FER SI VOLS...

Tres coses que has de fer aquesta setmana



### Riure

**Coronavideos: Historias confinadas** és la nova websèrie d'El Terrat. Cada dilluns, dimecres i divendres a les 18 h al seu canal de YouTube trobareu capítols de 5 a 10 minuts per fer conya del que passa i està per arribar.



### Rescatar

Per evitar que les llibreries abaixin la persiana, sorgeix la iniciativa **llibreriesobertes.cat**. Trieu el llibre que vulgueu del catàleg, escolliu una llibreria, feu la comanda i passeu a recollir-la quan tot torni a la normalitat.



### Estimular-te

Els membres de **Prostíbulo Poético** han creat la **Hotline Poetry**, una mena de línia calenta on ofereixen un vis a vis de poesia telefònica. Directament del poeta al consumidor cada dia d'11 a 13, de 16 a 18 i de 21 a 23 h.



ORQUESTRA SIMFÒNICA DE BARCELONA I NACIONAL DE  
CATALUNYA\_MÚSICA DE CAMBRA\_BANDA MUNICIPAL  
DE BARCELONA\_MUSEU DE LA MÚSICA DE BARCELONA\_  
MÚSICA ANTIGA\_SIT BACK\_AMPLIFICATS\_ORQUESTRES  
INTERNACIONALS\_SERVEI EDUCATIU\_JAZZ SESSIONS\_  
SAMPLER SÈRIES\_ESCENES\_APROPA CULTURA



# L'Auditori a casa teva

T'acompanyem a través de les nostres  
xarxes socials i a [auditori.cat](http://auditori.cat).

Esperem retrobar-nos aviat!

**L'AUDITORI**  
[auditori.cat](http://auditori.cat)

L'Auditori és un consorci de





# SÈRIES



## Exit

**VIOLENCIA, COCAÏNA, FESTA** i prostitutes de luxe, així és com es distreuen els protagonistes d'*Exit*. Si ajuntem *Trainspotting* amb *El lobo de Wall Street*, ens surt aquesta criatura absolutament passada de voltes però real. La història es basa en el testimoni de quatre inversors exitosos d'Oslo. Un reguitzell de bogeries d'aquest grup de col·legues casats i entregats al capitalisme més radical amb quilos de bitllets i tones de despotisme. Se'n gaudeix fàcilment.

■ **Serielizados**  
→ Disponible a Filmin.



## Ben fet

Les converses donen el realisme i el detall necessaris per seguir entretingut amb aquesta colla de brètols. Amb un humor negríssim en una història on tot és un drama, és ideal per perdre la confiança en l'espècie humana.



## No cola

Sovint els nòrdics marquen tendència i els americans els adapten en forma de *remake*, però aquí sembla al revés. Un noruec intentant ser ianqui. Es perd una mica la personalitat escandinava que tan gran fa la ficció nòrdica.

## DICCIONARI URBÀ

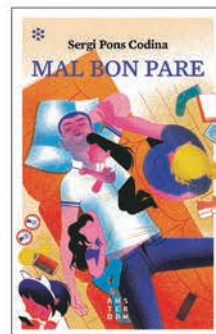
### ARGOT PER A BARCELONINS XERRAIRES

Per Josep Pedrals

# Obviaci

Dit d'aquelles coses tan descaradament evidents i fàcils de comprendre (òbvies) que acaben provocant que hom caigui en un estat d'estupefacció que pot recordar els efectes neurodepressors de l'opí o la morfina (opiàcis).

## 3 RAONS PER LLEGIR...



### MAL BON PARE Sergi Pons Codina

→ Amsterdam. 268 pàg. 17,95 €.

## 1.

### L'elogi es queda curt

Poques coses més serioses hi ha que fer riure. La tercera novel·la de Sergi Pons Codina (*Mars del Carib*) ho aconsegueix i a cor què vols. Felicitats a l'autor i també a l'editor i la seva contenció a l'hora de publicitar la novel·la: poques vegades les lloances a la solapa es queden curtes quan llegeixes el llibre.

## 2.

### La crisi dels 40

Quan ja ho tenia tot fet, amb tres filles i una feina estable, un embaràs no desitjat barra el pas de Carles Vila cap al Xanadú de la llibertat adulta, i la clatellada el fa trontollar entre la nàusea vital i el retorn a les nits de bar lumpen.

## 3.

### Una veu actual i sense cotilles

Esclaten les virtuts de *Mars del Carib*, escasses en la narrativa catalana actual: una prosa directa i esmolada que llisca i s'infiltra pel teu cervell a base de dobles i triples sentits brillants. La trama és inexistent, però ¿qui la necessita davant les reflexions de Carles Vila? Una crisi vital amb potes que encarna la tensió entre camp i urbs, paternitat o menfotisme, farlopa o vermut: la Catalunya real! ■ Ricard Martín

Troba més lectures apassionants a [timeout.cat/lilibres](http://timeout.cat/lilibres)



TOT CANVIA  
SEGONA TEMPORADA

# LES DE L'HOQUEI

3

Cada dilluns,  
a les 21.55



[tv3.cat/lesdelhoquei](http://tv3.cat/lesdelhoquei)





Maria Dias  
Fotografia



# FIGHT!

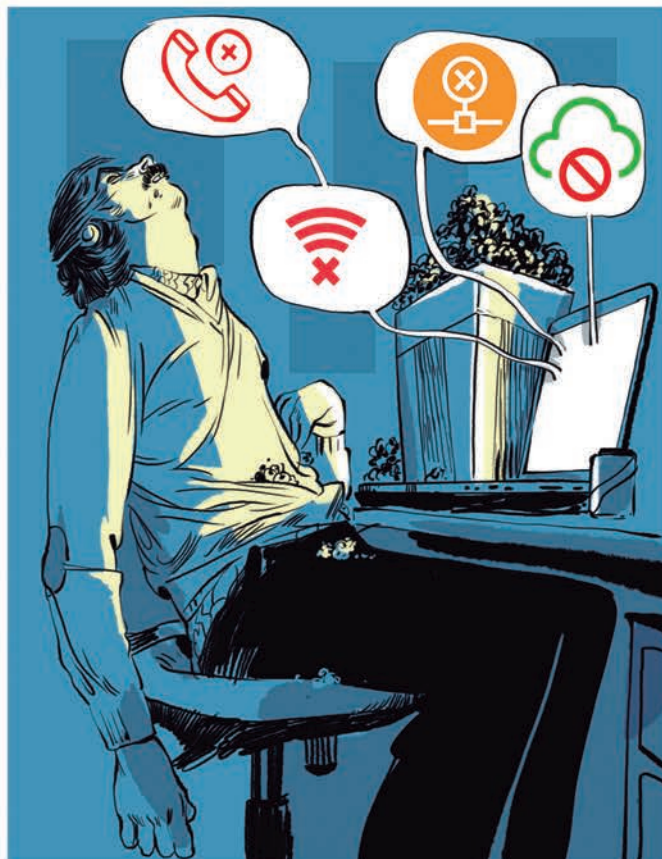
Ricard Martín  
Menjar i Beure



## Espectacles en 'streaming'

### En directe, sisplau!

Viure en un estudi de 43 metres quadrats aquests dies es converteix en un repte titànic. Cada vegada més sento que la creativitat és sanadora. Que l'art és un bàlsam per a l'ànima. Bé, ara més que mai. He estat sempre força analògica, però després de moltes estones de mirar pel balcó, hi ha moments en què els directes d'Instagram, que ara apareixen com bolets, m'acompanyen. El primer, meravellós, va ser el de la Sílvia Pérez Cruz. Vam celebrar l'aniversari de la meua filla amb la Sílvia cantant-nos, com si el concert fos per a nosaltres! Tot això mentre cuinàvem, fins i tot mentre feia un pipí. L'endemà tot Instagram n'anava ple! Vaig aprendre com cuidar les plantes amb l'Espai Joliu, vaig escoltar en Santi Balmes de Love of Lesbian recitar un dels seus contes. Finalment he après a passar fotos del mòbil a l'ordinador amb el fotògraf Álvaro Sanz, la Lyona m'ha fet riure a l'entrevista de TheCreativeNet i he après a brodar una miqueta amb Duduá. No deixeu de fer directes de qualitat!



### Perduts al riu digital

Quina situació: només podem sortir per comprar pa i paper de vàter. L'acumulació de pantalles, que alguns veiem com un destorb a l'hora de viure l'art en viu, s'ha convertit en l'única manera d'atansar-nos-hi. Entrem en el debat: val la pena, viure la vida –perdó, les belles arts– així? En *streaming*? Almenys les cinc que no són literatura? El teatre per televisió no té sentit. No diguem ja si el veus per Insta Live, Facetime o Tiktokamelsnassos. Els grans artistes perden valor afegit per mòbil. No diguem ja els afables o els mediocres. Això no vol dir que no em sembli bé com la comunitat artística s'ha abocat al riu digital. És una acció simbòlica, solidària i il·loable, tot i que tindrà un impacte mínim. El que caldria és que el Gobierno –que aplaudeix que els creadors s'ofereixin gratis a les cases– ajudi la cultura amb el múscul financer amb què ajudarà bancs i asseguradores. Què és la vida sense l'art? Contesta Lou Reed a *What's good*: "Life's like death without living/That's what life's like without you".

ORIOL MALET

## CLAC, CLAC, CLAC!

Iniciatives solidàries nascudes a BCN

### Xarxes veïnals per donar suport als més vulnerables



MARIA DIAS

Moltes persones amb ganes d'ajudar s'han coordinat a través de Twitter i Telegram i han creat canals de suport mutu específics per barris, des de Sants a Vallcarca. Un dels que més ha ampliat el radi d'acció és @Raval Suport. A més d'oferir ajuda perquè ningú no quedi aïllat, se centren en problemes socials concrets i publiquen informacions per a col·lectius més vulnerables. Per exemple, han compartit un mapa de menjadors socials, amb els horaris d'obertura, per tal que qui ho pugui necessitar sàpiga on i quan trobar-ho. Ho podeu consultar a [sites.google.com/view/apmc19](https://sites.google.com/view/apmc19). ■ Begoña García Carteron

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



# VOLS REBRE LA TIME OUT POCKET?



Subscriu-t'hi a  
[timeout.cat/pocket-bcn](https://timeout.cat/pocket-bcn)  
i rep-la gratis cada dimecres.

**Time Out**  
BARCELONA





# Un 10 en podcast

Són tot un  
fenomen. Si  
encara no t'hi  
has enganxat, ara  
és el moment.  
Aquests són els  
deu podcasts fets a  
Barcelona que no et  
podràs, ni voldràs,  
treure dels cascs

Per Anna Pacheco





## MÚSICA URBANA

### El bloque

És la versió radiofònica d'*El bloque*, l'exitós programa de YouTube que va ser pionera l'hora d'analitzar i parlar sobre l'escena urbana a Espanya. Presentat per Alicia Álvarez i Madjody, el podcast continua radiografiant amb encert la música i la cultura feta des dels marges.

#### A Radio Primavera Sound, Ivoox, Spotify

→ [primaverasound.com/en/radio/shows/el-bloque](https://primaverasound.com/en/radio/shows/el-bloque)

→ [open.spotify.com/show/5p2ymH0Y9ZKp1Hf4fuqPQ?si=c7h0F0IsRdmyUf9ytOITrA](https://open.spotify.com/show/5p2ymH0Y9ZKp1Hf4fuqPQ?si=c7h0F0IsRdmyUf9ytOITrA)

→ [ivoox.com/podcast-bloque\\_sq\\_f1741540\\_1.html](https://ivoox.com/podcast-bloque_sq_f1741540_1.html)

## PODCAST MILLENNIAL

### Gent de merda

"És com si haguessis convidat les teves amigues a dinar a casa i jo estigués escoltant la conversa des d'una altra habitació". És la descripció de la mare d'una de les components de *Gent de merda*. La definició és difícilment superable. La Clàudia Rius, la Paula Carreras, la Rita Roig i l'Ofèlia Carbonell es conjuren a aquest podcast-conversa-de-bar per parlar sobre tots els temes que interessin a quatre noies de 22 a 25 anys.

#### A Spotify i Ivoox

→ [open.spotify.com/show/4pjW8h2rXIE2j3BeseESzN](https://open.spotify.com/show/4pjW8h2rXIE2j3BeseESzN)

→ [ivoox.com/podcast-gent-merda\\_sq\\_f1808409\\_1.html](https://ivoox.com/podcast-gent-merda_sq_f1808409_1.html)

## LLIBRES

### Les coses fonamentals

Si t'interessa la literatura, pots recuperar el podcast dirigit per la llibretera i crítica literària Marina Porras i codirigit per l'escriptor Abel Cutillas. Sempre ben acompanyats, el programa fa crítica cultural en català. Des de l'anàlisi de l'univers de Faulkner fins a l'obra de Marcel Proust i la narrativa contemporània d'Irene Solà.

#### A Ivoox i a Patreon (de pagament)

→ [ivoox.com/podcast-les-coses-fonamentals\\_sq\\_f1636602\\_1.html](https://ivoox.com/podcast-les-coses-fonamentals_sq_f1636602_1.html)

## ENTRETENIMENT

### Coronavirus podcast

Tres companys de pis han fet aquest podcast específicament per a l'ocasió. "Ens agrada la idea de pensar que podem tenir el podcast com un diari d'aquesta situació que estem vivint", diuen. Ho admeten: aquí es parla molt del Covid-19, però rebaixant la tensió. "La major part de nosaltres tenim feines precàries i ho patim". Per això utilitzen l'absurd, per desfogar-se.

#### A Spotify

→ [open.spotify.com/show/697HaSEphS1Yy2WlwBXUJW?si=EoCHC6zTC-i-0Xk\\_ebsQA](https://open.spotify.com/show/697HaSEphS1Yy2WlwBXUJW?si=EoCHC6zTC-i-0Xk_ebsQA)

→ [ivoox.com/podcast-coronavirus-podcast\\_sq\\_f1636602\\_1.html](https://ivoox.com/podcast-coronavirus-podcast_sq_f1636602_1.html)





## FUTBOL

### La sotana

*La sotana* és un programa que no és per a tothom (sobretot, per a les grans cadenes). Acomiadats de mitjans com la Cadena Ser i Betevé, els seus responsables ara han decidit fer la seva a través del seu Patreon. Aquí es parla de l'actualitat blaugrana amb humor i sense filtre. No hi esperis rigor ni clàssica actualitat esportiva. De fet, això és el millor.

#### A Patreon

→ [patreon.com/lasotana](https://patreon.com/lasotana)



## 'TRUE CRIME'

### Crims Carles Porta

Sí, abans de la sèrie a TV3, hi havia els podcasts! De fet, hi ha qui es resisteix a la pantalla i prefereix que el suspens de les històries de crims catalans els arribin només a través de la veu de Carles Porta. Tot i que no és estrictament un podcast –és un programa de Catalunya Ràdio–, té una capacitat enorme de mantenir els oients enganxats durant hores i és atemporal.

#### A CCMA i a IVOOX

→ [ccma.cat/catràdio/alacarta/crims/](https://ccma.cat/catràdio/alacarta/crims/)

ultims-programes/

→ [ivoox.com/podcast-crims\\_sq\\_](https://ivoox.com/podcast-crims_sq_f1611867_1.html)

f1611867\_1.html



## POLÍTICA INTERNACIONAL

### L'avió a lisboa

El conductor del podcast, Víctor Puig, sempre ha viscut la política de forma intensa i implicada. També és consumidor de programes sobre afers internacionals en anglès. Per això ha decidit fer el mateix en català. Estoqueu temes a fons amb analistes experts. Els oients diuen que són 20 minuts molt ben invertits.

#### A Ivoox i Spotify

→ [voox.com/podcast-l-avio-a-lisboa\\_sq\\_f1745216\\_1.html](https://voox.com/podcast-l-avio-a-lisboa_sq_f1745216_1.html)

→ [open.spotify.com/show/58c4NoszJDMjI9gt6MGXC](https://open.spotify.com/show/58c4NoszJDMjI9gt6MGXC)

## VIDEOJOCs, PEL·LIS, SÈRIES

### Freaks and bits

Diuen que tot va començar amb la crisi dels 30 d'un d'ells. L'un va enganyar l'altre, i així és com els quatre es van posar d'acord per parlar de les seves fil·lies, és a dir, de videojocs, pel·lis i sèries. Graven des d'una casa i, tot i que ells són una mica friquis, diuen que no cal ser-ho per gaudir del podcast. Són propers i sempre amb humor.

#### A Ivoox i Podtail

→ [ivoox.com/podcast-freaks-and-bits\\_sq\\_f1664527\\_1.html](https://ivoox.com/podcast-freaks-and-bits_sq_f1664527_1.html)

→ [podtail.com/en/podcast/freaks-and-bits/](https://podtail.com/en/podcast/freaks-and-bits/)



## TERROR I FANTÀSTIC

### Marea nocturna

Els periodistes culturals Desirée de Fez, Jordi Sánchez-Navarro, Xavi Sánchez Pols i Àngel Sala dediquen una hora sencera a parlar de cinema fantàstic i de terror a un *radioshow* que podràs escoltar i veure (quan ens deixin!) als estudis de Radio Primavera Sound.

#### A Radio Primavera Sound, Ivoox i Spotify

→ [primaverasound.com/en/radio/shows/marea-nocturna](https://primaverasound.com/en/radio/shows/marea-nocturna)

→ [ivoox.com/podcast-marea-nocturna\\_sq\\_f1742077\\_1.html](https://ivoox.com/podcast-marea-nocturna_sq_f1742077_1.html)

→ [open.spotify.com/show/5kWB1f9r03Z11IH00zxG?si=cvEQAoX\\_T3CVtnQ-mfvvg](https://open.spotify.com/show/5kWB1f9r03Z11IH00zxG?si=cvEQAoX_T3CVtnQ-mfvvg)



## PER A LA CANALLA

### Radio Minimúsica

El Víctor Velasco i la Núria Muntaner et fan aquesta proposta per a tota la família. Un repàs per la música moderna passant per Pulp i los Ramones. Hi ha un capítol dedicat a l'ukelele i Candela y los Supremos, un grup d'indie format per uns pares i la seva filla. Si tens fills amb inquietuds musicals, n'acabaran enamorats.

#### A Radio Primavera Sound i Spotify

→ [primaverasound.com/en/radio](https://primaverasound.com/en/radio)

→ [open.spotify.com/show/7agqds008h68eBRVPHKUq0?si=l0kuK2mYRtS9aw6vpBZYIQ](https://open.spotify.com/show/7agqds008h68eBRVPHKUq0?si=l0kuK2mYRtS9aw6vpBZYIQ)



# Prescripcions literàries

Set escriptors, degudament confinats, ens recomanen llargues lectures per passar millor el temps a casa... Llibres de moltes pàgines gràcies als quals podrem viatjar a altres mons de la mà dels millors autors de l'últim segle, des de l'Stalingrad assetjat pels nazis a la Barcelona canalla dels anys 20 i 30

Per **Andreu Gomila**



## Llúcia Ramis

**'DERSÚ UZALÀ PEL PAÍS DE L'USSURI', DE VLADÍMIR ARSÉNIEV - 740 PÀG**  
→ Símbol, 2019

D'aquest llibret, Llúcia Ramis en destaca, sobretot, que "passa a l'exterior" i narra les vicissituds del mateix autor quan és enviat a una regió remota de Rússia per fer una sèrie de treballs cartogràfics. Allà coneixerà Dersú Uzalà, "un paio que viu al bosc" i que servirà per contraposar "la vida urbana del narrador i la vida salvatge del personatge". No cal dir que la seva ajuda esdevindrà indispensable.



## Empar Moliner

**'OLIVERTWIST', DE CHARLES DICKENS - 552 PÀG**  
→ Labutxaca, 2011

Llibre ideal "gens totxo", segons Empar Moliner, per llegir amb els nois i noies de la casa, sobretot adolescents, que ja poden "comprendre la màgia de Dickens". Una història, segons ella, "humorística i tristíssima" que parla d'un nen orfe que fa el que pot per sobreviure en els ambients marginals del Londres del 1830. A més, com bé diu l'escriptora, la traducció de Pau Romea del 1929 és deliciosa.



## Tina Vallès

**'UNA VIDA ARTICULADA', DE J.M. ESPINÀS - 504 PÀG**  
→ La Campana, 2013

Josep Maria Espinàs ha estat un dels grans articulistes de diari del nostre país i fa uns anys va recollir en un sol volum totes les columnes que havia escrit del 1976 al 2012, sense els títols, cosa que fa que "sembli un dietari", ens diu Tina Vallès, que defineix el llibre com un "dietari sense jo". Hi veiem la història de Catalunya i Espanya dels últims 40 anys a través d'una de les mirades més lúcides que hem tingut.







## Vicenç Pagès Jordà

'VIDA I DESTÍ', DE VASILÍ GROSSMAN - 1.104 PÀG

→ Labutxaca, 2011

La novel·la de l'escriptor rus és, sens dubte, un dels millors llibres sobre la Segona Guerra Mundial. Està centrat en la batalla de Stalingrad, que va passar entre el 1942 i 1943 i va ser clau per al resultat final del conflicte. "Té més de mil pàgines, més de vint escenaris, un centenar de personatges i és ideal per viure en una altra època i en un altre món", apunta Vicenç Pagès Jordà. No debades, ha estat comparada a *Guerra i pau* i *El doctor Jivago*, dos totxos més a revisar.



## Jordi Puntí

'VIVA EL PUEBLO BRASILEÑO', DE JOÃO UBALDO RIBEIRO - 704 PÀG

→ Tusquets, 2011

Jordi Puntí, que sempre té un peu fora de Barcelona, es va llegir aquest totxo a São Paulo i en va quedar meravellat, ja que narra "els 400 anys de vida del Brasil, des de l'arribada dels portuguesos fins ara, sense oblidar la vinguda dels esclaus africans i com s'ha produït la barreja de races". Aleshores, diu Puntí, va entendre la riquesa del Brasil, a banda d'empassar-se d'un glop un "llibre divertidíssim".

## La mort del pare



## Gemma Ruiz

'LA MEVA LLUITA', DE KARL OVE KNAUSGÅRD - 4.104 PÀG (EN SIS VOLUMS)

→ L'Altra, 2015-2019

Gemma Ruiz confessa que es va empassar "l'un darrere l'altre" la gran epopeia de l'autor noruec. Diu que el primer, *La mort del pare*, li va costar, però que a partir del segon, *Un home enamorat*, no va poder parar. Fins i tot, de pas per Noruega, va arribar a visitar l'hospital on Knausgård explica que va néixer un dels seus fills. Fan total. Els sis volums de *La meua lluita* són un dels exercicis literaris més ambiciosos escrits en aquest segle XXI.

## Vida privada



## Gonzalo Torné

'VIDA PRIVADA', DE J.M. DE SAGARRA - 432 PÀG

→ Proa, 2016

No fa gaire que Gonzalo Torné es va immersir en el gran fresc de la Barcelona de primers de segle XX que va escriure Sagarra. I va quedar sorprès per "l'estudi de la sexualitat dels personatges, fet per un narrador romà que imposa una distància cruel amb les seves criatures". L'autor barceloní troba que *Vida privada* és "una cartografia del desig". També ens recomana *Poeta chileno*, d'Alejandro Zambra, acabat de publicar per Anagrama.



# Coses per fer

Coordina Erica Aspas  
timeout.cat/que-fer

## Barcelona sota la càmera

Troblem a faltar passejar per la ciutat, així que voltem per Instagram buscant aquells comptes on Barcelona és protagonista. L'Erica Aspas els segueix tots

**FINS I TOT** si sou uns grans coneixedors de Barcelona, segur que hi ha punts de vista, perspectives i racons que encara no heu descobert. Instagram és una de les nostres finestres al món en aquests dies de reclusió i a través d'aquests comptes que hem triat i que tenen Barcelona com a protagonista, constatareu que vivim a una de les ciutats més boniques del món. Descobriu-les i trobeu-ne d'altres!

### Passeu, passeu

Mentre no puguem visitar físicament els edificis que gestiona Cases Singulares podem aprofitar per passejar pel seu Instagram, on descobrireu detalls com les nines que decoren la Casa Rocamora, l'Estàtua de la Llibertat de la Biblioteca Arús, les filigranes al mobiliari de la Casa Felip, fotos antigues dels habitants del Palau del Baró de Quadras, escales majestuoses i, fins i tot, del seguiment de les feines de restauració.

→ @casessingulares

### Formes increïbles

Si us apassiona l'arquitectura, comenceu a seguir ja el compte de Márton Mogyorósy, que ens ensenya les ciutats des d'un punt de vista poc habitual. El fotògraf hongarès està especialitzat –i guardonat– a fer fotos d'edificis d'arreu i des de l'aire. Al seu Instagram teniu la sèrie *Barcelona from above*, una meravella on es veu la simetria de l'Eixample, jocs de colors i textures als espigons de la platja i l'acolorit edifici Walden.

→ @martonmogyorosy

**L'arxiu de Xavier Miserachs mostra una quarantena d'imatges mítiques del fotògraf**

### Amor per la ciutat

El compte @visitbarcelona és el compte oficial de l'Oficina de Turisme i aquí republicuen les millors fotos de Barcelona que han fet instagramers que viuen aquí o que l'han visitat, com @boluddha, l'autor de la foto, que també us recomanem seguir. Hi trobareu un feed variat amb imatges precioses de llocs turístics de la ciutat com la Casa Vicens, Sant Felip Neri, el litoral i l'Arc de Triomf durant totes les estacions de l'any.

→ @visitbarcelona

### Avista d'ocell

El que fa especial el compte de @mr.view, com podeu endevinar pel nom, és la vista aèria, gràcies a un dron, que ofereix de Barcelona i d'altres indrets d'Europa. Fotos espectaculars de llocs que potser us costa identificar, ja que els ha captat des d'un angle que nosaltres, simples humans, no solem veure. Feu *scroll* i descobriu també com està ara Barcelona, sense ningú al carrer.

→ @mr.view



@casessingulares

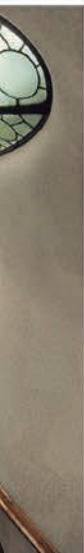


@martonmogyorosy



@visitbarcelona @boluddha





@mr.view



Xavier Miserachs

### Preuat arxiu

Xavier Miserachs va ser un dels fotògrafs catalans de referència i qui millor va saber captar la Barcelona i els barcelonins i barcelonines de la seva època. El seu arxiu també té compte a Instagram, on s'han compartit fins ara una quarantena de les seves fotos. Imatges en blanc i negre, que ens ensenyen com era la Barcelona dels 60: festa, tradicions i història.

→ @arxiu\_xavier\_miserachs

### Retalls d'autenticitat

A Instagram, hem vist els llocs més turístics de casa nostra gairebé des de tots els angles, però @postcardsfrombarcelona ens mostra fotos d'una Barcelona potser menys glamurosa, però més autèntica. Postals que retraten carrers estrets de cases baixes i parets mal pintades, comerços petits, barris perifèrics, roba estesa i cotxes antics. I segueix sent una ciutat preciosa!

→ @postcardsfrombarcelona

### Nostàlgics

Hi ha res que ens agradi més que veure fotos de com era Barcelona fa dècades? Al compte @bcndesapareguda veureu aquells carrers encara sense asfaltar que ara són vies principals de la ciutat; com se celebrava Sant Medir, per exemple, el 1900; en Floquet de Neu acabat d'arribar al Zoo; fotos de l'incendi del Liceu, dels autobusos dels anys 40 i de quan

va arribar la Sisena Flota a Barcelona. Un tresor!

→ @barcelonadesapareguda



@postcardsfrombarcelona



@bcndesapareguda



# CULTURA GRATIS

Plataformes que ofereixen el seu catàleg de franc

## CINEMA

### Documentals 5W

La publicació 5w, que fa referència a les cinc preguntes bàsiques del reportatge, ofereix els seus tres documentals totalment gratis. Fins ara, només hi tenien accés els subscriptors, però ara tots podem veure els films següents: *#boza*, un curt documental sobre migracions; *Misbah*, en el qual acompanyem una barcelonina al Pakistan a la cerca

de les seves arrels, i *Damasc: el silenci de la guerra*, un retrat íntim i reflexiu des de Síria.

→ [revista5w.com/documentals-5w](http://revista5w.com/documentals-5w)

### Televisions públiques

TV3 i TVE tenen uns notables catàlegs de pel·lícules emmagatzemades i d'accés totalment gratuït. Al catàleg de la tele catalana hi teniu sèries, films i *tv-movies* que han passat pels Gaudí (*Incerta glòria, Petitet, Peret, jo soc la rumba, La plaga...*),

i a la web de RTVE en teniu un munt on triar, moltes amb un premi Goya a la butxaca.

→ [ccma.cat/tv3/pellicules](http://ccma.cat/tv3/pellicules)  
→ [rtve.es/television/nuestro-cine](http://rtve.es/television/nuestro-cine)

### El Doré en casa

La Filmoteca Española també ha hagut de suspendre la seva activitat per culpa del Covid-19, així que s'ha passat a la part virtual amb El Doré en casa, el seu canal de Vimeo, obert a tothom, i que s'ha inaugurat amb *Noventa minutos* (1949), d'Antonio del Amo.

→ [vimeo.com/channels/1546070](http://vimeo.com/channels/1546070)

### Pack Màgic

Els amics de Pack Màgic, distribuïdora de cinema infantil en català, també es queden a casa, com nosaltres, i per entretenir la canalla amb bon cinema, al seu canal de YouTube hi aniran penjant, cada 48 hores i totalment gratis, part del seu catàleg. Per exemple, *L'hivern i la primavera al regne d'Escampeta*.

→ [packmagic.cat](http://packmagic.cat)

### eFilm

Una cosa tan petita com el carnet de la biblioteca us dona



## Biblioteca Digital Mundial

La Biblioteca Digital Mundial també té l'accés obert a tothom. Podeu escollir el tema, el lloc i el període i començar a explorar. Hi trobareu manuscrits de filosofia, primeres edicions de Shakespeare, fotos històriques, alfabets...

→ [wdl.org/es](http://wdl.org/es)

accés a més de 2.000 pel·lícules i documentals online totalment gratuïts. Cada usuari pot veure vuit films al mes, i un cop escollida la pel·li en qüestió, teniu 72 hores per veure-la.

→ [ebiblio.cat](http://ebiblio.cat)

## REVISTES

### APPEC

Els editors de revistes en català (APPEC) han obert el seu catàleg digital a iQuiosc de forma gratuïta i durant un mes. Prop

d'un centenar de capçaleres sobre música, cuina, història, natura, disseny, llengua i també especials per a la canalla. Només heu de posar el codi TARIFAPLANA2020 quan feu la subscripció.

→ [tarifaplana.iquiosc.cat](http://tarifaplana.iquiosc.cat)

## MÚSICA

### Liceu a casa

El Gran Teatre del Liceu ofereix gratis la possibilitat de veure deu òperes filmades i quatre espectacles

infantils a través de diverses plataformes. *Norma* de Bellini (2015) i *Rigoletto* de Verdi (2017) estan disponibles a My Opera Player, que també oferirà òperes del Teatro Real, amb el codi OperaEnCasa. Per a la canalla, al canal de YouTube del Liceu teniu *La petita flauta màgica*, *El jove barber de Sevilla*, *La Ventafocs* i *Pere i el llop*.

→ [liceubarcelona.cat/elliceuacasa](http://liceubarcelona.cat/elliceuacasa)

### BCore

El segell BCore ha compartit en obert tot el seu catàleg. 30 anys de discos on podreu escoltar el més nou de Sandré i Madée i discos de Joan Colomo, The New Raemon, Anímic i Cala Vento, entre molts altres.

→ [bcoredisc.bandcamp.com](http://bcoredisc.bandcamp.com)

### Palau Digital

És l'extensió virtual del Palau de la Música Catalana i l'Orfeó Català i hi trobareu concerts enregistrats –Gustavo Dudamel, *La consagració de la primavera* de Stravinski–, xerrades, classes magistrals, trobades amb artistes i continguts de divulgació musical.

→ [palaumusica.cat](http://palaumusica.cat)

'Damasc: el silenci de la guerra'





# Amb la canalla

Coordina Erica Aspas  
timeout.cat/nens

## Artistes en potència

### ELS TREBALLS MANUALS

poden ser un recurs fàcil, i alhora fan que els petits explotin la seva creativitat i experimentin amb materials i amb disciplines artístiques. En aquests dies *especials*, en què sembla que el rellotge no avança per a la canalla, us proposem algunes idees de treballs manuals per fer a casa que potser no han fet mai a classe. I si embruten no us poseu nerviosos, també tenen temps de netejar-ho tot!

### Receptes sense menjar

L'Editorial Gustavo Gili ens dona un cop de mà i posa al nostre abast i totalment gratis projectes en PDF de llibres divertits i diferents

amb projectes *do it yourself*, per a grans i petits. Per a la canalla trobareu, per exemple, el llibre *Cocina craft* de Laia Falcón d'*El culturista*. No us podeu imaginar els plats –no comestibles, és clar– que podeu crear amb coses que teniu per casa. En aquest cas ens

donen les receptes per fer tacos mexicans i pastís de pastanaga.  
→ [ggili.com/blog](http://ggili.com/blog)

### Aprendre dels millors

Domestika és la mare de tots els cursos i molt bé de preu. Els adults en teniu de tota

mena –Photoshop, disseny de videojocs, il·lustració, fotografia– i també n'hi ha per a la canalla que, per compensar aquests dies, ofereixen gratis. En trobem dos, un de tècniques d'estampació a càrrec de les Pin Tam Pon, i un altre de dibuix i creativitat que imparteix Puño. És un luxe tenir professionals de la disciplina només per a vosaltres.

→ [domestika.org](http://domestika.org)

### D'on venim?

Ara que passem més temps en família que mai, però alhora estem lluny de persones importants, per què no juguem a crear el nostre arbre genealògic? Una feina creativa en la qual hauran de dibuixar, pintar o esculpir l'arbre i els membres de la família que, com a pomes, l'ompliran, i també en podeu fer partícips avis, tiets i cosins per recopilar tota la informació.

### Dos en un

Fins que les coses tornin a la normalitat, podeu descarregar-vos tots els números de la revista infantil *Namaka* gratis. Allà, a més de passatemps didàctics, també hi trobareu idees de treballs manuals per crear, per exemple, un simpàtic fantasma, un atrapa-sol i una caseta per als ocells.

→ [revistanamaka.com](http://revistanamaka.com)

## EL TOP 3

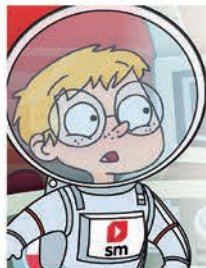
## App i webs didàctiques



### Editorial Casals

→ [ecasals.net/cat/index.php](http://ecasals.net/cat/index.php).

Ara que els professors no poden acompanyar els nens i nenes en l'aprenentatge, l'Editorial Casals (com d'altres) posa a l'abast dels pares el seu contingut didàctic i gratis. Per exemple les apps *Amagatalls* (Escondites si la voleu en castellà) i *Trotacamins* (Trotacaminos), amb continguts per al primer i segon cicle de primària respectivament. També teniu *Matepractic*, un mètode que posa en pràctica les matemàtiques en moments de la vida quotidiana.



### M.A.R.S.

→ [mars.aprender.sm](http://mars.aprender.sm)

Vindria a ser com els quaderns de repàs de sempre però en versió digital, molt més interactiu i divertit. Està pensat per a alumnes de tercer a sisè de primària i hi trobaran més de 150 activitats per curs de llengua, anglès, ciència, matemàtiques...

### Piano Kids and Music Songs

Si feu una cerca, per a iOS i Android trobareu moltes aplicacions perquè la canalla reconegui els instruments i els seus sons, així com perquè pugui començar a toquejar-los virtualment. És el cas de *Piano Kids and Music Songs*, on els petits podran fer música tocant la guitarra, el piano, la bateria...



# Cinema

Coordina Àlex Montoya  
[timeout.cat/cine](https://www.timeout.cat/cine)

## L'hora de Disney+

La nova plataforma arriba carregada  
de propostes per tota la família.  
Per Àlex Montoya

**JA LA TENIM** aquí. Disney+ desembarca amb una oferta de més de 500 pel·lis i 300 sèries de Disney i Pixar, esclar, però també de Marvel, Fox (amb la seva franquícia estrella: *Star Wars*) i National Geographic, entre d'altres. En podreu gaudir per 5,99 euros al mes (o per 59,99 en el seu abonament anual). I amb un grapat de novetats originals fetes directament per la plataforma, de les quals us en destaquem sis.

### En una galàxia molt llunyana

L'univers *Star Wars* s'expandeix amb *The Mandalorian*. I la peripècia de Mando, un caçador de recompenses sideral al qual li canvia la perspectiva quan creua el seu camí amb un Baby Yoda (ell és la veritable estrella d'aquesta producció), s'encaixa entre la caiguda de l'Imperi i l'aparició de

el Primer Orde. Per entendre'ns, entre *El retorn del Jedi* i *El despertar de la força*, o enmig dels episodis VI i VII. Pura aventura per a fans. I, no ens enganyem, tots en som, de fans de *Star Wars*.

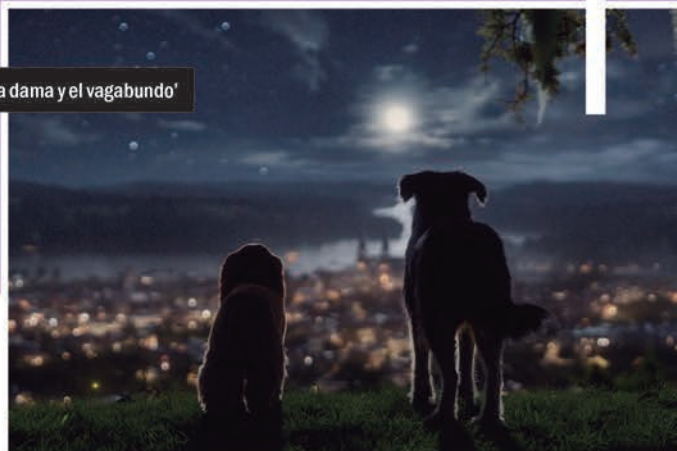
### La forquilla que volia tornar a la brossa

Després de robar-nos el cor amb una lluminosa aparició a *Toy Story 4*, la forquilla més carismàtica creada per Pixar té sèrie pròpia. Es diu *Forky hace una pregunta*, i consta d'una desena de curts on el personatge planteja qüestions ben profundes: què és el temps?; què és l'amor?; o què és... el formatge?

### Va de gossos

D'entre els llargmetratges originals que apareixen a la plataforma destaquen dues històries de gossos. Per un costat, *La dama y el vagabundo* és un

'La dama y el vagabundo'



### Hi ha un grapat de novetats exclusives de la plataforma

'Forky hace una pregunta'



remake de carn i ossos d'un dels grans clàssics animats de la casa. Per l'altre, i amb Willem Dafoe com a protagonista, *Togo* ens porta a Alaska, a principis del segle XX, per explicar la travessia que fan un home i el seu husky siberià per portar una medecina.

### Detectius, estudiants i presidents

Tres sèries familiars noves destaquen en l'oferta de Disney+. Tom McCarthy (*Spotlight*) dirigeix *Desastre & Total*: Agència





'Desastre & Total'

## TOP 3

### Herois i dibuixos



#### Els clàssics de sempre

A Disney+ hi trobareu clàssics com *Dumbo*, *Pinocho*, *Fantasia*, *Peter Pan* i *El rei lleó*. També films d'acció real com *Mary Poppins* i *L'aprenenta de bruixa*. I títols de Pixar com *Toy Story* i *Up*..



#### Vinyetes màgiques

Marvel forma part del catàleg de Disney+. Hi podreu trobar totes les seves pel·lis de superherois: d'*Iron Man* a *Guardians de la Galaxia*; de *Thor* a *The Avengers*, d'*X-Men* a *Black Panther*.



'The Mandalorian'



de detectives nº1, amb un nen investigador que forma equip amb un os polar. Una nena explica el seu camí a la Casa Blanca a *Diari de una futura presidenta*. I *High School Musical: La serie* rescata l'exitosa franquícia amb més peripècies d'institut, cançons i coreografies.

#### El sentit de la vida

Amb moltíssim sentit de l'humor, *El mundo según Jeff Goldblum* és una sèrie documental que dona una mirada a la quotidianitat des

del prisma de l'actor de *Jurassic Park*. Goldblum investiga en els orígens, la fabricació o el secret de l'èxit d'objectes com les sabatilles d'esport, els gelats, els tatuatges o les barbacoes.

#### El secret de l'èxit

Entre les joies de la corona de l'imperi Disney destaquen els seus parcs temàtics, una dotzena a tot el món. Als sis capítols de *The imagineering stories* expliquen els orígens, l'esperit i les pluges d'idees que han fet dels parcs.







**PREN-NE NOTA**

# Els ensurts dels Pastor

Els dos germans us volen espantar amb 'Hogar', que s'estrena a Netflix. Per Àlex Montoya

**NO DEIXA DE** ser una cruel casualitat l'estrena, en aquests dies de confinament, del seu tercer llargmetratge, quan els dos primers gravitaven al voltant de pandèmies. Tant *Infectats* (2007), filmada als Estats Units, com *Els últims dies* (2013) inventaven panorames quasi apocalíptics. Ara tanquen el focus amb *Hogar*, llarg que han rodat per a Netflix i que ens presenta un infern molt més quotidià, amb un protagonista que ha perdut de cop la feina i el nivell de vida, i que fixa les seves obsessions en els nous inquilins del pis que ha hagut d'abandonar.

Fem un Skype amb els germans Àlex i David Pastor, directors i guionistes d'una pel·li que juga al retrat psicològic però no evita els ensurts, i que planteja una angoixant possibilitat: "La idea ens va venir quan, en una de les mudances que hem fet, ens vam quedar amb les claus de l'apartament que

haviem deixat. Vam començar a imaginar què podria fer algú prou sonat per fer-les servir. D'aquí creixen de forma orgànica els temes del film: l'ambició, l'enveja, el materialisme...". Ho explica el David, confinat a Barcelona. El seu germà, des de Los Angeles, afegeix: "És una por més propera que la d'altres films nostres, i per nosaltres era clau donar el punt de vista de l'intrús i no de la família. El protagonista és algú que considera que se li deu alguna cosa, que s'ha guanyat a pols el que havia aconseguit, que no mereixia perdre-ho, i que està disposat a qualsevol cosa per recuperar-ho. La idea era jugar amb això i portar-ho a l'extrem". I, quan el periodista els cita com a possibles referents *De repente, un extraño* i d'altres thrillers de lladres de vides típics

**"És una por més propera que la d'altres films nostres"**



dels anys 90, el David afegeix: "A nosaltres ens agradaven més *Executiu executiu* i *Harry, un amic que us estima*".

Amb Javier Gutiérrez i Mario Casas liderant el repartiment, *Hogar* és la primera col·laboració dels Pastor amb Netflix. "Es fa millor tele gràcies a les plataformes, i han ajudat a

rescatar la varietat en cinema: veníem d'una època de polarització, amb pel·lis-esdeveniment d'acció i efectes especials, i d'altres de petites. I aquelles produccions amb pressupostos mitjans, orientades a un públic adult, havien anat migrant al format de sèrie. Els equivalents cinematogràfics de *Mad men* i *Breaking bad* havien desaparegut. Gràcies a plataformes com Netflix, estan tornant", remata Àlex Pastor. ■



# És responsabilitat de tothom contenir el coronavirus

/ Protegim les persones vulnerables

/ Evitem saturar els centres  
assistencials

/ Aplanem la corba de contagi

## ATURAR EL CORONAVIRUS ESTÀ EN MANS DE TOTA LA CIUTADANIA

**Quedem-nos a casa**  
i només sortim en  
els casos definits  
com estrictament  
necessaris.



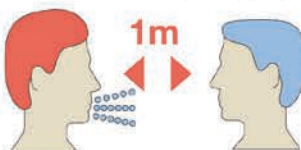
Protegim la  
**gent gran i  
els col·lectius  
vulnerables.**  
Evitem les visites.



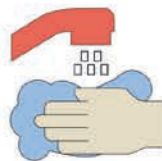
**Fem un ús  
responsable dels  
serveis sanitaris**  
i anem al centre  
de salut només si  
és estrictament  
necessari.



Quan anem a comprar  
o a la farmàcia **mantenim  
la distància  
de seguretat  
(1m).**



**Rentem-nos sovint les mans,**  
és la mesura de protecció més eficaç.



Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus) o truca al

**061** /Salut  
Respon

/Salut



Generalitat  
de Catalunya

**7,5**

Milions  
de futurs



# Teatre i dansa

Coordina Andreu Gomila  
timeout.cat/teatre

Les estrenes d'abril a  
timeout.cat/teatre-abril

## Que tornin als teatres

Diferents artistes ens expliquen quines obres del passat voldrien tornar a veure a Barcelona. Per Andreu Gomila



**NO SE'N FAN** gaires de reposicions, a Barcelona. Només tenim *Pel davant i per darrera*, que torna sovint al Borràs des de fa una pila d'anys. Ara que s'ha de repensar tot és una bona ocasió per recordar les obres que ens agradaria tornar a veure. Totes són obres que es podrien fer.

### **Sílvia Bel** **'La nostra parcel·la'**

L'obra de Lara Díez Quintanilla va poder fer només dues funcions al Lliure per culpa del confinament. "Allà es parlava de tot el que ens està passant de manera premonitòria: va ser anar al teatre fa uns dies i trobar-me ara dins la funció, però en lloc de sorra, trobar-me els

mobles de casa", explica l'actriu Sílvia Bel.

### **Pau Miró** **'2666'**

La novel·la pòstuma de Roberto Bolaño portada al teatre per Àlex Rigola el 2007 és l'obra que el dramaturg Pau Miró voldria tornar a veure. "Em va agradar molt la novel·la i el seu pas al teatre no és fàcil i molt menys la posada en escena, cosa que Rigola va aconseguir", ens explica. Allà hi era el millor planter d'aleshores.

### **Ferran Utzet** **'Els ulls de l'etern germà'**

El director d'*Esperant Godot* va veure l'adaptació de la novel·la de Stefan Zweig a la Beckett

el 2002, amb direcció d'Oriol Broggi i interpretada per Bruno Oro i Òscar Muñoz. "Hi havia un equilibri molt delicat en la narració, una teatralitat molt pensada, que aleshores era nova i que ara molta gent fa", assegura Utzet.

### **Pol López** **'La casa de la fuerza'**

L'actor és dels que pensen que "quan la vivència ha estat catàrtica i/o fundacional allà es queda el que ha passat; és uns dels grans valors del teatre i també té alguna cosa a veure amb el fet que les coses s'acaben". Tanmateix, diu que voldria tornar a *La casa de la fuerza* d'Angélica Liddell, *La gavina* de Korsunovas, i els Txékhov de Veronese. ■



Ferran Utzet



## EL TOP 3

### Potser tornaran



#### La gavina

L'obra d'Alèx Rigola del clàssic de Txékhov havia d'estrenar-se a La Villarroel el 13 de març i no va poder fer ni una sola funció. Era del que més ens venia de gust veure de la primavera!



#### T'estimo si he begut

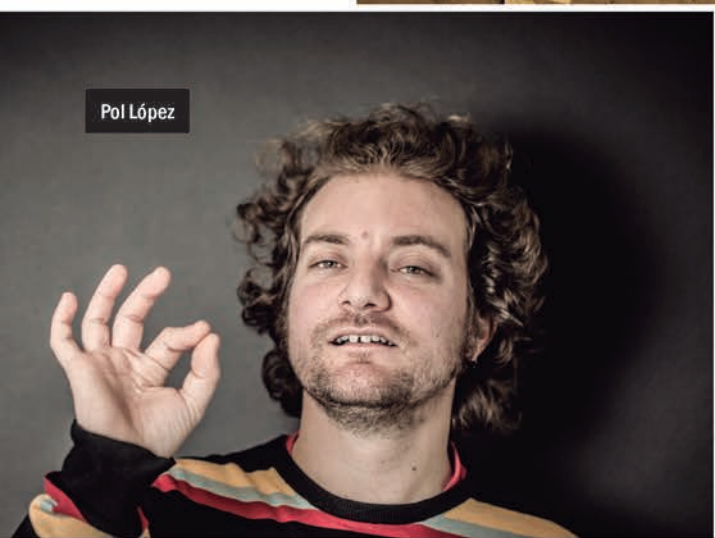
L'adaptació dels contes d'Empar Moliner al teatre a càrrec de La Brutal, T de Teatre i Dagoll Dagom havia d'estrenar-se al Poliorama la setmana passada. Sembla que haurem d'esperar al 2021.



#### Fúria

La coreògrafa brasilera Lia Rodrigues havia d'aterrar al Mercat de les Flors a primers d'abril amb aquesta peça per a nou ballarins que ha meravellat mig món. La podem veure al Grec? Així ho esperem.

Pol López



**"Allà es parlava de tot el que ens està passant de manera premonitòria"**

Pau Miró



FOTOS: MARIADIAS



# Música i nit

Coordina Borja Duñó  
timeout.cat/concerts

PARLEM AMB...

## La Zowi

El seu trap és provocador: escandalitza, fa gaudir i ens fa pensar sobre el món actual. Ara es gradua amb 'Élite'. Per Borja Duñó

**HAVIA DE SER** a Barcelona per aquesta entrevista, però està confinada a Granada amb la família (en un moment de la conversa telefònica se sent de fons el petit Romeo, el fill que té amb Yung Beef). De moment ha ajornat al 27 de juny, a La [2], la presentació d'*Élite* (2020), segona i nova *mixtape* d'aquesta figura del trap espanyol.

**Parlar de diners és un tabú per a molta gent, però és un tema molt present en les teves cançons.** Per mi els diners sempre han estat una forma de poder. Mouen la societat sencera, els interessos al món, les relacions, i em sembla important ser-ne conscient. Uso els diners com una arma d'atac al sistema que ens imposen i a la idea que t'ho has de guanyar, que al final no saps si vius per treballar o treballes per viure. Jo faig quatre temes i me'n vaig a Prada, cosa que no hauria aconseguit mai si hagués fet el que em deien.

**Com es viu tenint més diners que els teus amics de sempre?**

Has de saber gestionar-ho, no convertir-te en una persona fastigosa. És difícil no guillar-te. Intento compartir, en cap moment penso que tot això és per a mi. Si tinc una amiga amb menys diners, soc jo la que pago, ja no les cerveses sinó el viatge. De petita sempre he estat pobra però també he tingut amigues milionàries, perquè mai he vist la barrera social i si vols que vingui de viatge, me'l pagues. A mi ningú m'impressionarà amb diners.

**També dius que són una merda.**

Són una merda perquè no podem ni imaginar-nos un món diferent. Tot el que fas gira al voltant dels diners, precisament per això hi ha gent molt fotuda, i dir que els diners són una merda és dir que la vida és una merda.

**Quin és el sostre del trap?**

No ho sé, està molt alt, però

tinc molt clar que vull estar en l'underground i encara tinc camí per córrer. Valoro molt la meua llibertat i no vull perdre-la. No vull ser Rihanna, no per falta d'ambició, sinó per elecció.

**Encara hi ha una reticència social cap a dones fortes que parlen amb un llenguatge dur, del carrer?**

Sí, perquè s'espera molt de les dones i al final se'ns acaba donant una responsabilitat més. Jo no faig música feminista, jo faig música. Això no implica que jo no

Cites per quan podrem sortir de casa  
a [timeout.cat/concerts-2020](https://timeout.cat/concerts-2020)



**“Les dones hem de fer el que ens surti de la figa”**





PRIMAVERA SOUND

sigui feminista, però no vull que m'atribueixin responsabilitats que no tinc. No considero que estigui alimentant el masclisme, sinó tot el contrari. Les dones hem de fer el que ens surti de la figa. La meua música és provocadora, em dedico a encendre bombetes, a dir coses que no diria a casa meua, però que em surten a l'estudi.

**La gent es pren les lletres de manera massa literal?**

Es poden interpretar de mil maneres. No és que jo estigui

predicant res, és art per a qui el vulgui escoltar. Si no et mola no ho escoltis. Mola ser real, però així puc transmetre coses que no m'agraden, que pitjor és amagar-les. I després hi ha riure's de la vida, passar-ho bé, ser obert. Què volem?, més repressió, jutjar-nos més? Una altra cosa són les accions, i jo penso que la forma de vida que tinc, la llibertat que



transmeto, pot animar moltes dones a ser felices i a prendre les seves decisions. ■

# Vols viure en un món així?



**Viu el moviment Blue, la solució més ecològica!**

[www.blueplanet.cat](http://www.blueplanet.cat)

**Blue Planet**  
AQUADIRECT



# CONCERTS AJORNATS

Noves dates per tenir l'agenda a punt

## Second

La banda d'indie rock de Múrcia té nova data per defensar al GuitarrBcn20 el seu vuitè treball, *Anillos y raíces* (2018).

→ BARTS. M: Paral·lel. 24 d'abril, 21 h. Des de 20 €.

## Brothers in Band

La millor banda tribut a Dire Straits porta al BARTS *Alchemy Dire Straits Re-Live*, que ens traslladarà al directe

del Hammersmith Odeon de Londres el 1983.

→ BARTS. M: Paral·lel. 1 i 2 de maig, 21 h. Des de 25 €.

## El Niño de la Hipoteca

Guiu Cortés, a qui tothom coneix com El Niño de la Hipoteca, serà al Barnasants en format íntim.

→ Casinet d'Hostafrancs. M: Tarragona. 29, 30 i 31 de maig. 12-15 €.

## La Sra. Tomasa

El grup d'electro mestissatge La Sra. Tomasa presenta oficialment el seu tercer disc, *Alegre pero peligroso* (2020).

→ Sala Apolo. M: Paral·lel. 10 de maig, 20 h. 12 €.

## Ferran Palau

Ganes de tornar a sentir en directe l'easy loving de Kevin (2019), després del memorable concert que va fer a l'Apolo amb El Petit de Cal Eril, amb convidats.

→ La [2] de l'Apolo. M: Paral·lel. 22 de maig, 21 h. 15 €.

## Sopa de Cabra

Presentació de *La gran onada* (2020), el nou disc dels gironins, dins el Cruïlla de Primavera.

→ Poble Espanyol. M: Espanya. 28 de maig, 21 h. 35 €

## Salmo

Salmo és un artista i productor sard que barreja rap, rock i electrònica i que ha obtingut un gran èxit a Europa. L'Eminem d'Òbia passarà per Barcelona amb el seu últim disc, *Playlist* (2018).

→ Razzmatazz 2. M: Marina. 27 d'octubre, 21 h. 18 €.

## Festival Maleducats

Impulsat per Lildami, neix el Maleducats, el primer festival dedicat a la música urbana i art urbà de nova generació als Països Catalans.

→ Recinte Els Bellots (Terrassa). 18 de juliol, 12 h. 30 €.

## Omar Sosa

Concert per celebrar l'Hora del Planeta, iniciativa

de World Wide Fund for Nature. L'acompanyaran la també cubana Yilian Cañizares al violí i la veu i el veneçolà Gustavo Ovalles a la percussió.

→ BARTS. M: Paral·lel. 18 de novembre, 20.30 h. 10 €.

## Los Enemigos

Amb més de 35 anys de carrera, el grup de culte madrileny presenta el seu dotzè disc, *Bestieza* (2020). Atenció, la nova data és al 2021!

→ Sala Apolo. M: Paral·lel. 15 de gener del 2021. 18 €.



## Agnes Obel

La cantant i compositora danesa Agnes Obel presenta el seu quart disc a Barcelona, *Myopia* (2020). Pop de cambra amb influències de Roy Orbison, Erik Satie, PJ Harvey, Claude Debussy i Joni Mitchell.

→ BARTS. M: Paral·lel. 18 de juliol, 21 h. 28-34 €



Sopa de Cabra

## DISCOS DE LA SETMANA

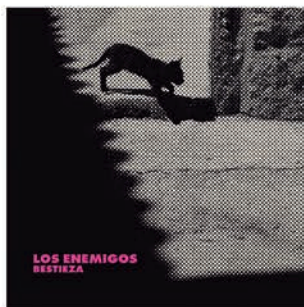


## Princess Nokia

Everything is beautiful / Everything sucks

★★★★

La rapera de Nova York s'ha despenjat aquest 2020 amb dos discos esplèndids, que funcionen com el yin i el yang d'una de les rimadores més imponents dels últims anys. El primer és funky i lluminós, amb peces tan enganxoses com *Sugar honey iced tea* (S.H.I.T.); el segon, més fosc, amb cançons retorçades com *Welcome to the circus* i fins i tot terrorífiques com *Crazy house*. Nokia deixa enrere la producció underground de hits com *Bart Simpson* i *Tomboy*, que l'havien convertit en icona de culte – feminista i LGBTI+ –, i salta a primeríssima divisió. ■ B.D.



## Los Enemigos

Bestieza

★★★★

Després de 35 anys de carrera han arribat al número u de vendes. Al mig d'una pandèmia mundial! *Bestieza* –homenatge castís a *besties*, Josele fa dècades que viu a Barcelona– ens torna els millors Enemigos. S'allunyen dels esquemes blues-rock (molt presents en el retorn *Vida inteligente* del 2014) i tornen a aprofundir en el rock efervescent via power-pop i el hardcore-punk melòdic, amb fins i tot una pinzellada de shoegaze (Fino va produir el primer de Los Planetas!). *Bestieza* és fresc, inspirat i lluminós. I no se'ls pot demanar més. ■ Ricard Martín



# L'Agenda d'Estrella Damm

— es queda a casa

Però et segueix apropant  
els millors plans perquè els  
gaudeixis a la teva!

Segueix-nos a  
**@AgendaEstrellaDammCat**  
per no perdre't res!





# Art

Coordina Eugènia Sendra  
timeout.cat/art

## Tarda de museu des del sofà

Els centres d'art faciliten recursos online per gaudir dels seus fons i recerques. Per Eugènia Sendra

**A LA CONSIGNA** de #joemquedoacasa, els museus i centres d'art d'arreu han contraatacat amb #museusacasa i ofereixen visites guiades, catàlegs en línia i continguts exclusius. L'hora que dedicaríeu a la visita física, la podeu invertir aquí.

### El diari del confinament

El MACBA subministra cada dia una píndola d'art a través del *Diari de confinament*. Hi recullen obres de la col·lecció del museu que suggereixen temes com l'aïllament, la solitud, els entorns domèstics i la mirada exterior, i hi destaquen artistes com Martha Rosler, que redescobria la cuina a la sèrie *Semiotics of the kitchen*, i Perejaume, quan buscava nous contextos per al seu postalier. Una de les favorites fins ara és el puzzle d'Irene Fortuny i Robert O'Brien, amb el seu retrat dels edificis veïns del museu del Raval.

### Radiografia d'una icona

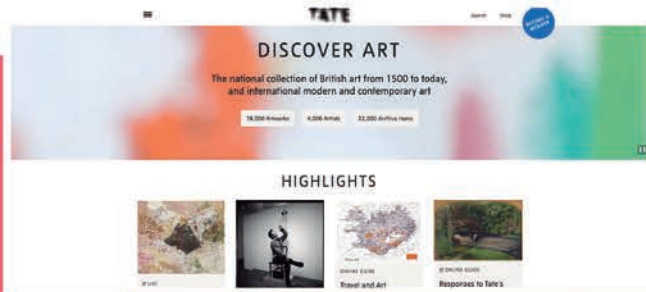
El *Guernica* no necessita presentació, però tenir accés a bona part de la literatura que ha

generat la pintura de Picasso creiem que no té preu. L'interactiu del MNCARS que porta per títol *Repensar Guernica* relleix l'obra des de diferents angles: com a símbol polític, des de l'interès museístic, sense jerarquies i el quadre vist per l'artista. L'eina aglutina 2.000 documents i permet una aproximació al llenç antibel·licista gràcies a la lupa de Gigapíxel.

### Museus des de dins

Fins que no tornem a viatjar pot ser útil servir-se de recursos com Google Arts & Culture,

que obre les portes a museus i meravelles dels cinc continents. No hem pogut resistir la temptació de desplaçar-nos fins al Museu de Arte de São Paulo (MASP) per dues raons: Lina Bo Bardi (vam descobrir-ne els dibuixos a la Fundació Miró) va ser una de les autores d'aquesta icona de l'arquitectura brasilera i també va deixar-hi empremta museogràfica; l'arquitecta proposava desenganxar les obres de les parts, creant estructures flexibles per barrejar les peces de contextos i cronologies i així oferir un relat més entenedor.



Tate Modern



Museo Reina Sofía





MACBA



Museu de Arte de São Paulo



MASP

The Museum of Art of São Paulo is a private not-for-profit foundation by Rosalva, a foundation that, since 1997, has been the main sponsor of the museum.

**DE QUÈ VA...**  
Recursos artístics a cop de clic.

**PER QUÈ HI HEU DE NAVEGAR...**  
Perquè és una magnífica manera de fer temps fins que puguem tornar als museus.

- [macba.cat](http://macba.cat)
- [museoreinasofia.es](http://museoreinasofia.es)
- [masp.org.br](http://masp.org.br)
- [tate.org.uk](http://tate.org.uk)

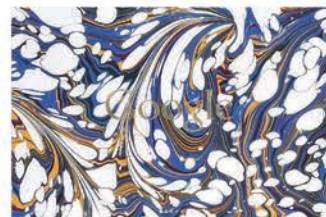
### Eina de consulta

És impossible conèixer i recordar tots els artistes, vius i morts, ni saber dins de quin moviment els ha encasellat la historiografia de l'art (si és que encara donem per bones les etiquetes estilístiques). En cas de dubte, sempre podeu recórrer a la pàgina web de la Tate i navegar per termes, artistes, temes... com si sabéssiu predir les nostres matèries d'interès, ahir ens recomanava Warhol i avui un monogràfic sobre *land art*. Per dedicar-hi un confinament... ■



## EL TOP 3

### Galeries a distància



#### Chiquita Room

No podem passar les pàgines dels llibres de *Mise en images*, però a través d'Instagram la galeria ens ensenya cada dia un dels títols de la mostra. Aquí Google fet llibre, quina paradoxa.



#### Bombon Projects

Les vinyetes d'Aldo Urbano no han arribat a exhibir-se a la galeria i Bombon ha optat per compartir el projecte *Orientalmentelinterior* a les xarxes. Pengen una tira còmica al dia.



#### Galeria Zielinsky

L'exposició de Luca Parise a la galeria del passatge de Mercader parteix de la idea de l'intercanvi: no ven les escultures sinó que les intercanvia per altres béns. Podeu visitar *Barganha* online fins al 17 d'abril.



# Menjar



FOTOS: SHUTTERSTOCK

## 7 canvis a la dieta



Uns consells bàsics per menjar bé en temps de confinament.  
Per Ricard Martín

**ELS CANVIS DE** vida impliquen canvis de dieta. Cal afrontar el confinament amb ordre i un canvi d'hàbits alimentaris indispensable. Què podem fer, per passar aquesta època galdosa, sense que la panxa i la salut se'n ressentixin? La nutricionista-dietista Júlia Farré ens ofereix set consells bàsics. Trobareu més pautes a [centrojuliafarre.es](http://centrojuliafarre.es).

### 1. Segueix una rutina

"No podem viure en la hiperactivitat d'abans, però cal marcar unes rutines clares de menjar, treball i oci", explica Farré.

### 2. Mentalitza't: no és diumenge!

Molts pacients diuen a Farré que estan "reproduint a diari els hàbits del diumenge en família: la cerveseta, les patates xips.... Si esteu junts i mengeu junts, canvieu el xip: toca fer bondat. Quan arribi dissabte, gaudiràs molt més dels musclos i el vermut".

### 3. No abusis de fer pastissos

"La quantitat de pastisseria que prepararem sobrepasa el que normalment fariem", vaticina Farré. El xef Juan Llorca ofereix alternatives saludables a [juanllorca.com](http://juanllorca.com).

### 4. Planifica la compra

Ves-hi amb una llista feta, que prioritzi el menjar saludable. "Evita l'impuls, i porta un menú planificat per a diversos dies". Evita

l'acumulació compulsiva. O és que vols fer canelons de paper de vàter farcits d'arròs?

### 5. Passa una mica de gana

Si fas esport i et mous hauràs de reduir la ingesta calòrica. I serà difícil, perquè té l'estómac acostumat a una situació calòrica que no es correspon amb la realitat actual.

### 6. Potencia el sistema immunitari

Menjant "proteïnes d'alt valor biològic". Chia, kale, espirulina, em deixo la nòmina en superaliments? "No! Carn, peix, llegums, ous, derivats de la soja, fonts de proteïna complertes". I molts vegetals de tots els colors: "Verds, liles, taronges, grocs... Si vas variant, tindràs més antioxidants".

### 7. Això no és un restaurant

"Has de variar i no menjar sempre el mateix. Però no ets en un restaurant i repetiràs molt més que quan menges fora de casa". ■



# Beure

Coordina Ricard Martín  
[timeout.cat/bars](https://timeout.cat/bars)

## La cafeteria a la teva cuina

**S'HA ACABAT ANAR** a la cafeteria per uns dies, però ni el maleït virus de la *rockin' pneumonia* i la *boogie woogie flu* us poden impedir fer un bon cafè a casa. En Jordi Mestres, guru cafeter i torrador en cap de Nomad Coffee, ens dona consells que són or negre.

### Que estigui ben molt!

Assegura't que el cafè que compres estigui molt per a la cafetera que tens. "Pots tenir la cafetera més bona del món, però si no tens el cafè molt com toca faràs una desgràcia rere una altra. El molt idoni assegura la bona superfície de contacte entre aigua i cafè. Massa molt, serà amarg. Poc molt, agre i salat", diu.

### DE QUÈ VA...

En Jordi Mestres, de Nomad Coffee, ens explica com hem de preparar un bon cafè a casa.

### PER QUÈ LI HEU DE FER CAS

És un dels grans baristes i torradors de Catalunya.

→ Cafè d'especialitat de primera a [nomadcoffee.es](https://nomadcoffee.es)

### Amb 'french-press'

"El que a la resta del món és una cafetera d'èmbol, aquí ho anomenem tetera", riu Mestres. Poseu 15 g de cafè per 250 ml d'aigua a 96 °C (que fumegi). Espereu quatre minuts, i trenqueu la crosta de cafè i aigua amb una cullera. Baixeu el pistó de la premsa fins a baix i aboqueu el resultat a la tassa. Tot! No hi deixeu la meitat del cafè; seguiria infusionant i quedaria amarg.

### Amb cafetera italiana

Poseu aigua calenta fins a la vàlvula. Ompliu la cassoleta de cafè amb una cullera. Ni massa ni massa poc, i no el compacteu. Va a foc fluixet i amb la tapa oberta. Quan el cafè pugi a mig dipòsit, tanqueu la tapa i traieu-lo del foc. Deu segons de repòs, i tal·leu la coccid de cop amb un raig d'aigua freda en diagonal al dipòsit. Fent tot això aconseguim cremar poc el cafè. Llestos! ■

## NO T'HO PERDIS

## ALCOHOL SOLIDARI

→ [bacardilimited.com](https://bacardilimited.com)

**BACARDI HA FET** un exercici de solidaritat impressionant: associada amb l'Olein Refinery, destinarà la producció de la seva destil·leria de Puerto Rico –d'on surt el 80% del seu rom– a fabricar alcohol per a 1,7 milions d'unitats de gel desinfectant per a les mans. Amb un 70% d'alcohol en la seva composició, aquestes unitats compleixen els requisits de l'OMS per frenar la propagació de la pandèmia de Covid-19.



## EL CÒCTEL A CASA

## PALOMA

### ELS INGREDIENTS

A la coctelera, barregeu 60 ml de tequila, 60 ml de suc d'aranja, 15 ml de llima i 8 ml de xarop. Gel i got!

### L'ESPECIALITAT

Primera setmana de primavera! Feu-vos una Paloma, el segon trago mexicà més famós.

### EL TRUC

Una rodanxa d'aranja i sal a la vora. Amb àcid, amarg, dolç i salat, és un festival papil·lar.



# Tendències

Coordina Eugènia Sendra  
[timeout.cat/botigues](http://timeout.cat/botigues)

## Joc de cadires

És un moble per seure, però no només;  
les quatre potes que han fet perdre  
la son a arquitectes i dissenyadors.  
Per Eugènia Sendra

### Vida exterior

Segur que heu apuntalat el cul  
en una Barcino d'algun bar de la  
ciutat. Des del 1964 fins avui ha  
sofert pocs canvis; la reconeixem  
pel perfil d'alumini i el rotang  
sintètic, és una cadira fàcil  
d'apilar i lleugera i es conserva  
al Museu del Disseny junt amb  
altres peces memorables com la  
BKF, obra del Grupo Austral, i la  
Garriri de Mariscal.

→ [catalog.museumdeldisseny.cat](http://catalog.museumdeldisseny.cat)



### Miniatura

Fernando Setién fa mobles  
a escala 1:12, i les cadires  
són la seva fixació. Entre  
les reproduccions de  
models dels anys 50, 60 i  
70 destaca la cadira que  
Barba Corsini va dissenyar  
per als pisos de la Pedrera,  
característica per la seva  
forma cònica. Setién la  
recrea en tres colors.

→ @fernandosetien



**Chairs**  
Historia de la silla

Anatxu Zabalbeascoa

GG

### Títols per a quatre potes

*Chairs. Historia de la silla*  
és un viatge per les cadires  
d'autor d'Anatxu Zabalbeascoa  
(Editorial Gustavo Gili), amb  
reflexions sobre el fet de seure.  
Tan deliciós com el projecte  
de cadires trobades de Jordi  
Lafon, *Com una cadira*  
(Adicciones Porques!) i *The*  
*Eames Furniture Sourcebook*  
(Vitra design Museum), dels  
autors de la cadira Plywood.

→ [ggili.com](http://ggili.com)



### El món seu

Cross Cultural Chairs és el projecte que ha dut Matteo Guarnaccia a visitar els vuit països més poblats del món per, a partir de descobrir-ne la cultura, els dissenyadors i artesans, crear una cadira representativa de cada indret (a la foto, la de Mèxic). Aviat es presentaran les vuit cadires, més el llibre i el documental que completen el projecte.

→ [crossculturalchairs.com](http://crossculturalchairs.com)



### A quatre mans

Un seient i un respall sobre dos bastidors, així és la Silla 8 de Marc Morro. Hi ha donat una volta més l'artista Claudia Valsells, que ha pintat el conjunt de cadires d'AOO de tonalitats diferents, un exercici de tactilitat que recentment es va exposar a la galeria Alzueta.

→ [aoobarcelona.com](http://aoobarcelona.com)



## L'APARADOR

Icones del coronavirus fetes accessori i interpretades en clau artística



### ↑ No sense mascareta

La dissenyadora Jan K.C. ha introduït la mascareta al seu catàleg; estan fetes amb doble capa de cotó orgànic i s'hi pot introduir filtre. Protegiu-vos amb rotllo!

→ 18 €. [flewworker.com](http://flewworker.com)



### ↑ Beneït paper

Amb aquest estampat Marisa Maza i Hèctor Moras han respost als reptes creatius que circulen. Proposen fer-ne un mocador, una funda de coixí o una tovallola.

→ A partir de 19,20 €. [mazatextiledesign.com](http://mazatextiledesign.com)



### ↑ Necessitat

Trinidad Contreras ens interpel·la a la reflexió sobre la necessitat en temps de confinament i crisi sanitària i a convertir-la en arracades que són poemes visuals.

→ [@trinidad\\_contreras](https://www.instagram.com/trinidad_contreras)

Més inspiració a [timeout.cat/tendencies](http://timeout.cat/tendencies)





# Tots ells saben què és patir distonia. I tu?

La Distonia és un trastorn neurològic que provoca moviments involuntaris i postures anòmales. Això limita accions tan bàsiques com menjar, beure, escriure, fer esport... fins i tot jugar, creant ansietat i aïllament social a molts dels que la pateixen.

**Volem investigar per ajudar-los a millorar el seu dia a dia.**

*Coneix les seves experiències i fes el teu donatiu*

**[vhc.cat/Mou-tePerLaDistonia](https://vhc.cat/Mou-tePerLaDistonia)**

**#MoutePerLaDistonia**