

01 ❄️

La neu
DES/GEN.2015



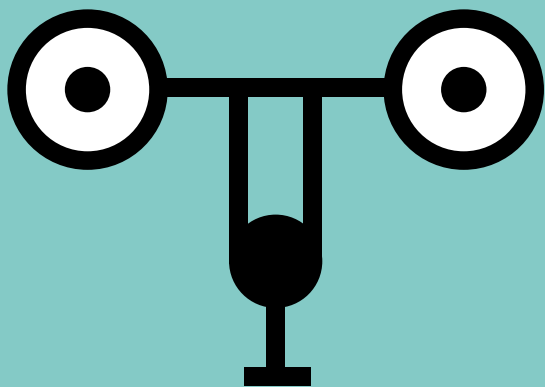
19è Circ d'Hivern F.I.R.A
Del 13 de desembre a l'11 de gener

elculturista.cat

EL
CULTURISTA

L'AGENDA FAMILIAR
DE BARCELONA





EL
CULTURISTA
L'AGENDA FAMILIAR DE BARCELONA

Troba les millors ofertes d'oci i cultura de la ciutat a través de la web, actualitzada diàriament, o bé en format paper, de manera bimestral i gratuïta.

Si no trobes la revista als establiments del teu barri, escriu-nos i et direm on pots aconseguir-la.

elculturista.cat



01
La neu

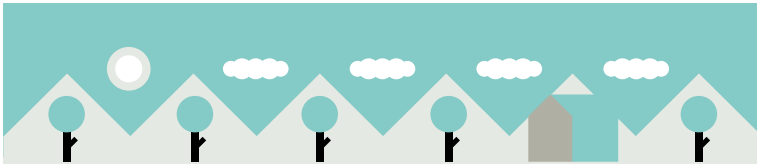
DES/GEN.2015

EL
CULTURISTA

Passatge Pere Calders, 9 (Llibreria Calders)
08015 Barcelona
934 42 78 31
elculturista.cat

Edició: El Culturista
Direcció: Marta Andreu i Laia Falcón
Correcció: Núria Puyuelo
Disseny i il·lustracions: Joana Casals
Il·lustració de la postal: Pau Santanach
Impressió: Fermay Servicios Gráficos
Dipòsit legal: B25051-2014

Col·laboradors redacció: Marta Andreu, Mireia Andreu, Anna Arranz, Professor Catòdic, Hugo Cortés, Adrià Crespo, Andreu Gabriel i Tomàs, Arantxa Hidalgo, Infraganti, Dina de la Lama, Anna Llarch, Jorge Manzanilla, Montse Martín, Pema Maymó, Sergi Monroy, Marta Pascual, Núria Puyuelo, Clara Queralt, Sílvia Romera, Alfons Serra, Sara Vargas.



EDITORIAL

La neu

A Barcelona no hi neva gaire, és veritat, però la neu fa hivern, sobretot fa hivern per als nens. Ninots de neu, guerra de boles, àngels, trineus, gorres de llana, guants i manyoples... I, és clar, tot això també fa Nadal i el Nadal fa nen...

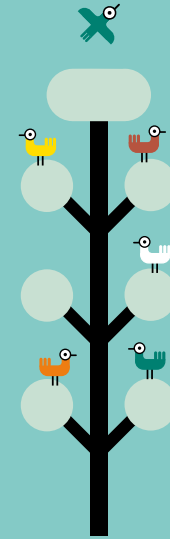
Amb la neu com a decorat de fons, engegarem el primer número d'El Culturista, la vostra agenda de Barcelona. Hi trobareu propostes per a tota la família, una bona selecció de llibres, música, joguines, tendències, nous racons de la ciutat per descobrir i entrevistes interessants.

Cançons per anar a dormir, que no *nanes*, exposicions arriscades, com superar l'hivern balear o el Nadal a Idò, com educar els fills amb Gregorio Luri, com fer un calendari d'advent o com fabricar neu a casa, són algunes de les coses que podreu trobar en aquest primer número.

De les ganes de compartir la ciutat i la cultura amb els nostres, neix l'esperit de ser *culturistes*, perquè hi ha vida abans de les dotze del migdia, i perquè la ciutat no para i els nens, tampoc. Envaïm la ciutat de *culturistes*!

Podreu consultar la graella d'activitats i molt més a www.elculturista.cat i, de manera bimestral i gratuïta, la revista en paper.

Gràcies a tots aquells que
heu fet possible aquest primer número.



Propostes culturistes

Diuen que Barcelona té una gran oferta cultural, potser tant que costa digerir-la. A **Propostes culturistes** us recomanem aquelles activitats familiars que ens resulten més divertides i interessants.

Per consultar «la gran oferta cultural» consulteu el nostre web: elculturista.cat. Informació actualitzada minut a minut.



CIRC

Circ d'Hivern

Per: **Anna Llarch**

Un xarlatà que sembla tret d'un circ ambulat del passat ens dona la benvinguda a F.I.R.A. Aquest és el nom de l'espectacle del dinovè Circ d'Hivern, una de les produccions més veteranes de circ de casa nostra que, com cada any, pels volts de Nadal, torna a desafiar l'impossible a l'Ateneu Popular de Nou Barris de Barcelona.

El renovat teatre de l'Ateneu es convertirà en una barraca on les atraccions s'aniran succeint: miralls màgics de contorsionistes, la nena més vella del món o una encantadora de notes i de cors. Trapezi, perxa xinesa, equilibris acrobàtics, ombres xineses i música en directe són els elements principals d'aquesta nova creació de circ inèdit. Set artistes del Colectivo Tierra, creat el 2013, es transformen en aquests *Fenòmens inversemblants rescatats de l'anonimat* i ho fan, sota la batuta de Jordi Aspa, de la companyia Escarlata Circus i exdirector del Festival de Circ Trapezi.

F.I.R.A és entrar dins d'un univers on la imaginació fa olor de crispetes. Un pla infal·libre per a tots els públics que probablement sigui el millor digestiu per fer baixar els copiosos àpats nadalencs. I és que el Circ d'Hivern s'ha convertit en una tradició nadalenca de molta altura.

Ateneu Popular 9 Barris

Del dissabte 13 de desembre a l'11 de gener, a les 19 h, i diumenges a les 18 h

Nens fins a 14 anys 6 € - Adults 12 € / Per a tots els públics

ateneu9b.net



CINE

Doraemon, sempre al teu costat

Per: **Marta Andreu**

El gat còsmic més famós de la terra s'acomiada de tots nosaltres. I ho fa vint anys després d'haver arribat a les llars de tot el món per entretenir moltes generacions de nens que, com en Nobita, s'avorrien i passaven la tarda davant del televisor.

Doraemon, sempre al teu costat és el títol de la trenta-sisena i última pel·lícula de la colla d'amics japonesos i el gat del futur, que s'estrenarà el 19 de desembre i que estarà doblada en català per l'actor Marc Clotet.

Pensada per veure en 3D, ha estat gravada amb la innovadora tecnologia CGI que permetrà veure-la sense ulleres especials. Això ha modificat la imatge dels personatges, fent-los més reals i convertint l'experiència en una autèntica immersió virtual.

TU SEMPRE GUANYES, ADÉU DORAEMON!

Estrena als cinemes el 19 de desembre

Durada: 95 min



TEATRE

L'endrapasomnis

Per: **Hugo Cortés**

El darrer espectacle de la companyia Teatre al Detall és una proposta plena d'humor i imaginació al voltant de la por de dormir i dels malsons. L'obra està basada en un conte de Michael Ende, creador de referents de la literatura fantàstica com *Momo* i *La història interminable*, i explica la història d'un rei que emprèn un viatge fantàstic a la recerca d'un remei per ajudar la seva filla, la princesa Dormissona, que no pot dormir. Al llarg del seu emocionant periple, el rei coneixerà un simpàtic personatge, l'Endrapasomnis, que serà clau per ajudar la princesa.

Jocs de llums, titelles i la música del grup La Tresca i la Verdesca conflueixen en una posada en escena que estimula la imaginació i trasllada l'espectador a un món oníric i màgic, ple de tendresa. Un espectacle molt recomanable, que ofereix múltiples lectures a espectadors de totes les edats; un conte perquè els més petits aprenguin a fer-se grans i perquè els més grans puguin ser petits, si més no, una estona.

SAT Teatre

10, 11, 17, 18, 24 i 25 de gener. Ds. a les 17.30 h. Dg a les 12 h i 17.30 h

Durada: 1 h / 9,5 € / A partir de 3 anys

sat-teatre.cat

TEATRE

Patatu

Per: **Mireia Andreu**

Si dic «Patau» i et ve al cap la imatge d'un personatge pagès de professió, que viu dalt de la muntanya i té un nas de pallasso vermell, t'ha enganxat la Patatumania. Si no, aviat t'enganxarà, perquè, del món Patatu, ni petits ni grans se'n poden escapar.

Els contes d'en Patatu i la seva adaptació teatral van néixer amb l'esperit d'entretenir i fer volar la imaginació dels més petits de la casa, però alhora amb un gran contingut simbòlic que reforça la comunicació entre pares i fills. Sense ser alligadorador infon valors i ajuda a treure les pròpies conclusions del que està bé i del que no i estimula l'aprenentatge.

No tingueu por de caure en la Patatumania i deixeu-vos endur per les fascinants i quotidianes aventures del Patatu i els seus amics: el mag Martí, la bruixa Malèvola, el gegant Pitxurrini, les tres bruixes entremaliades Pepeta, Patarrufa i Paperina i tots els nens del poble.

O potser coneixeu alguna manera millor de divertir-se, aprendre, comunicar-se i emocionar-se en família?!

Teatre Romea

14, 21, 28 i 30 de desembre i 4, 11 i 25 de gener a les 12 h

Durada: 60 min / Entre 10 i 12 € / A partir de 4 anys

teatreromea.com



TEATRE

El príncep feliç

Per: **Andreu Gabriel i Tomàs**

No podrem recollir, en aquest petit espai, totes les virtuts de l'adaptació teatral d'*El Príncep Feliç* d'Oscar Wilde que la companyia La Baldufa porta ara al Teatre Nacional. Ja en el pròleg d'aquesta versió del conte sobre l'enamorament entre una estàtua d'un príncep i una oreneta, la proposta ens deixa clara l'aposta per la llum i el moviment, elements que enganxaran el petit espectador, però també per la reflexió amable. Si fins i tot m'ha recordat una versió tendra del *Final de partida*, de Samuel Beckett, aquest inici! L'escenografia de l'espectacle, a cop d'ombres xineses, dibuixos sobre transparències en directe i, és clar, teatre gestual, és màgica perquè és efímera. Però el que no serà efímera serà l'empremta que deixarà l'obra: tots en sortirem amb les lliçons de Wilde sobre la generositat ben apreses i també, això sí, ben emocionats.

TNC

De l'11 de desembre a l'11 de gener

Durada: 50 min / Menors de 25 anys 6 € - Entrada general 12 € / A partir de 6 anys
tnc.cat



DANSA

Aracaladanza

Per: **Montse Martín**

Prepareu-vos per aplaudir ben fort: la companyia de dansa contemporània Aracaladanza torna al Mercat de les Flors per oferir-vos una trilogia que no us podeu perdre!

El primer dels tres espectacles és *Pequeños paraísos*: la complexitat d'*El jardí de les delícies* del Bosch es transforma en un paisatge vibrant i de desbordant imaginació. La segona parada és *Nubes* i ens acostava a la quotidianitat surrealista de Magritte, on els barrets, les pomes i els paraigües són els autèntics protagonistes. I finalment, *Constelaciones*, on ens endinsem en la poètica de Joan Miró; amb una dramàturgja sense fils ni arguments, però plena de color i de formes suggeridores.

Sens dubte, una de les propostes imprescindibles de la temporada.

Mercat de les Flors, Sala MAC

Pequeños paraísos

Del 26 al 30 de desembre i del 2 al 4 de gener a les 18 h

Constelaciones

24 i 25 de gener a les 18 h, dg. a les 12 h

Nubes

10, 11, 17 i 18 de gener a les 18 h, dg. a les 12 h

Durada: 50 min / 8 € / Per a tots els públics

mercattflors.cat



MÚSICA

Kantiquipugui al Palau

Amb el Cor de Cambra del Palau

Per: **Arantxa Hidalgo**

El Cor de Cambra del Palau, amb 22 cantants, és el protagonista del concert espectacular *Kantiquipugui al Palau*. El cor abandona excepcionalment la solemnitat de les seves posades en escena, per oferir una proposta fresca, innovadora i allunyada del que s'espera d'un concert convencional d'un cor clàssic.

El repertori musical seleccionat comprèn obres mestres de diversos autors, com ara Vivaldi, Fauré, Debussy, Anderson i Weill. La gran majoria de les peces interpretades són adaptacions per a cor de les obres originals, arranjades expressament per a l'ocasió per Pedro Pardo, director d'orquestra i compositor (popularment conegut per formar part del jurat del programa de TV3 *Oh happy day*).

Els dos grans trets característics d'aquest espectacle són que totes les obres s'interpreten en constant moviment i que la veu s'usa per imitar sons diversos (pilotes de ping-pong, instruments, onomatopeies), aspectes que suposen un gran repte per als cantants.

La gran fascinació que, d'una banda, tenen els infants per a la imitació de sons amb la veu, les coreografies, i de l'altra, la gran categoria de les obres que s'interpreten, fan que aquesta proposta sigui de gran interès educatiu i lúdic.

Que gaudiu de l'espectacle!

Palau de la Música, Petit Palau

24 de gener a les 11 h i a les 12.30 h / Durada: 1 h / 11 € / A partir de 6 anys
palaumusica.cat



MÚSICA

Ma, Me, Mi, Mozart

Per: **Sílvia Romera**

Si en teniu ocasió, no us perdeu l'oportunitat de gaudir d'aquesta proposta plena de virtuts que adapta una molt bona selecció de l'obra de Mozart al públic més menut. En un muntatge plàstic, dinàmic, divertit i amb una impecable i pensada posada en escena perquè ningú no tingui temps d'avorrir-se, cinc polifacètics músics —fins i tot una serra tocada amb arquet— i una cantant posen el millor vestit a la música d'aquest compositor. Arranjant-lo i versionant-lo de maneres sorprenents per apropar-lo al màxim a les orelles dels nens i les nenes.

L'Auditori. Concerts en família.
Sala 2, Oriol Martorell

Ds. 24 de gener a les 17 h i a les 18.30 h; dg. 25 de gener a les 10.30 h,
 12.00 h i 17.30 h; dg. 1 de febrer a les 10.30, 12.00 i 17.30 h
 Durada: 45 min / 10 € / A partir de 2 anys
auditori.cat



TALLER

Esquitxades

Per: **Infraganti**

«Jo sóc un sol, un sol vermell. La primera cosa que nota un sol és que veu les coses des de dalt. La veritat és que veure les coses des de dalt és molt bonic». Així és com comença *El diari del sol vermell*, un conte per introduir l'obra de Miró als nens. Més enllà d'esquitxades i regalims, en els quadres de Miró hi passen coses de tota mena, aquest és el sentit del llibre d'Ori però també la voluntat d'aquest taller d'arts plàstiques que organitza la Fundació Miró. Paper, pinzell i pintures per improvisar i crear mons imaginatius a partir de les pinzellades. «Mireu! Allà hi ha una pintada de color negre, vermell i blau, podria ser la vostra».

Fundació Joan Miró

Diumenges 14 i 21 de desembre i els dies 29, 30 i 31 de desembre a les 11 h
 Durada: 2 h - 2 h 30 min / 4 € - Carnet Familiàmiró: 3 € - Amics de la Fundació: 2 €
 A partir de 3 anys
fundaciomiro-bcn.org



EXPOSICIÓ

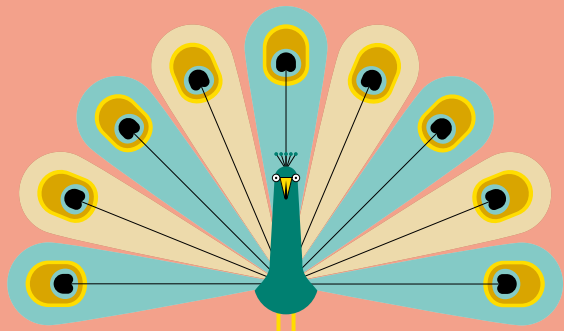
Enverinats

Per: **Clara Queralt**

Què és, per a què serveix i quins usos se'n fan del verí? Si us sobreposeu al terror que desperten taràntules, escurçons i cobres, el Museu Blau ofereix una fascinant exposició sobre el món d'aquesta substància tòxica present en minerals, plantes, bolets i, especialment, animals, protagonistes indiscutibles d'*Enverinats*. Per als qui mesurin menys de 110 cm hi ha tamborets que els permetran veure les vitrines amb curiositats, els panells informatius i els 27 terraris on s'allotgen una cinquantena d'animals vius, tot i que és a partir dels 6 anys quan, més enllà de l'espectacularitat de la mostra i la bellesa d'algunes espècies, la visita resultarà d'allò més esclaridora i sorprenent.

Museu Blau

Fins al 12 d'abril del 2015
 De dimarts a dissabte, de 10 a 19 h. Diumenges i festius, de 10 a 20 h
 5 € - Reduïda: 3,50 € / A partir de 3 anys
museuciencies.cat



Selecció culturista

Cada dia es publiquen més de 35 llibres per a nens, es miren més de 50 sèries infantils i s'escolten 200 cançons de bressol. Si ets dels que es perd en un mar de possibilitats, fes un cop d'ull al que ve a continuació.

A la selecció culturista us recomanem els llibres, els DVD, els discos i les joguines que considerem imprescindibles o aquells que ens resulten més atractius.



LLIBRE

El petit llibre de les estacions

Nathalie Choux

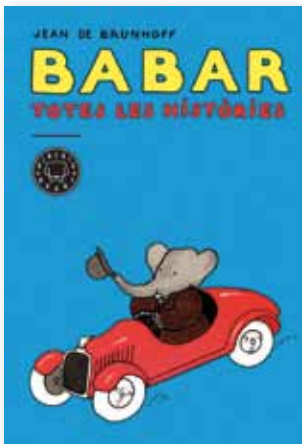
Estrella Polar

A partir d'1 any

Per: Sara Vargas

El petit llibre de les estacions és una de les joies que Estrella Polar edita per als més petits. De cartró, puntes rodones i amb un enginyós joc de pestanyes per a jugar, els petits trobaran les il·lustracions imprescindibles de cada estació de l'any, com ara el preciós pomer de la portada les fulles del qual, amb un sol moviment de dit, canvien de color per fer-nos entrar a la tardor, o el divertit trineu que fem lliscar sobre la neu quan arriba l'hivern.

Una manera divertida, fàcil i colorista d'aprendre els primers conceptes de cada època de l'any.



LLIBRE

Babar, totes les històries

Jean de Brunhoff

Blackie Books

A partir de 4 anys

Per: **Anna Arranz**

Cada nit abans d'anar a dormir, Cécile de Brunhoff explicava als seus fills les aventures de Babar. Així els nens van conèixer el petit elefant, que fugint d'un caçador va arribar a la ciutat i va tornar a la selva per explicar als altres elefants tot el que havia conegut. El marit de Cécile, Jean, va decidir que tots els nens havien de conèixer les meravelloses històries del Babar i va il·lustrar i publicar sis d'aquestes aventures. Per primera vegada Blackie Books recull en un sol volum les històries de Babar, com el seu viatge en globus amb la reina Celeste o quan coneix el Pare Noel. Amb una edició que inclou material original de l'obra de Jean de Brunhoff.



LLIBRE

Croc Croc, a l'escola dels esqueletets

Libros del Zorro Rojo

A partir de 6 anys

Per: **Dina de la Lama**

Croc Croc és un llibre que entra per la vista, si és que el veus. És tan petit que sovint deu passar desapercebut. I no només és diferent de la resta de llibres per la seva mida, sinó que s'obre de dalt a baix. Però el que també el fa especial és que és un llibre mut. Sí, sí, mut, com ho eren les pel·lícules dels anys vint, i són les tendres i divertides il·lustracions de l'autor, Stéphane Levallois, les que ens parlen des de l'interior d'aquest llibret de tres colors: blanc com la neu, negre com la nit i vermell com la sang.

I per què és tan diferent, aquest llibre? Perquè en *Croc Croc* no és un nen, tampoc no és un animal. El petit personatge és un esquelet que ha de trobar el seu lloc a l'escola dels esquelets. *Croc Croc* no és el més intel·ligent de la classe, ni el que sap més matemàtiques, ni el que té més amics. Si destaca per alguna cosa, és perquè té el crani vermell. Vermell com un pebrot, vermell com un tomàquet. Però un dia, en *Croc Croc* començarà a veure el món amb unes altres fosses oculars. I els seus companys, també. I és que es tracta de saber aprofitar les pròpies peculiaritats i treure'n profit. I això és el que aprendrem tots nosaltres seguint les aventures del nostre petit amic. Un llibre per a futurs esquelets de totes les edats, de 2 a 90. Llegeix-lo abans no sigui massa tard...



LLIBRE

La migració. Operació Pare Noel

Wassim

Bang Ediciones

A partir de 9 anys

Per: **Adrià Crespo**

És ben comprensible voler saber què fa el misteriós Pare Noel quan arriba a casa teva. Amb aquesta preocupació tan digna, els dos petits ocells embrollaires que protagonitzen *La migració* decideixen quedar-se a casa quan els seus pares volen a terres més càlides. Amb un sentit de l'humor innocent però no naïf i amb la mala llet dels nens, aquest còmic del francès Wassim juga a explicar, un altre cop, l'aventura de trobar-se amb el Pare Noel a cop de dibuix ràpid i efectiu. Un bon regal de Nadal, editat per Bang Ediciones, dins la seva excel·lent i premiada col·lecció Mamut de còmic infantil.



LLIBRE

Els Llibres d'A

Josep Lluís Badal

La Galera

A partir de 10 anys

Per: **Jorge Manzanilla**

Dos germans, la Maia i en Tau, descobreixen al pati del darrere de casa una porta que els condueix a un bosc màgic. Amb un inici similar comencen no poques novel·les juvenils, però molt excepcionalment en trobem una capaç de sorprendre'ns amb la contundència i el poder imaginatiu amb què ho fa *Els llibres d'A*. Josep Lluís Badal crea un univers captivador i genuí, ple de personatges inoblidables, com l'ancestral avi Roure, amant de l'òpera, o el capità Ahab, caçador de dragons, o el Nen logurt i el seu tràgic destí. Imagineu els mons de Miyazaki en clau mediterrània: la força de vegades cruel de la natura, el poder vital de la paraula i la màgia de les transformacions. Una joia.



MÚSICA

2princesesbarbudes

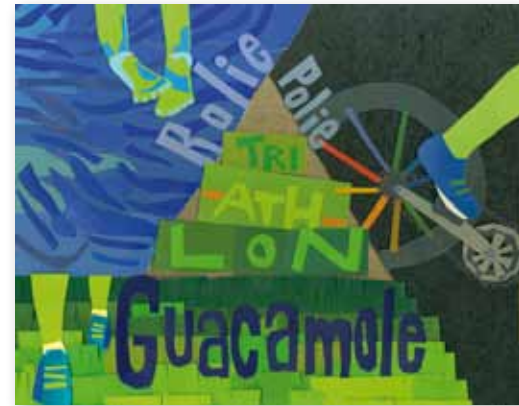
L'enciclopèdia baixeta de la nit

2013

Autoedició

Per: **Alfons Serra**

L'enciclopèdia baixeta de la nit descriu totes aquelles coses que envolten el petit món dels nens abans i després d'anar dormir. 2princesesbarbudes canten sobre somnis, els angelets i el ratolí Pérez, el creixement, la gustosa son de nit i la feixuga son de matí. Aquest no és un disc de cançons de bressol. Helena Casas canta totes les cançons, musicades per Marc Marcé a ritme de vals, reggae i sons mediterranis, mitjançant acordió i pianola, percussions de tot tipus i instruments de joguina. El disc s'acompanya amb un llibre il·lustrat de traç senzill i ple de colors, que també inclou les lletres de les cançons. Instruments petits, minimalisme, tornades enganxoses, producció artesanal i temàtica de nit per escoltar de dia!



MÚSICA

Rolie Polie Guacamole

Triathlon

2013

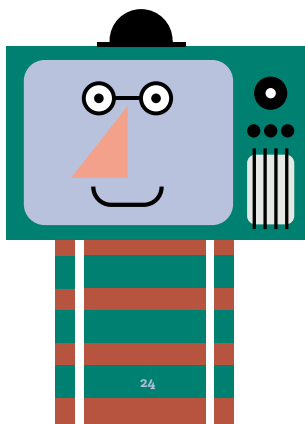
Per: **Sergi Monroy**

Rolie Polie Guacamole són un duo de Brooklyn format l'any 2006 i que s'ha convertit en un dels noms destacats de l'escena musical coneguda com a «kindie» (*kids + indie*), el que els ha portat a tocar regularment a festivals infantils, museus, centres d'art o escoles de música. *Triathlon* és el seu quart disc i ofereix cançons destinades, com ells mateixos diuen, a gent de 0 a 100 anys. Temes que van del rock al folk passant, fins i tot, pel reggae de *Don't poop on me pigeon*, i que parlen de guerres de boles de neu, de menjar saludable o del respecte a la natura. És, en definitiva, un treball que podria estar perfectament al costat dels discos per a nens de They Might Be Giants, la qual cosa diu molt a favor seu.

Les lliçons del Professor Catòdic

Hemeroteca Familiar

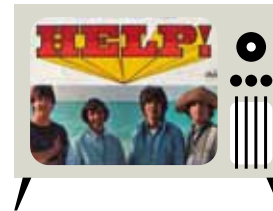
Estimats nens i nenes. Ja haureu sentit que no és bo mirar la televisió durant tot el dia i que va la mar de bé sortir al carrer i córrer món. I tant que va bé. Dit això, la televisió utilitzada amb mesura també pot ser una font meravellosa d'entreteniment i aprenentatge. Sense anar més lluny, els vostres pares i mares segur que de petits n'havien consumit, de televisió i, en general, s'han convertit en adults força respectables. Diguem-ho més clar: molt abans que vosaltres nasquéssiu van existir obres audiovisuals espectaculars que van fer dels vostres progenitors millors persones. No senti curiositat per conèixer aquells programes? Arriba a El Culturista el Professor Catòdic, per parlar-vos de la gran televisió per a nens que va emetre's abans de la vostra existència.



D'Artacan i els tres gossos mosqueters

1981

Mainada, apunteu: si jo dic «Uno para todos» heu de respondre «y todos para uno». Molts vam sentir aquest lema per primer cop en una sèrie de dibuixos animats que adaptava la novel·la *Els tres mosqueters* d'Alexandre Dumas. Hi trobareu la força d'una gran aventura clàssica i, per què no, una mica de lliçó d'història: un jove talentós però impulsiu arriba al París del segle XVII —golfs de sostres inclinats, pinacles de Notre Dame, brioxos recent fets— per convertir-se en mosqueter de la guàrdia reial de Lluís XIII i protegir-lo de les intrigues del malvat cardenal Richelieu. Nota important: encara que els nostres herois la defensin, les monarquies absolutistes eren una barbaritat, l'enemic; recordeu també, per si d'aquí a uns anys voleu fingir que en lloc de veure la sèrie heu llegit la novel·la, que en realitat el protagonista D'Artacan es deia D'Artagnan i, sobretot, que era un noi, no un gosset.



Help!

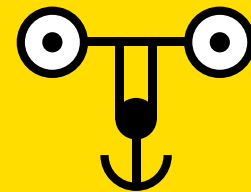
1965

La trama d'aquesta comèdia esbojarrada amb tocs absurds és dubtosa, no us enganyaré: un grup religiós d'estètica hindú viatja a Londres per robar a Ringo Starr, bateria del grup de música The Beatles, un anell necessari per oferir sacrificis a la divinitat Kaili... Quan es va estrenar als cinemes la pobra gent que l'anava a veure se l'havia d'empassar sencera. Avui, si voleu, aneu directament als videoclipss que interrompen l'acció —rebobineu, com bons alumnes catòdics— i, ara sí, prepareu-vos per ser seduïts com poques vegades a la vida sereu seduïts: la química aclaparadora de la banda de rock més exitosa del segle XX truca a la porta. Exposeu-vos al misteri de la mirada miop del John Lennon solista, a la filigrana de Paul McCartney i George Harrison fent cros al mateix micròfon, que us hipnotitzi l'acústica de dotze cordes de *You've got to hide your love away*, o la llum baixa blavosa a l'estudi a *You're going to lose that girl*... Els grups de música ben engraixats tenen una força estranya, difícil de definir amb paraules, ja us hi anireu trobant, i pocs grups han estat més ben engraixats que The Beatles l'any 1965.



Ens agrada
sortir, jugar, el cinema
i la música:

**Som
culturistes**



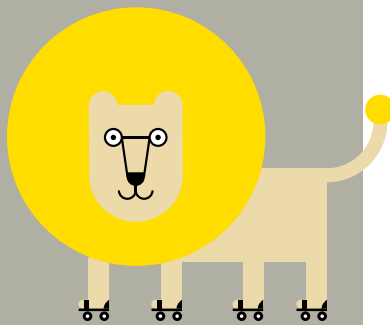
**Vols anunciar-te
a El Culturista?**

laia@elculturista.cat

www.elculturista.cat

Jo gui nes

Per: **Marta Pascual**



01

Stack-a-Doodle

fredandfriends.com

No hi ha cap nen que es resisteixi a agafar un pinzell i omplir de colors una ensopida pàgina en blanc, com tampoc n'hi ha cap que pugui evitar la temptació d'amuntegar unes peces escampades a terra i crear una fortalesa inexpugnable.

Amb Stack-a-Doodle de Fred & Friends, s'aconsegueix atraure l'atenció dels infants gràcies a la combinació d'aquests dos factors irresistibles.

Tretze peces per construir. Tretze estris per pintar. El nen decideix quina opció triar i alhora fa ús de la seva imaginació i destresa, estimulant així la seva creativitat. Envasat en una safata d'emmagatzematge reutilitzable dins d'un acolorit estoig, és el regal perfecte per als petits artistes de la casa.



02

Sonall

apuntbarcelona.com

*Caga tió, neules i torró...
cop de bastó!!!*

Mentre els grans etziben trompades al tió, us proposem fer participis d'aquesta entranyable celebració als més petits amb aquest singular sonall.

El nen descobrirà què és el que fa que aquests dies siguin tan especials i es divertirà tant o més que la resta de la família sacsejant el seu propi tió d'amigurumi.

Amb un look *hand-made* molt actual, un tacte agradable i una sonoritat infal·lible, A Punt dona el tret de sortida al Nadal. Creacions de ganxet fetes a Barcelona que ja donen la volta al món.



03

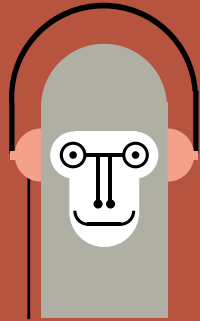
Joc de bitlles

nobodinoz.com

Gràcies a Nobodinoz podem retrobar-nos amb un dels jocs més populars d'arreu del món. Amb un disseny elegant per la seva senzillesa, fabricat artesanalment amb fusta de faig, laques i vernissos no tòxics, el podreu aprofitar tant per jugar en família com per decorar l'habitació dels nens.

Un joc ideal per reforçar en els menuts la forma en què es relacionen amb els altres i perquè puguin desenvolupar tant l'agilitat com l'equilibri d'una manera entretinguda. Perfecte per passar una bona estona en grup.

El joc inclou un set de sis bitlles i dues boles de fusta. A què espereu per començar la partida?



És tendència

Si ets dels que els agrada que els teus fills portin bodis amb bigotis, els has comprat unes ulleres de fusta de mida reduïda, els adorms amb Radiohead o els has obert un compte a l'Instagram, no et perdís aquesta secció.

A **És tendència** trobareu els gadgets més originals, moderns i pràctics del mercat.

Siguem sincers:

La paternitat és una meravella fins que t'adones que has deixat de banda massa coses que abans adoraves. *So what?* Com ho podem fer per no desaparèixer engolits pel món del nouvingut que ens ha envaït l'espai, el son i el cor? Com podem aconseguir que la nostra vida encara s'assembla una mica al que teníem abans?

Per: **Pema Maymó**



Regla núm. 1:

Sigueu valents. O moderadament agosarats. Si no teniu el coratge per enfrontar-vos a la sogra vestint els vostres fills amb camises hawaianes o amb un total *look black*... per què no provau de millorar dissimuladament el seu vestuari amb els pegats de les franceses Marie Macon i Anne-Laure Lesquoy? Els kits dels Jackson 5 milloren qual-sevol motxilla escolar i una guitarra elèctrica daurada dissimula el forat dels pantalons de xandall i els converteix en els més *fashions* de la classe amb un simple cop de planxa!

Vos falta el *coup de foudre* definitiu amb Macon&Lesquoy? *Voilà*: el director de cinema Wes Anderson els va encarregar unes delicioses «joies brodades» per a l'estrena d'*El gran hotel Budapest* que segur que planxarieu a la vostra jaqueta sense dubtar-ho ni un segon!

Visitau-los al seu web i vos n'acabareu d' enamorar:
<http://www.maconetlesquoy.com/shop/famille/rustines/>

Regla núm. 2:

Preneu consciència que la memòria es torna infima des del minut u de l'embaràs. Hormones descontrolades o novetat inassumible, tant li és: el problema és que passen els dies i se t'obliden aquells detalls que tant t'havien emocionat en el seu moment. Tenim la resposta a aquest gran mal de la paternitat: la Moleskine Baby Journal. L'alternativa als odiosos àlbums de color rosa o blau cel que et regala la tieta perquè hi anotis el pes setmanal del teu fill i la primera dent. Moleskine ho ha pensat perquè els pares anticarrinclonades ens hi enganxem. Pàgines en blanc, pàgines amb instruccions, pàgines amb espai per a fotografies, pàgines per a tot, des del test d'embaràs fins als dos anys de vida del teu fill. Només té un defecte: quan el fullegis al cap del temps t'entrarà l'enyorança i en voldràs tenir un altre...

http://www.moleskine.com/us/news/baby_journal_nuove_passions_2011

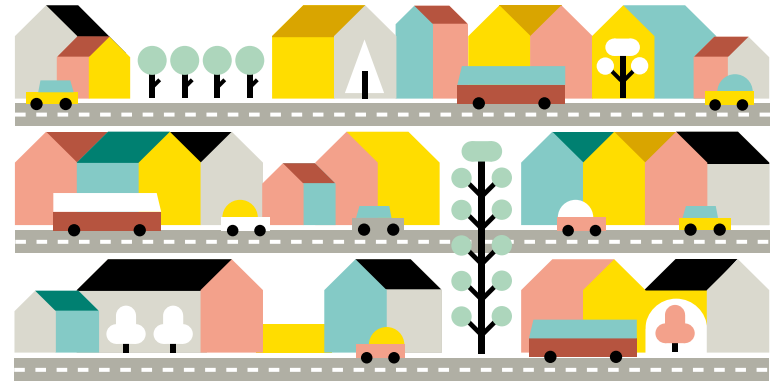


Regla núm. 3:

La fauna i la flora no estan prohibides a les habitacions dels nens, però no cal que sigui en forma de sanefa a l'altura del canviador. Hi ha altres opcions amb un toc minimalista i elegant, com els papers d'empaperar i els adhesius de paret de Fermliving. De manera senzilla, podeu donar un nou aire —ai, els nòrdics i el disseny!— als mobles d'IKEA que tenim tots. Muntanyes, robots, arbres del color de la tardor, estrelles o gotes de pluja amb el toc elegant d'aquesta empresa danesa que, per als que no la coneixeu, avisam: preparau-vos per patir una síndrome de Stendhal de conseqüències nefastes per a la vostra butxaca. Això sí: l'habitació de les criatures vos quedarà impecable per mostrar-la als amics sense fills que es pensen que la paternitat és una foto idíl·lica de la Milk!

<http://www.fermliving.com/webshop/shop/mountain-tops-wallpaper.aspx>

<http://www.fermliving.com/webshop/shop/wallstickers/mini-stars-wallsticker.aspx>




Per la ciutat

Amb nens, la percepció de la ciutat canvia, busques locals que llueixin l'adhesiu de «family friendly» i afines el radar de totes les botigues de puericultura que tens al barri. Els plans dels caps de setmana acostumen a ser a l'aire lliure i, quan això no és possible, busques **bones idees**.

L'equip d'El Culturista t'expliquem rutes per fer sense gastar gaires diners; locals on els nens són més que benvinguts, i altres misteris per treure el màxim suc de la ciutat.

Nadal Balear

Idò D.O. Balear
c. Viladomat 43, Barcelona
T. 93 423 96 27
idobalear.com



Idò Balear
és un oasi illenc
al mig del barri de
Sant Antoni. L'olor de
panada, l'accent salat
dels allots i la minucio-
sa decoració del local et
transporten a Ses Illes tan
bon punt creues la porxada del
número 43 del carrer Viladomat.

Sigui perquè una de les sòcies és
mare de bessons o perquè el tarannà
balear els porta a reunir-se en família
cada vegada que en tenen l'ocasió, els
nins són uns dels clients més importants
d'aquest local.



En aquest número hem volgut saber com celebren el Nadal a Ses Illes. Una de les tradicions que més ens ha agradat de Mallorca són les neules de paper amb les quals decoren totes les esglésies i les coques de torró que es fan i es mengen a totes les cases.

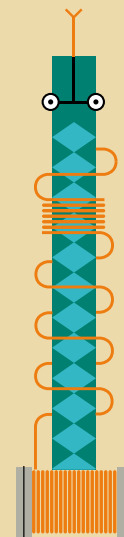
La nit del 24 a totes les esglésies mallorquines s'interpreta el cant de la Sibil·la; a Barcelona, la podeu sentir en versió autèntica de la mà de Maria del Mar Bonet a la parròquia de Sant Gervasi i Protasi de la Bonanova. A continuació, les famílies es reuneixen per menjar ensaimada amb xocolata desfeta.

Sense tions ni pastorets, per Nadal a Mallorca es fa honor a un dels seus plats principals: la porcella al forn; a Menorca és el capó o gall d'indi farcit de cuscussó, i a les Pitiüses, no hi falta la salsa de Nadal, un plat sorprenent que barreja dolç i salat, fet a base d'ametlles i brou de pollastre.

Seguint la claredat del llenguatge illenc, Sant Esteve és la Segona Festa i, tot i que no es mengen canelons, ens asseguren que en algunes cases es fa més sarau que el dia de Nadal.

Així que ja ho sabeu, si voleu viure un autèntic Nadal balear, només cal que us apropieu a aquesta illa barcelonina: aquí podreu menjar unes Quely Merienda, aprendre a fer crespells en un dels tallers de cuina que fa na Joana Oliver, descobrir les «rondaies mallorquines» de la mà d'autèntiques contarondalles amb accent illenc o ballar amb els famosos «concerts per a nins».

I és que **Idò Menuts** s'està convertint en una agenda de referència per als més petits de la casa. Aneu-hi, és mell!



Bones idees

A les properes pàgines us proposem manualitats per a totes les edats, receptes fàcils, jocs de taula que s'allargaran durant hores, experiments amb un resultat espectacular i moltes idees més per passar una bona estona en família.

Si voleu enviar-nos el resultat final o explicar-nos les vostres bones idees, les publicarem al nostre web!

01



Com fabricar neu a casa

Podeu omplir la casa de neu sense esperar que nevi. Com? Aquí us deixem algunes idees.

Podeu decorar el pessebre amb farina, coco ratllat o pólvores de talc; l'arbre amb cotó fluix o amb escombretes de pipa de fumar. Convertir la banyera en un paisatge alpí és ben fàcil, només ens cal aigua, una bona quantitat de sabó i una manxa de peu.

Per als atrevits o aprenents de científics: agafeu un bolquer, aigua i un recipient per fer l'experiment. Obriu el bolquer i separeu les boletes blanques (poliacrilat de sodi) del cotó, aneu-les posant al recipient i després afegiu-hi aigua. Al cap de pocs segons, veureu com les boletes es van fent grosses i es forma la neu, hi podeu anar afegint més aigua i provocar allaus obrint més bolquers. Si ja no teniu bolquers per a casa, podeu aconseguir el poliacrilat de sodi a una drogueria o botiga de jardineria. Hi podeu jugar com la plastilina, no és tòxic però no es pot ingerir.

I per als més llaminers, muntanyes nevades de merenga! Us calen 4 ous, 250 grams de sucre glacé, un polsim de sal, unes gotes de suc de llimona, una mica de mantega, un bol, una mànega pastissera i una safata per enfornar. Per començar, separeu les clares dels rovells, poseu les clares al bol, afegiu-hi la sal i les gotes de llimona i bateu-les fins a portar-les a punt de neu. Aneu afegint-hi el sucre a poc a poc i, mirant de no desinflar les clares, ompliu la mànega pastissera i feu petites muntanyes damunt de la safata per enfornar untada amb mantega. Manteu el forn tancat a 150 graus durant 60 minuts. Per decorar-ho, acompanyeu-ho d'animals (preferiblement salvatges) o petites branques com si fossin arbres.

02



TIC-TAC, s'acosta el Nadal

Calendari d'advent

El desembre és un mes de nervis i il·lusions per a petits i grans, la màgia del Nadal és a tot arreu i tots estem impacients per començar les vacances. Per això us proposem un calendari d'advent DIY, el compte enrere més dolç!

De tradició alemanya, l'aparició d'aquest calendari ve del temps de la reforma luterana, que va convertir el Nadal en una festa amb regals per als nens. Fins aleshores els presents es donaven el dia de Sant Nicolau (6 de desembre) i amb aquesta nova tradició els regals ara es feien esperar gairebé un mes, i així va ser com van sorgir tradicions com el calendari d'advent.

Primer retallem el paper d'embalar en quadrats d'uns 6 centímetres per cada cantó. A continuació, hi pintem el número del dia (de l'1 al 24) —es poden estampar amb un segell—. Per enganxar el paper al rotllo, fem uns talls dels laterals cap al centre perquè no faci mala forma. Enganxem els rotllos entre ells amb silicona i els omplim per darrere amb xocolatines, missatges, fotografies o els obsequis que haguem decidit. Es construeix la teulada amb una caps de sabates i *voilà!*

Només cal penjar-lo a la paret i obrir una fines-treta cada dia.

Necessitem:

- 25 rotllos de paper de vàter
- Paper d'embalar
- Tisores
- Cola
- Retoladors platejat, daurat i negre
- Xocolatines o altres regals
- Silicona
- Gomes de pollastre
- Una caps de cartró

03

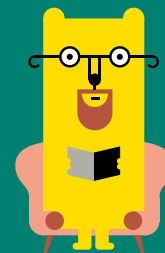


Fanalets de Reis

Pinteu el bastó de fusta com més us agradi i decoreu-lo. Hi podeu penjar un picarol a la punta, fulles o embolicar-lo amb tires de roba. Mentre s'asseca, agafeu el pot d'alumini i feu-hi forats amb el punxó, podeu seguir una sanefa o fer-ne tants com vulgueu. Poseu la goma de pollastre al coll del pot i pengeu-hi tires de roba, de veta o paper de seda de colors. Agafeu un tros de cordill i lligueu la part central a 7 centímetres de l'extrem del bastó. Després lligueu cada punta del cordill a una banda de la goma de pollastre (mireu que quedi ben equilibrat). Col·loqueu l'espelma a dins del pot de flam i ja tindreu el vostre fanalet. Ara només caldrà esperar que es faci fosc perquè algun adult us l'encengui i que passin els Reis!

Necessitem:

- Un pot buit de flam d'alumini
- Cordill
- Una goma de pollastre
- Un bastó de fusta o una branca d'uns 45 cm
- Una espelma petita
- Un punxó
- Pintures i pinzell
- Fulles, picarols, tires de roba, tires de paper de seda, vetes de colors i tot allò que es vulgui per decorar.



L'entrevista a Gregorio Luri

FILÒSOF

Per: Núria Puyuelo



Gregorio Luri

Com educar els pares

La clau d'educar correctament és tenir sentit comú?

La clau no l'hem descobert. Cadascú utilitza els recursos que pot. Més que educar correctament, el que sí que sabem fer és estimar-nos, i és a casa on s'aprèn l'estimació mútua, aquesta lliçó tan important per a la vida. Crec que com a pares ho fem bé si, a mesura que passa el temps, veiem que tot el que hem fet malament no ha deixat cap ferida als nostres fills.

Els pares llegim molts llibres sobre educació. Ens sentim insegurs educant els nostres fills?

En l'època dels meus pares, quan hi havia un nen conflictiu, sempre es deia «Mira quin fill els ha sortit», en canvi ara nosaltres ens carreguem amb tota la responsabilitat de com són els nostres fills, perquè ens costa acceptar que hi ha un component atzarós en l'educació dels nostres fills que mai no podrem controlar. Ho volem tenir tot controlat, però això és impossible. Jo dic sovint que el primer dret que ha de tenir un nen és tenir uns pares tranquils, que són aquells pares que fan la seva vida amb naturalitat i que no estan constantment pendents de com eduquen. Educar és ensenyar als teus fills a estimar-te, tot i que estàs carregat d'imperficcions, igual que tu t'estimes el teu fill, malgrat que saps que és imperfecte. Es tracta d'acceptar-ens els uns als altres, estimar-nos malgrat que estem molt lluny de ser perfectes.

Com ha canviat el concepte de paternitat respecte a dècades enrere?

Avui en dia es programen els fills abans de concebre'ls, ja no els porten les cigonyes, sinó les agendas. Els pares miren quin any els va millor, si els va bé que el naixement coincideixi amb les vacances... I aquesta programació provoca que el sentiment de responsabilitat sobre aquest nen s'incrementi moltíssim, mentre que, quan el fill arribava sense tanta planificació, tot era més natural. No hi ha cap ésser humà perfecte, ni la família perfecta. Ens agradaria creure que hi ha una recepta per educar, igual que n'hi ha una per cuinar, però, sortosament, no és així.

Fins a quin punt som un exemple per als nostres fills?

Els nostres fills sempre estan aprenent dels nostres exemples, però no dels exemples que els donem conscientment, sinó d'aquells que els donem de manera espontània. L'exemple que donem com a pares és el que té més poder educatiu. Els fills no aprenen dels consells dels seus pares, però tots descobrim amb l'edat que tenim moltes coses dels nostres pares, des de gestos fins a maneres de fer. Perquè al final eduquem per impregnació, no per les paraules.

Com hem d'entendre la disciplina?

«Disciplina» és una paraula que s'ha tornat obscena. Nosaltres voldríem un món en què no calguessin les lleis ni la disciplina. El problema no és la disciplina que l'altre t'imposa, sinó l'autodisciplina necessària per gestionar els teus interessos. Qualsevol persona adulta sap que si té recursos d'autodisciplina té molt de guanyat. I per què he de renunciar a crear hàbits d'autodisciplina al meu fill? Fins i tot és terapèutic que una persona sàpiga gestionar els seus interessos, que sàpiga modular el seu pensament. Per tant és important que eduquem en l'autodisciplina.

Què hauria de tenir una bona escola?

Una bona escola és aquella que ens permet referir-nos-hi de manera espontània com «la nostra escola». Hi ha pares que prioritzaran l'ensenyament de continguts, d'altres que valoraran els valors religiosos... perquè vivim en una societat plural i complexa. El que s'han de plantejar els pares és quins trets ha de tenir l'escola a la qual es puguin referir com «la nostra escola».

Creu que tendim a responsabilitzar massa l'escola de l'educació dels nostres fills?

A mesura que la societat és més complexa, l'escola s'enfronta a demandes més heterogènies. L'escola pot fer moltes més coses de les que sovint pensem, però hem

L'exemple que donem com a pares és el que té més poder educatiu

de tenir present que l'èxit d'un alumne no té a veure amb l'escola que triem, sinó amb el nombre de llibres que el nen té a casa. Dit això, no ens hauria d'estranyar que els pares exigeixin que els mestres siguin uns bons professionals, al contrari. Crec que és un bon criteri, igual que quan portes el cotxe al mecànic i vols que t'atengui un bon professional. Majoritàriament, el que volen els pares és un mestre a qui puguin deixar el seu fill amb la tranquil·litat de saber que és un bon professional.

El pare actualment està molt més implicat en l'educació dels fills que dècades enrere. En quin sentit aquest fet influeix en l'educació dels fills?

Aquí hi ha molta retòrica però la realitat va per un altre lloc... La realitat és que les mares han sortit de casa, però que els pares encara no hi han entrat. No es tracta de fer una cosa puntualment, sinó d'assumir la gestió de les coses quotidianes de la casa. Formalment, tothom vol aparentar que hem assumit la igualtat de sexes, però després veus que hi ha una espontaneïtat en la conducta que és molt diferent entre el pare i la mare.

Com hem de gestionar la irrupció de les noves tecnologies en l'educació dels fills?

Els nostres fills faran amb les noves tecnologies el que veuen que fan els seus pares. Si nosaltres parlem contínuament pel mòbil o deixem plantada la persona amb qui xerràvem perquè ens truquen, ells faran el mateix. A més, crec que tenim molt poca incidència en la relació que els nostres fills puguin establir amb les noves tecnologies, perquè encara que a casa vulguem inculcar uns comportaments, mai no controlarem el que el nostre fill fa amb el mòbil del seu amic. En aquests moments, les possibilitats de contacte del nostre fill amb el món virtual són infinites. El que a mi em preocupa són els nens que viuen aïllats de la resta del món a la seva habitació, però els nens que comenten les coses que fan i en parlen amb els seus amics em preocupen menys. En resum, si vols educar perquè el teu fill tingui un domini assenyat de les noves tecnologies, fes tot el possible perquè el teu fill tingui uns bons amics.

Quan eres petit, què volies ser de gran?

Jo vinc d'una família molt humil i de petit volia ser pagès. Era la teva realitat i no se te n'acudia cap altra. Fins que un dia va aparèixer el metge del poble i va dir als meus pares: «Aquest nen sembla que serveix per als estudis». I llavors vam tenir un problema...

Gregorio Luri va néixer a Navarra el 1955, però viu al Masnou des del 1978. És docent i filòsof.

Ha escrit una quinzena de llibres sobre educació, entre els quals destaca *Val més educar. Consells als pares sobre el sentit comú* (Pòrtic, 2014; Iabutxaca, 2015).





Ets família nombrosa o monoparental?
Aquests són els teus portals!



DESCOMPTES I AVANTATGES

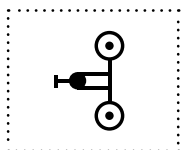


PER A FAMÍLIES
MONOPARENTALS
I **NOMBROSES**



Si ets un comerç o empresa i vols formar part
de la nostra xarxa, no dubtis a contactar amb
comercial@familiaxls.com

elculturista.cat



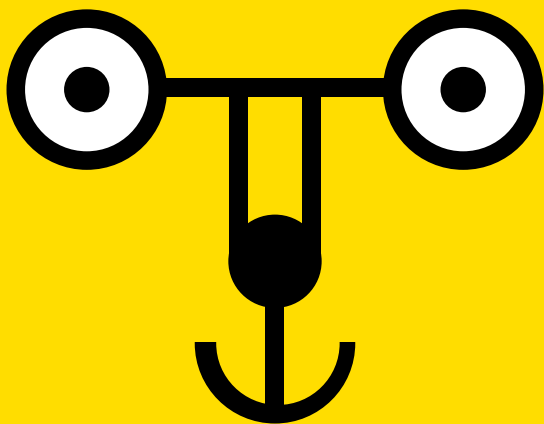
Il·lustració:
Pau Santanach

.....

.....

.....

.....



**Vols rebre
El Culturista
a casa?**

Subscriu-t'hi!

elculturista.cat