

L'agenda

cultural i d'activitats

d'Esplugues

de l'1 al 31 de març 2008 núm.2

agenda@esplugues.cat - www.esplugues.cat

A woman wearing a red shirt and a black hat is smiling and holding a baby on a horse. The baby is wearing a white and black patterned top and a yellow skirt. A man in a suit is standing next to the horse, looking down at the baby. The background shows trees and a building.

**XII Festa dels
Tres Tombs
d'Esplugues** (pàgines 16 i 17)



**Març és el mes de les
dones a la ciutat**
(pàgines 4 i 5)

Clàssica

12è FESTIVAL DE MÚSICA CLÀSSICA I TRADICIONAL

a Santa Magdalena

Els Amics de la Música de Santa Magdalena enceten el 12è Festival de Música Clàssica i Tradicional d'Esplugues. I ho fan, un cop més, amb una programació que vol contribuir a la formació musical dels espluguencs i espluguenques. Enguany la ciutat gaudirà de set concerts d'estils ben variats, on es podrà escoltar des de música clàssica i barroca, fins a temes de bandes sonores de grans pel·lícules del cinema, passant per un recital operístic a càrrec de la mezzosoprano Inés Moraleda. Una aposta musical que s'inicia el proper 8 de març amb l'actuació de Carles Vallès, fill d'Esplugues, i que omplirà de goig i sentiment l'església Santa Magdalena, fins al juny.



D'ESPLUGUES



A. Vivaldi. Aquest últim compositor serà interpretat per l'espluguenc **Carles Vallès**, com a solista de flauta de bec. Es tractarà de tres peces del compositor italià que, curiosament, va escriure seguides i va titular: *La Tempesta di Mare*, *La Notte* i *Il Cardelino*. "Són tres concerts molt bonics i variats", considera Vallès.

La segona part del recital tindrà peces de J. Brahms, P. I. Txaikovski, A. Piazzola, X. Montsalvatge i M. de Falla.

Aquesta formació estable i professional va néixer l'any 1989 a Figueres. Des d'aleshores, ha enregistrat 12 discos i ha actuat als principals festivals de música d'arreu del món. Amb més de 2.200 concerts de trajectòria, l'Orquestra de Cambra de l'Empordà ha actuat a la seu del Parlament Europeu a Estrasburg, on va ser nomenada membre d'Honor del Consell Internacional del Moviment Europeu.

A finals de mes, el dia 28, el Festival comptarà amb l'actuació del Cor de la Universitat Ramon Llull, dirigit per **Esteve Narbona**, i amb **Pau Casan** a l'orgue. El programa del recital estarà dedicat a Gabriel Fauré, compositor, pianista i pedagog francès. Un Cor que va iniciar la seva activitat l'any 1998 i que, des d'aquell moment, ha actuat a diversos punts de la geografia catalana.

La programació d'aquesta edició pretén ser una gran varietat musical, instrumental i cantada, des dels clàssics del barroc i el romàntic fins a peces clau del segle XX, amb la presència del cinema i de la música catalana i amb un recital operístic de la mezzosoprano Inés Moraleda.

Des de fa 11 anys, els Amics de la Música de Santa Magdalena organitzen el **Festival de Música Clàssica i Tradicional**, amb l'objectiu d'oferir una atractiva i poc usual activitat cultural a la ciutat. Des d'aleshores, el festival ha presentat més de 50 intèrprets entre orquestres, corals, quartets, trios i recitals. En les edicions, cada vegada hi ha hagut més públic fidel a la programació, que omple el recinte de l'església de Santa Magdalena. El XII festival d'enguany començarà el proper 8 de març, a les 21 hores, amb l'Orquestra de Cambra de l'Empordà. Dirigida per **Carles Coll**, el programa d'aquest concert es divideix en dues parts. La primera tindrà peces de J. S. Bach, W. A. Mozart i

CARLES VALLÈS · FLAUTA DE BEC DE L'ORQUESTRA DE CAMBRA DE L'EMPORDÀ

"No em veig vivint a un altre lloc que no sigui Esplugues"

Sap què vol dir viure fora. Durant 4 anys es va formar a Alemanya. Carles Vallès va néixer a Esplugues l'any 1977. Llicenciat al Conservatori de Barcelona i a la Musikhochschule de Freiburg, on va ser el primer flautista de bec d'aconseguir el diploma de solista. L'any 1999 va rebre el cinquè premi en la categoria de solo al Concurs Internacional

de Música Antiga de Bruges. Fundador de l'Inégal Consort i director de La Fürstenberg Barockensemble, Vallès està especialitzat en música italiana del segle XVII i ha gravat dos discs amb Harmonia del Parnàs, amb el propòsit de recuperar el patrimoni musical dels Països Catalans. Treballa com a fagotista del Gran Teatre del Liceu.

Quina és la teva vinculació amb la ciutat d'Esplugues?

Sempre he viscut aquí, tret dels anys de formació a l'estranger. M'agrada molt, no m'hi veig vivint, en un altre lloc. Freiburg me la recordava bastant. Esplugues és com un barri, tot és a prop. Té parcs i muntanya. Penso que és una ciutat amb força qualitat de vida.

Tocar a casa et posa més nerviós?

Estic bastant acostumat a fer-ho. És més especial i agradable. Hi he actuat en altres ocasions, en el marc del Festival de Música Clàssica i Tradicional.

Vas estudiar música a la ciutat?

A l'Escola de Música d'Esplugues amb Gonzalo Ferrai. Fèiem molta música de cambra, i això potser és el que més valoro de la meua formació aquí. Vaig estudiar-hi dels 8 als 14 anys, i també he estat professor de l'escola.

Què n'opines de l'oferta musical de la ciutat?

Sóc bastant desastre com a públic. No acostumo a anar a gaires concerts. Penso, però, que es programen activitats molt dignes i de qualitat, que abracen tots els estils.



Divendres 28 · 21 h Cor de la Universitat Ramon Llull

Esteve Narbona, director · Pau Casan, orgue



PROGRAMA

Gabriel Fauré (1845-1924)	Rèquiem en re menor, op. 48
Ave Verum Per a cor femení i orgue	Versió de 1893, per a solistes, cor i orquestra de cambra
Messe Basse Per a solistes, cor femení i orgue	1. Introït et Kyrie
1. Kyrie eleison	2. Offertoire
2. Sanctus	3. Sanctus
3. Benedictus	4. Pie Jesu
4. Agnus Dei	5. Agnus Dei
	6. Libera me
	7. In paradisum

Divendres 7 · 21 h Orquestra de Cambra de l'Empordà

Carles Coll, director



PROGRAMA

I PART	
Aria de la Suite en Mi M J. S. Bach	Suite El Trencanous P. I. Txaikovski Marxa
Divertiment en Fa Kv 138 W. A. Mozart	Dansa arab Dansa russa
Allegro Andante Presto	Libertango · A. Piazzolla
La Tempesta di Mare	Tres postals il·luminades X. Montsalvatge
La Notte Il Cardelino · A. Vivaldi (Solista: Carles Vallès, flauta de bec)	I. Postal de Provença II. Postal de l'Havana III. Postal de Nova York (Obra dedicada a l'Orquestra de Cambra de l'Empordà)
II PART	
Dances hongareses núms. 5 i 6 · J. Brahms	Dansa núm. 3 de La vida breu · M. de Falla

Més concerts

18 d'abril · 21 hores

ESGLÉSIA DE SANTA MAGDALENA
Recital Inés Moraleda,
mezzosoprano i Josep
Surinyac, piano

30 de maig · 21 hores

ESGLÉSIA DE SANTA MAGDALENA
Arcattia Collage Quartet

13 de juny · 21 hores

ESGLÉSIA DE SANTA MAGDALENA
Orquestra Castellbisbal

9 de maig · 21 hores

ESGLÉSIA DE SANTA MAGDALENA
Cor Vivaldi, Petits Cantors
de Catalunya

4 de juliol · 21 hores

PL. DEL PARE MIQUEL
Cobla Jovenívola
de Sabadell

La ciutat d'Esplugues celebra diverses activitats per commemorar el Dia internacional de les Dones, el 8 de març



Mes de les dones

Destinades a totes les edats, les activitats d'enguany volen posar l'accent en la situació actual de les dones. Una de les primeres accions serà *L'hora del conte* amb **Clara Gavaldà**. L'1 de març, a les 12 hores, a la Biblioteca Pare Miquel, hi haurà una sessió de contes on les dones, nenes, iaies o bruixes en seran les protagonistes.

A més, des del 4 de març (inauguració a les 13 hores) fins al 29, podrà visitar-se la mostra *Violència: Tolerància Zero* a l'envelat instal·lat per la Fundació "La Caixa" al parc Pou d'en Fèlix. El mateix dia de la inauguració de l'exposició, a les 17 hores, l'advocada **Marta Argudo** donarà la conferència "Legislació catalana sobre la violència masclista" a l'Associació de Dones del Gall. I, a les 18 hores, la Biblioteca Pare Miquel acollirà "La mujer olvidada" de Clara Campoamor, un Club de Lectura conduït per **Isaias Lafuente**. El 5 de març, a les 11 hores, a l'Associació de Dones de la Plana, **Marga Melgar** pronunciarà la conferència "El cos i les emocions". Divendres, 7 de març, a les 18 hores, l'Associació de Dones "El Taller" de Can Vidalet ha organitzat la xerrada "Quién cuida a la cuidadora" amb **M^a Carmen Rodríguez** i **Pepi Abad**. I, mitja hora després, a l'Espai Jove Remolí tindrà lloc el Taller de prevenció de violència de gènere per a joves. A les 21.30 hores, el Consell Municipal de les Dones organitza el Sopar de les Dones d'Esplugues (preu: 31,5 euros - inscripcions a les associacions de dones de la ciutat).



Taller de defensa personal

JORNADA DEL 8 DE MARÇ

La jornada començarà a les 12 hores, quan el Consell Municipal de les Dones llegirà el manifest institucional a la pista vermella del Parc Pou d'en Fèlix. A la mateixa hora, a la Biblioteca Pare Miquel, **Blaï Senabre** llegirà *Contes en femení*, on les protagonistes són nenes valentes i eixerides que no estan d'acord amb el paper que se'ls vol assignar.

El dimarts, 11 de març, a les 20.30 hores, al Centre L'Avenç, l'escaladora **Edurne Pasaban** explicarà "Experiències en escalada i alpinisme. Expedició al K2". Aquesta xerrada, organitzada pel Centre L'Avenç,

Centre Excursionista i Espluga Viva-Grup Excursionista Gelade, comptarà amb un audiovisual. Per a l'endemà, 12 de març, de 10 a 12 hores, s'ha organitzat una Passejada a Collserola. La sortida està prevista des de Vil·la Pepita. El dia 13, a les 19.30 hores, **Patty Masip** i **Sandra Pla**, d'Amnistia Internacional, parlaran sobre "La immigració i els maltractaments" a la Biblioteca Pare Miquel. El 15 de març, a les 12 hores, a la mateixa biblioteca, **Lidia Clua** llegirà el conte *La bruixa de Puigsagordi*. I, de 16.30 a 19 hores, tindrà lloc el Taller de defensa personal per a dones al Complex Esportiu Municipal La Plana.

INFORMACIÓ DE TOTES LES ACTIVITATS A "L'AGENDA DIA A DIA"



FOTOGRAFIES AMB MISSATGE
A l'esquerra, la fotografia d'Elisa Fernández, "Llaços", guanyadora del concurs de fotografia 2007. Al costat, la foto finalista de Marta Sendrero, "Sense títol"

CARME PALLARÈS · MARÍA GÓMEZ · LAURA QUEIZÁN

La veu de les dones

Esplugues compta amb tres associacions de dones. Cadascuna té les seves sòcies i programa les seves activitats. No hi ha rivalitat entre elles, tot al contrari. Donen servei a les dones, i cada una ho fa en barris diferents de la ciutat. Fa mesos que amb l'Ajuntament treballen els actes del Mes de les Dones. Però no només són visibles al març, sinó que durant tot l'any programen activitats. I algunes de les seves reivindicacions ja són una realitat: el Centre d'Informació i Recursos per a Dones Vil·la Pepita.

Què us sembla el Centre Vil·la Pepita?
Carme Pallarès Un espai molt interessant. Feia temps que el demanàvem. Esperem que funcioni molt bé, tot i que la seva importància dependrà de la difusió que se'n faci.

María Domínguez Una iniciativa interessant. Acaba de començar i és important que es doni a conèixer. Pensem que seria adequat fer alguna xerrada orientativa sobre les funcions que desenvoluparà. És una reivindicació de fa anys, tot i que ara l'Ajuntament se n'endugui el protagonisme. És la meua opinió.
Laura Queizán Feia falta i és molt important tenir-lo. Esperem que donin una atenció àgil i personalitzada.

Quines activitats oferiu a les vostres sòcies?
C. P. Som un espai de trobada. El més important és que no se sentin soles. Oferim des de tallers de manualitats a espais de trobada on explicar problemes que les puguin angustiar. No treballem temes de



violència, però si en tenim coneixement les derivem a persones o equips on les puguin ajudar. Ara ens demanen classes d'informàtica...

M. D. Treballem durant tot l'any, encara que la nostra tasca es faci més evident aquest mes. Tallers, xerrades...
Fem més activitats que abans, tot i que ens agradaria fer-ne més.
L. Q. Aula d'informàtica, força tall-

ers i, de tant en tant, fem xerrades amb psicòlogues. No donem assessorament jurídic, ja que és una funció que ens vindria gran. Nosaltres estem per entretenir les dones!

Qui fa rotllar l'associació?
C. P. Les voluntàries!
M. D. Som una associació molt familiar. Intentem ajudar-nos entre nosaltres. Fem molta pinya!
L. Q. Algunes dones.

Carme Pallarès

Presidenta AD La Plana

L'Associació de Dones de la Plana és la més antiga, l'any vinent complirà 25 anys. Té 250 sòcies, tot i que ha arribat a tenir-ne 400. La mitjana són dones de 40 anys que han passat de tenir un paper actiu a casa a estar més desocupades. Cada vegada és més difícil comptar amb sòcies joves, ja que treballen i tenen més dificultat d'horaris.

Maria Gómez

Presidenta AD Gall (foto)

María Domínguez

Vocal AD Gall (entrevista)

L'Associació de Dones del Gall va néixer el 1994. Sobretot donen servei a dones del barri, tot i que tenen sòcies de Cornellà i Sant Just Desvern. Amb 320 sòcies, l'associació compta amb força dones joves que treballen i encara tenen fills i filles petits.

Laura Queizán

Presidenta AD Can Vidalet-El Taller

L'Associació de Dones Can Vidalet-El Taller també va néixer l'any 1984, però fins al 2000 no es va separar de l'Associació de Veïns per convertir-se en entitat independent. Compta amb 360 sòcies. Tot i que la majoria ja han complert els 35 anys, tenen una sòcia ben petita: una nena que acompanya l'àvia a classes de macramé.



Mestre Joan Corrales, 27-29
08950 ESPLUGUES
Tel. 93 371 64 95
the_english@cajamar.es
www.theenglishhouse.es



CERTIFICAT DE QUALITAT ISO 9001:2008

Qualitat educativa en la formació d'idiomes



El nostre tracte humà i personalitzat... marca la diferència



Le Mani Forti y No toquen mis manos, apuestas teatrales del mes

El Pau de "El Cor de la Ciutat" en Esplugues

La programación del Esplugues Entra En Escena (eeee!) contará este marzo con dos espectáculos, uno pensado para el público adulto y otro para los más pequeños.

El Casal de Cultura Robert Brillas acogerá el próximo 28 de marzo, a las 22 horas, **Le mani forti**, de la compañía Vania Produccions. Un montaje dirigido por **Marc Martínez** e interpretado por **Mercè Martínez** (Porca Misèria) e **Iván Morales** (Cor de la Ciutat), un papel que estrenó el pasado 12 de febrero en Manresa, sustituyendo a otro de los actores del culebrón catalán, Oriol Vila, y que ha coprotagonizado esta obra desde su primera función, en julio del 2007.

Una tragedia moderna, basada en hechos reales, que trasladará al público a una noche de febrero de 2001, cuando dos estudiantes, un

chico y una chica de 16 años, asesinan a la madre y al hermano pequeño de ella sin ningún motivo. Precio: 6 euros (Descuento de 2 euros a mayores de 65 años o poseedores de la tarjeta rosa metropo litana)

Los más pequeños podrán gozar de **No toquen mis manos**, un espectáculo de sombras chinas de la compañía Valeria Gulletti. Será en el Robert Brillas, el domingo 30 de marzo a las 12 horas. Precio: 3 euros (2x1)

Las localidades pueden adquirirse hasta el día antes a la representación en los puntos de atención a la ciudadanía de la Casa Consistorial, de Can Vidalet y de la Policía Local. Si no se agotan las entradas, una hora antes de la función se podrán comprar en el Casal de Cultura Robert Brillas.

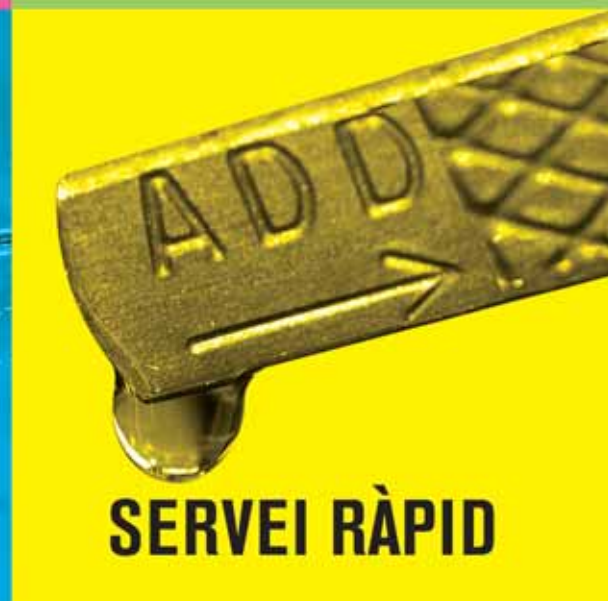
Más información en el 900 30 00 82

BRIGHT
SERVICE, S.A.

Carretera Reial, 62-64
Sant Just Desvern

93 371 40 00

www.brightservice.com



Programació infants

13 d'abril · 12 h

La Lluna d'en Joan

Companyia Teatre Un
Les emocions d'un nen que ha de salvar la vida del seu pare



27 d'abril · 12 h

Llorens de l'avia

Companyia La Pera Llimonera
Inspirat en els contes de Les mil i una nits

11 de maig · 12 h

Peret Pintor

Companyia factoria
Mascaró
Un pintor que sap i diu moltes cantarelles.



25 de maig · 12 h

L'ocell meravellós

Companyia Titelles Babi
Un ocell que feia ous d'ori i va aconseguir escapar-se...



8 de juny · 12 h **Contes al terrat**



Companyia Anna Roca
Contes populars com "els tres porquets" o "el cargol d'en Patufet", donant-los una nova vida

FLIPA!!!

22 de juny · 12 h

Companyia Mag Manu
Quan de temps fa que no flipes?
Quan de temps fa que no deixes lliure la teva imaginació?



esplugues entra en escena

eeee!

Temporada d'espectacles per a infants i adults
CASAL DE CULTURA ROBERT BRILLAS
febrer - juny 2008

23 de maig · 22 h

La Cinta

Companyia De Ferro
No recomanada a menors de 18 anys
Una obra contemporània que tracta una sèrie de qüestions socials i morals de manera profunda i gairebé transgressora



Programació adults

11 d'abril

22h

Los ángeles no tienen hélices

de Dani Pérez
La seva particular visió d'aquest món cada vegada més complicat amb un gran sentit del humor



25 d'abril

22h

Viatge A Califòrnia

amb Àlex Casanovas,
Cali Barrenys, Aida de la Cruz
Un home que viu contra rellotge, accelerat, a punt de l'infart i ens descobreix un món de desamors, de mentides i d'egoismes



9 de maig · 22h

Màgiacadabra amb Mag Lari

Amb unes senzilles paraules màgiques és possible fer els jocs de mans més sorprenents



6 de juny · 22h

Teràpia e grup per a gafes

Companyia Grappa Teatre
Una mirada mordaç, divertida i amb clau de paròdia respecte els moments de mala sort que la majoria d'éssers humans poden arribar a tenir

20 de juny · 22 h

Mejorcita de lo Mio

Companyia Escapista Teatro
Un passeig per algunes experiències, de vegades positives i d'altres no tant, en les que ens anem trobant amb el dubte, la por, el riure o el cos durant la vida



comercial
eléctrica del
Llobregat, sa



ELECTRODOMÉSTICOS

Llunell, 51-53

Tel. 93 470 50 28

✉ electrodomesticos@cell.es

ESPLUGUES DE LLOBREGAT

- Electrodomésticos
- Fontanería y Gas
- Sanitarios
- Telecomunicaciones

Las mejores marcas del sector en manos del mejor equipo profesional



GRAN EXPOSICIÓN Totalmente Renovada

Av. Cornellà, 122-124

Tel. 93 470 31 20

✉ comercial@cell.es

ESPLUGUES DE LLOBREGAT

- Climatización
- Cocina y Baño
- Cuadros Eléctricos
- Electricidad

Original concert de música i motos

Són diverses les propostes musicals que arriben aquest març a Esplugues. N'hi ha per a tots els gustos. Per a molts, la més curiosa serà *La simfonieta del motor*, el primer concert de motos del món, organitzat per Moto Club Esplugues. L'orquestra La Principal de la Nit estarà acompanyada per sons de motos (motocròs, trial i carretera). Un espectacle dirigit per **Marcel Casellas**, en el marc de l'exposició *Com una moto!*.

Altres actuacions musicals del mes són la d'**Insat Duet**, que portarà, divendres 7 de març, els sons genuïns de la *bossa nova* a la sala annexa de L'Avenç. I, en aquest mateix espai, el divendres 28, a partir de les 22 hores, tindrà lloc l'actuació *Casal Boleros*, on **Miquel Casals Agustí**, veu, i **Miquel Casals Crossa**, veu i guitarra, presentaran el seu treball.

La nit del 7 de març, a partir de les 21.30 hores, la Sala Cadí acollirà el concert dels **Bella Suicida**, música pop rock en estat pur. I, el 8 de març, a partir de les 22.30 hores, Boc de Biterna ha convocat un

concert Jove amb actuacions en directe de diferents grups al parc de les Tres Esplugues.

MÚSICA MÉS POPULAR

Nuevas Ilusiones és el nou espectacle de la formació **Play Back**, encarregada de fer la festa grossa el proper dissabte 29 de març, a les 21 hores, al Centre Extremeño Muñoz Torero. A la mateixa hora, els qui ho prefereixin poden apropar-se al Centre Cultural Andaluz Plaza Macael on tindrà lloc el certamen de Chirigotas.

I els més atrevits poden participar en el Gran campionat de *karaoke* Festa Major, que s'iniciarà el proper 31 de març. Cada dilluns, de 20 a 22 hores, les persones majors de 15 anys que vulguin concursar hauran d'apropar-se al Casal de Cultura Robert Brillas on es realitzaran les audicions i se seleccionaran les millors interpretacions. La final serà durant la Festa Major d'Esplugues. Les persones interessades hauran d'inscriure's la setmana del 17 de març al Robert Brillas.



Marcel Casellas i La Principal de la Nit (dalt) i la formació d'Insat Duet de bossa nova (esquerra)



CAL D'ESPLUGUES

L'AVENÇ ■ Divendres 14 🕒 21 h ■

Combatre amb versos

La cançó improvisada o art de glosar està molt estesa a la cultura tradicional catalana, així com al món llatí. Moltes festes estan acompanyades d'aquestes sessions de composició poètica.

Un cantador improvisa mentre canta i, moltes vegades, musicalitza alhora aquests versos.

Vaig Embriagat és la formació espluguena de glosa, i ocupa la quarta posició a la lliga dels Països Catalans. El proper 14 de març, L'Avenç acollirà un combat d'aquesta lliga d'improvisació, amb demostracions d'importants glosadors d'arreu. Si us ve de gust conèixer aquest rap tradicional català, no us el podeu perdre!

L'AVENÇ ■ Diumenge 16 🕒 19.30 h ■

La gralla al segle XXI

TiC Esplugua Viva, en col·laboració amb el Centre Cultural L'Avenç, presentarà *La gralla del segle XXI*, un CD en què **Roser Olivé** interpreta **Conrad Setó**. Amb una afinada tècnica, i amb una sonoritat dolça i punyent a la vegada, fa que el treball creatiu esdevingui brillant. Una proposta que mostra al públic un dels instruments tradicionals de la cultura catalana. A més, el dia 30 de març, a les 19.30 hores, TiC organitzarà un concert de gralla i piano amb **Josep Sentmartí** (gralla seca) i **Jordi Vila** (piano) al Centre Cultural L'Avenç.



MESTRE GRALLER

Joan Sanagustín, un espluguenc dedicat en cos i ànima a la gralla, ha participat en la gravació d'aquest treball



El Robert Brillas reforça el seu paper de centre d'activitats culturals i juvenils



Nous cursos, tallers, punt d'informació juvenil, concerts, conferències i exposicions el converteixen en un renovat espai de participació a la ciutat

El Casal de Cultura Robert Brillas ha vist reforçat el seu paper de centre de participació i de dinamització cultural i de lleure. A partir del 7 d'abril, l'equipament del carrer Àngel Guimerà inicia una nova etapa, que inclourà la realització d'un ampli ventall d'activitats que satisfaran les inquietuts culturals i de lleure de la ciutadania. L'objectiu de l'Ajuntament és impulsar propostes diverses i actuals que converteixin el Casal en un focus cultural i juvenil renovat, obert i dinàmic, amb activitats per a totes les edats. Amb aquesta aposta decidida, es donarà resposta a la demanda creixent d'activitats que ocupin el temps de lleure.

El Casal oferirà una oferta completa d'activitats, com ara cursos i tallers trimestrals, concerts de petit format, xerrades i activitats formatives, campionat de karaoke... A més, es consolidaran el calendari anual d'exposicions i la programació estable d'espectacles.

La previsió és que cada trimestre es

programaran fins a 15 cursos i tallers, amb propostes variades i actuals que permetran gaudir de temes d'interès ciutadà. Per exemple, aquest mes d'abril començaran cursos de fotografia digital, bijuteria, cinema, tai-txi, creixement personal, massatge, salut i nutrició, restauració de mobles, cuina sana i fàcil i tast de vins. El preu d'inscripció oscil·larà entre els 25 i els 50 euros, en funció de la durada. També n'hi haurà de funk i hip-hop, danses de Bollywood, salsa, dansa del ventre i decoració de roba, per a joves de 15 a 35 anys, a 15 euros.

El Casal també acollirà un concert de petit format al mes, amb actuacions de músics que volen donar a conèixer la seva creació i millorar el seu recorregut musical; reforçarà l'espai d'exposicions i recupera el Punt d'informació i

d'assessorament juvenil, on la gent jove de la ciutat hi trobarà tot el que vol saber sobre ensenyament, ocupació, habitatge, turisme, convocatòries i altres temes del seu interès.

CURSOS I TALLERS AL CASAL DE CULTURA ROBERT BRILLAS

Abril a juny de 2008 **CURSOS PER A TOTHOM** (adreçat a persones a partir de 18 anys)

Esriptura creativa

Aprendrem a gaudir de la pròpia paraula escrita, prendrem textos i, com en un calidoscopi, els sacsejarem per crear noves històries i personatges i amb ells inventar històries.

Dijous de 18,30 a 20 hores

10 sessions (inici l'10 d'abril) [50€]

Fotografia digital

Una introducció al món de la fotografia digital. Com funciona la càmera i els conceptes bàsics per realitzar unes bones preses i aprofitar tots els avantatges d'aquest món apassionant.

Dimecres de 18,30 a 20

10 sessions (inici el 9 d'abril) [50€]



Bijuteria

Un taller per fer els teus collarets, polseres, arracades, anells,... utilitzant diferents materials i tècniques amb resultats sorprenents. El material va a càrrec dels participants.

Dimecres de 20 a 21,30 hores

10 sessions (inici el 9 d'abril) [50€]

Anem al cinema

Un curs per conèixer la diversitat d'oferta cinematogràfica a Barcelona i aprendre a tenir una orientació crítica. Veure'm films de diferents estils que la setmana següent comentarem a classe. Les entrades aniran a càrrec dels participants.

Dilluns de 20 a 21,30 hores

(5 sessions, inici el 7 d'abril) [25€]



Tai-txi

Per al coneixement i el manteniment dinàmic del cos. Farem exercicis per promoure la flexibilitat, la sensibilitat, la vitalitat i el manteniment.

Dilluns de 18,30 a 20 hores

(10 sessions, inici el 7 d'abril) [50€]

Aquí i ara: eines per al creixement personal

Un taller pràctic per millorar el nostre autoconeixement i proporcionar-nos eines per al canvi i el desenvolupament personal. Aprofundirem en el món de les nostres creences, les nostres emocions i les nostres sensacions.

Dimecres de 20 a 21,30 hores

10 sessions (inici el 9 d'abril) [50€]

Taller de massatge

Mitjançant la pràctica repetició de senzilles tècniques degudament ordenades i orientades tindrem la possibilitat d'aprendre a fer un bon massatge amb tots els efectes beneficiosos que aquest té per a la salut, especialment en estats d'estress, nerviosisme, angoixa i cansament.

Dijous de 20 a 21,30 hores

10 sessions (inici el 10 d'abril) [50€]



Salut i nutrició

Parlarem de la importància d'alimentar-nos bé, d'aspectes nutricionals bàsics, de les propietats i característiques dels aliments i de com a través d'uns bons hàbits alimentaris podem preservar la nostra salut i mantenir el pes dins els paràmetres adequats, en funció de la nostra edat, sexe i constitució.

Dimarts de 18,30 a 20 hores.

10 sessions, (inici el 8 d'abril) [50€]



Restauració de mobles

Per aprendre a restaurar els teus propis mobles. Es treballarà amb objectes petits. El material anirà a càrrec dels i les participants

Dimarts de 18 a 20 hores

(7 sessions, inici el 8 d'abril) [50€]

Taller de cuina sana i fàcil

Ja no hi haurà excusa per no menjar sa! En aquest curs aprendrem les propietats més rellevants dels aliments i algunes pautes dietètiques bàsiques per tal d'alimentar-nos bé i gaudir de bona salut. Elaborarem plats senzills amb proteïnes i ingredients vegetals, com alternativa al consum excessiu de proteïna animal. Prepararem també receptes de "tapper" per aquells que dineu a la feina. El material anirà a càrrec dels i les participants

Dimarts de 18,30 a 20 hores

10 sessions, inici el 8 d'abril [50€]

Tast de vins

Un taller per apropar-nos al món del vi i la seva cultura: com s'elabora, quines són les varietats de raïm que l'origen, com es fa el cava,... El material anirà a càrrec dels i les participants

Dijous

20 a 21,30 hores

8 sessions [50€]

(inici el 10 d'abril)



Inscripcions:

Del 10 al 31 de març - De dilluns a divendres - 17 a 21 hores (festius tancat)

Casal de Cultura Robert Brillas. (c. Àngel Guimerà, 34)

Els cursos es realitzaran en cas que la inscripció sigui superior a 10 alumnes

Dieta sana y equilibrada en la Semana de la Salud

Esplugues celebra este mes de marzo la habitual Semana de la Salud. Esta 10ª edición está dedicada a la importancia de la dieta equilibrada y mediterránea. Además, tendrán lugar talleres y conferencias sobre otros aspectos relacionados con llevar una vida más saludable. Dirigidos a todos los públicos, el espíritu de estos actos es promocionar la salud. Hay años que se trata un aspecto de forma más monográfica, y otros en los que hay más variabilidad. En el programa hay muchas actividades lúdicas, que permitirán a las personas moverse y entender la importancia del ejercicio para llevar una vida más sana.



Talleres y conferencias

La Semana de la Salud está coordinada por el consistorio, aunque la mayor parte de actividades surgen de entidades y asociaciones. Es el caso de los talleres de *Cocina equilibrada* que organizan las asociaciones de Dones del Gall, de La Plana y de Can Viladet. Y es que la alimentación es básica en una vida sana. Por ello, la nutricionista **Iolanda Romà** dará el taller *Menjar bé per viure millor*, en la Masoveria de Can Tinturé. El Institut Català de la Salut (ICS) ha pensado un taller de *Respiración*, ya que se trata de otro factor clave. Aunque la dieta mediterránea es uno de los *leit motive* de la Semana de la Salud 2008, habrá actividades dedicadas a otros aspectos de la salud. El Complex Esportiu Municipal La Plana dedicará una sesión a hablar de la fibromialgia. Los institutos de Esplugues, el Severo Ochoa, La Mallola y el Joanot Martorell, también analizarán la salud, y lo harán a través de un juego sobre la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. Y destinado a los monitores de comedor de las escuelas, tendrán lugar cursos sobre *Cocina equilibrada* en el Centre Municipal Puig Coca. En algunas actividades de la Semana de la Salud habrá un importante protagonismo del papel de la mujer, coincidiendo con las celebraciones del 'Mes de les Dones'. Una de las más destacadas será la conferencia de **Carne Valls** 'Dona, Salut i Qualitat de Vida', en el Casal de Cultura Robert Brillas.

Fira de la Salut

La jornada mostrará actividades y talleres desarrollados por entidades vinculadas a la salud. Los stands son de entidades de la ciudad o de asociaciones con representación en Espulgues. En el marco de la Fira de la Salud de esta edición se harán talleres gratuitos de respiración, densimetrías, determinación de masa corporal, tensión arterial, azúcar en la sangre, primeros auxilios, niveles de nicotina, UVI móvil y banco de sangre.

Nova promoció a Esplugues de Llobregat



10 VIVENDES DE 2,3 I 4 DORMITORIS
A PREU DE COST (SENSE BENEFICI PROMOTOR)
AMB PÀRKING I TRASTER
ZONA COMUNITÀRIA AMB PISCINA

Dr. Manuel Riera 13-15

Amb la Garantia:
Cooperativa de Vivendes
"Arquitecte Torres Clavé"



Creant confiança desde 1981
www.coopvivotresclave.com

Tel. 93 215 26 55

L'AGENDA

dia a dia

Mes de les Dones + info pàg. 4-5

març 2008

Aquest mes Esplugues s'omple de dones plenes de conviccions, de salut, d'esport, de música, de carreters i cavalls... i de moltes coses més. Us animem a sortir al carrer i viure-ho amb molta intensitat!

Si voleu rebre les pàgines del Dia a Dia al vostre correu electrònic, només cal que ho sol·liciteu a al web esplugues.cat

1 DE MARÇ dissabte

De l'1 al 31 de març
Dona si et mous sortiràs a la foto
2on Concurs fotogràfic amb commemoració del Dia Internacional De Les Dones
Consulteu bases a El Pont

12 h
L'Hora del Conte:
Contes, contarelles i altres maravelles"
a càrrec de Clara Gavalda
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

DÍA DE ANDALUCÍA

10 h
Concurso de migas en la calle de las Migas
Local ACAE Josep Anselm Clavé, 90

11 h
Sardinada popular
Plaza Blas Infante

12 h
Degustación de migas
Plaza Blas Infante

21.30 h
Festival flamenco
Local ACAE Josep Anselm Clavé, 90

2 diumenge

10 h
Ofrenda Floral al monumento a Blas Infante
Plaza Blas Infante
Organitzen:
ACAE- Asociación Cultural Andaluza de Esplugues i Centro Cultural Andaluz Plaza Macael

11 h
Festival Folklórico
con las actuaciones de:
Cuadros de Baile del Centro Cultural Andaluz Plaza Macael
Cuadros de Baile de la Asociación Cultural Andaluza de Esplugues
Local social del Centro Cultural Andaluz Plaza Macael (Plaza Macael, local 4)
Fe d'errates: En el número anterior apareció una informació errònea atribuïda a José M^a Cuadros. El no expresó que la ofrenda floral fuera un acto propio de la ACAE, tal y como apareció publicado.

4 dimarts

17 h
Xerrada: **"Legislació catalana sobre la violència masclista"**
de Marta Argudo
Ass. Dones El Gall c. Josep Argemí, 48-52.

18 h
Club de lectura Cordèlia: comentari de l'obra **"La mujer olvidada: Clara Campoamor"**
de Isaías Lafuente
Aforament limitat.
Cal inscripció prèvia
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

5 dimecres

11 h
Conferència
"El cos i les emocions"
de Marga Melgar
Ass. de Dones de la Plana c. Bruc, 40

21 h
Audiovisual: **DANAKIL**
Àfrica, una espectacular i atípica franja de terra.
A càrrec de Jordi Fuster
Local Espluga Viva Sant Francesc Xavier 7-9
Organitza: Centre Excursionista d'Esplugues, Espluga Viva

6 dijous

17 h
Xerrada: **La prevenció de l'oida**
a càrrec de Amplifon
No cal inscripció. Entrada lliure socis i no socis.
Club Sant Jordi c. Mestre Joan Corrales, 59-61

19.30 h
Xerrada col·loqui:
"45 anys d'escoltisme a Esplugues"
a càrrec del Sr. Joan Puiggròs que parlarà del grup "Germanor". Intervindran també el Sr. Josep Prats que parlarà de la fundació de l'Agrupament Sant Jordi i representants de l'Agrupament Sant Jordi i de l'Espluga Viva que parlaran de l'escoltisme avui
Casal de Cultura Robert Brillas
Organitza: Grup d'Estudis d'Esplugues

7 divendres

18 h
Conferència: **"Quien cuida a la cuidadora"**
amb M^a Carmen Rodriguez i Pepi Abad
Edifici Moli-Cadi Rambla Verge de la Mercè, 57
Organitza: Ass. Dones Can Vidalet.

21 h
Festival de Música Clàssica i Tradicional d'Esplugues
Orquestra de Cambra de l'Empordà
Organitza: Amics de la Música de Santa Magdalena
Entrada gratuïta per als socis i un acompanyant.
Església de Santa Magdalena [5€]

21.30 h
Sopar de les Dones d'Esplugues
Organitza: Consell Municipal de les Dones
Lloc d'inscripcions i pagament: Ass. Dones El Gall c. Josep Argemí, 48-52. Tel.93 4731040.
Ass. Dones Can Vidalet. Rbla. Verge de la Mercè, 1
Tel. 93 3710266.
Ass. Dones la Plana c. Bruc, 40. Tel. 93 4736512
Servei d'autocar gratuït
Abba Garden Hotel c. Sta. Rosa, 33 [31,50€]

22.00 h
Insat Duet - Carles i Judith (Jazz-Bossanova)
L'AVENÇ (Sala annexa bar)

8 dissabte

d'11 a 14 h
"Flors per a transformar"
Activitat artística i participativa oberta a tothom en contra de la violència de gènere, sigues protagonista d'aquesta transformació. Totes i tots esteu convidats. Elaboreu una flor i a la vegada plantes una llavor d'amor en el teu cor!
Parc Pou d'En Felix (pista vermella)
Organitza: Fundació "La Caixa"

12 h
L'Hora del Conte: **"Contes en femení"**
a càrrec de Blai Senabre
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

12 h
Lectura del Manifest Institucional del Dia Institucional de la Dona
Parc Pou d'En Felix (pista vermella)

Migdia
Dia Internacional de la Dona Treballadora
Comida popular
Local del Centro Extremeño Muñoz Torrero, c. Maladeta, 55
Organitza: Centro Extremeño Muñoz Torrero (inscripcions)

17 h
Ball per a la gent gran
L'AVENÇ

21 h
"Cena de alforja" i ball amb música en directe
Centro Aragonés de Esplugues plaça Macael, s/n
Organitza: Centro Aragonés de Esplugues

22.30 h
Concert Jove actuacions en directe de diferents grups
Parc de les Tres Esplugues
Organitza: Boc de Biterna





9 diumenge

12 h
Ballada de sardanes amb la cobla de Sabadell

Pista Municipal de l'Avenç
Organitza: Secció Sardanista del C. Cultural L'Avenç

18 h
Actuació de l'Esbart Santa Anna d'Andorra
L'AVENÇ

11 dimarts

18 h
L'Hora del Conte amb Elisabet Ulibarri
Biblioteca La Bòbila

20.30 h
Amb motiu del dia internacional de les dones:
"Experiències en escalada i alpinisme expedició al K2"

Conferència i projecció a càrrec d'Edurne Pasaban
L'AVENÇ
organitza: L'Avenç, Centre Excursionista - Espluga Viva - Grup Excursionista GELADE



Mes de les dones

12 dimecres

19 h
Conferència: **"Nosaltres fórem ídols"**
Conferència seguida de una projecció de pel·lícules amb Sp. 8

Com es mostra a l'exposició **"Com una moto! 50 anys de motociclisme a Esplugues"**, la nostra ciutat ha estat des de sempre vinculada a la pràctica del motociclisme, fins al punt de que durant molts anys es va celebrar dins del terme municipal el campionat estatal de motocross, i molts corredors espluguencs han participat, fins i tot, en campionats internacionals. En aquesta conferència, els corredors seran els protagonistes i els encarregat d'explicar les seves experiències.

La Masoveria del Museu Can Tinturé
c. de l'Església, 36
Organitza: Motoclub d'Esplugues

20 h
Escola de Salut: Xerrada sobre **"Alimentació correcta per cames, varius i peus"**.

Centre Cultural Josep Català i Soler
c. Laureà Miró, 357
Organitza: Fundació Cultural Josep Català i Soler

13 dijous

17 h
Xerrada-Cicle: **Alimentació saludable**
a càrrec de Rodrigo Miró
No cal inscripció. Entrada lliure socis i no socis
Club Sant Jordi c. Mestre Joan Corrales, 59-61

17.30 h
Contes menuts: **"Les butxaques del mar"**
a càrrec d'Ada Cusidó
Contes per a infants de 2 a 4 anys
Aforament limitat. Cal inscripció prèvia
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

19 h
Documental i debat **"Somos Andando"**
Robert Brillas (sala 1r pis)
Organitza: Consell de Cooperació

19 h
Conferència: **"Novel·les d'espies, espies de novel·la"** de José Luis Caballero, escriptor, guionista, periodista i estudiós del món de l'espionatge
Biblioteca La Bòbila

19.30 h
Conferència: **Situació de la Dona: Immigració i Maltractaments** amb Patty Masip i Sandra Pla
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues
Organitza: Amnistia Internacional de Catalunya

14 divendres

21 h
IV Jornada de Llaga a Esplugues Nit de Glosadors

L'AVENÇ
Organitza: Cor de Canxofa- TIC - Espluga Viva - Cal d'Esplugues

15 dissabte

11 h
Col·loqui: **Iniciación al Camino de Santiago**
El Taller c. Mossèn Jacint Verdaguier, 49

Organitza: Associació d'Amics del Camino de Santiago

12 h
L'hora del conte: **La Bruixa de Puigsagordi**
a càrrec de Lúcia Clua.

Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

21 h
"La sinfonieta del motor"

El primer concert de motos del món.
Concert de **"La Principal de la Nit"** acompanyats de sons de motos, sota la direcció de Marcel Casellas
Poliesportiu Les Moreres, plaça de Les Moreres
Organitza: Moto Club Esplugues [2€] gratuït fins 8 anys

22 h
Cine Fórum **Cicle Woody Allen SCOOP**
L'AVENÇ

16 diumenge

19.30 h
Concert: Presentació CD
Roser Olivé interpreta Conrad Setó La gralla del segle XXI

L'AVENÇ
Organitza: TIC - Espluga Viva

18 dimarts

16.30 h
Festa de Sant Josep: ball i berenar

Inscripcions: al mateix centre els dies 13 i 14 de març
Club Sant Jordi c. Mestre Joan Corrales, 59-61

22 dissabte

17 h
Ball per a la gent gran
L'AVENÇ

26 dimecres

19 h
Club de lectura de Novel·la Negra
Tertúlia entorn la novel·la "Pacto de sangre" de James M. Cain moderada per Minerva Alvarez
Biblioteca La Bòbila

19 h
Conferència: **Dona Salut i Qualitat de Vida**
a càrrec de Carme Valls
Robert Brillas

L'AGENDA

Edita: Ajuntament d'Esplugues 93 371 33 50
Direcció: Eulàlia Santiago
Coordinació de continguts: Eduard Castelló
Redacció: Yolanda Viñals i Xavier Aguilera (esports)
Fotografies: Xavier Aguilera, Lluís Tàrrés i Francesc Rubio
Compaginació i Disseny: Krònia
Disseny de capçalera i portada: Josep Lausín
Publicitat: Publimpacte 93 473 64 11
(els continguts dels anuncis són responsabilitat de l'empresa que es publica)
Distribució: SMS91
Impressió: T.G. Alfadir, S.A.
Tiratge: 20.000 exemplars



27 dijous

19.30 h
Conferència: **L'adolescent i la droga: he trobat quelcom sospitós al pantaló del meu fill, què faig?** per Josep Matalí, psicòleg
Cal confirmar prèviament l'assistència, trucant al tel·lèfon 93 253 21 30 o enviant un missatge a l'adreça: auladepediatria@hsjdbcn.org. Les conferències són gratuïtes i tenen una durada de 60 minuts.
Auditori de l'Hospital Sant Joan de Déu

19.45 h
Club de lectura Histories compartides:
Comentari de l'obra **"Joana E"** d'Antònia Oliver
Aforament limitat. Cal inscripció prèvia
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

28 divendres

21 h
Festival de Música Clàssica i Tradicional d'Esplugues
Cor de la Universitat Ramon Llull
Organitza: Amics de la Música de Santa Magdalena
Entrada gratuïta per als socis i un acompanyant.
Església de Santa Magdalena [5€]

22 h
Actuació de Casals Boleros
L'AVENÇ Sala annexa del bar

22 h
Teatre: "Le mani Forti"
amb la companyia
Vania Produccions [6€]
Casal de Cultura Robert Brillas



29 dissabte

10 a 14 h
Fira de la Salut
Rambla Verge de la Mercè

10 h i 16 h
Cantada de Caramelles
Per diferents punts de la ciutat. Sortida del Centre Cultural L'Avenç, c. Angel Guimerà, 27
Organitza: S.C.C. La Coloma

12 h
L'Hora del Conte: **"Contes d'herbes i remeis"**
a càrrec d'Ada Cusidó
Biblioteca Pare Miquel d'Esplugues

12 h
Els dissabtes a la Bòbila: **Animals de conte: Barber i altres contes** amb la companyia Goita'07
Biblioteca La Bòbila

17 h
Setmana de la Salut
Ball de Salut per a la gent gran
L'AVENÇ

17.30 h
Festa dels Tres Tombs
- Passejada a cavall per recollir el banderer. Itinerari: pl. Sta. Magdalena, L. Miró, J. Campreciós, Av. Cornella, Rb. del Carme, S. A. Magne, J. Corrales, Quintana, Carme, Av. Cornella, M. Cinto, A. Guimerà

A continuació:
Casal de Cultura Robert Brillas
- Acte de presentació de la Festa
- Pregó a càrrec de la Sra. Magda Gómez Faura
- Cerimònia d'entrega de la Bandera
Actuarà l'Esbart Vila d'Esplugues i la coral Musicorum
Organitza: Colla dels Tres Tombs d'Esplugues

21 h
Actuació del grup de Play-Back amb **"Nuevas Ilusiones"**
Local del Centro Extremeño Muñoz Torrero
c. Maladeta, 55
Organitza: Centro Extremeño Muñoz Torrero

21 h
"Certamen de Chirigotas"
Centro Cultural Andaluz Plaza Macael
plaça Macael, local 4
Organitza: Centro Cultural Andaluz Plaza Macael

30 diumenge

8 a 11.30 h
Festa dels Tres Tombs
- Concentració de carruatges i cavalls
- Esmorzar d'escalfament per a participants, socis i simpatitzants. Preu de l'esmorzar: [5€]
Organitza: Colla dels Tres Tombs d'Esplugues
c. Andreu Amat

10 h
Cantada de Caramelles
Per diferents punts de la ciutat.
Sortida del Centre Cultural L'Avenç
Organitza: S.C.C. La Coloma

11 a 14 h
"Fira d'art al carrer"
Exposició i venda d'obres d'artistes locals
Zona vianants c. Angel Guimerà
Organitza: Cercle Artístic d'Esplugues

12 h
Festa dels Tres Tombs
Sortida dels Tres Tombs, benedicció dels animals, a la plaça de Les Moreres, i passejada pels carrers d'Esplugues
Recorregut: **c. Andreu Amat, pl. de Les Moreres, c. Església, c. Laureà Miró, Av. Cornella, Av. Isidre Martí, c. Lluís Millet, c. Dr. Turró, c. Angel Guimerà, c. Sant Francesc Xavier, Av. Cornella, I. Martí...**
Tornada a Andreu Amat
Organitza: Colla dels Tres Tombs d'Esplugues

12 h
Teatre: "No toquen mis manos"
amb la companyia Valeria Gulletti
Casal de Cultura Robert Brillas [3€ 2x1]

15 h
Dinar de Germanor i ball dels Tres Tombs
Informació: Albert, tel. 609 46 18 65
Organitza: Colla dels Tres Tombs d'Esplugues

19.30 h
Concert de Gralla i Piano
Josep Sentmartí - Gralla seca
Jordi Vila - Piano
L'AVENÇ
Organitza: TIC Espluga Viva

31 dilluns

Gran Campionat de Karaoke de Festa Major
A partir del dilluns 31 de març participa-hi. Des dels 15 anys. Cada dilluns de 20 a 22 hores al casal es realitzaran les audicions corresponents i cada mes es farà una selecció dels participants per tal de poder participar en la gran final que tindrà lloc durant la Festa Major. Cada setmana pots apuntar-t'hi i participar en les fases de selecció.
Inscripcions: dilluns 17 de març de 20 a 22 h (Xavier)
Casal de Cultura Robert Brillas



esplujove

Els joves programen + activitats

Dones. Salut. Música. Tallers. Cursos. Concerts... Són moltes les activitats que es viuran a Esplugues durant el mes de març i, en totes elles, els més joves han programat i han pensat què els pot interessar. Una graella d'activitats plena de novetats!

Cursos i Tallers

al Casal de Cultura Robert Brillas

(adreçats específicament als i les joves de 15 a 35 anys)

Abril a juny de 2008

Funk i hip hop
Ballar i moure't al ritme de la música, gaudir des teus propis ritmes corporals i habilitats motrius... Una iniciació en l'aprenentatge d'aquest estil urbà i desenfadat.

Dilluns de 20 a 21,30 hores

10 sessions (inici el 7 d'abril) [15€]

Customitza la teva roba

Aprenent tècniques molt bàsiques i desenvolupant la teva creativitat, treuràs profit de les peces de roba que tenim oblidades a l'armari, actualitzant-les i renovant-les, per aconseguir models únics.

Dilluns de 18.30 a 20 hores

10 sessions (inici el 7 d'abril) [15€]

Dances de Bollywood

Has vist la pel·lícula "las Bodas del Monzón"? t'agradaria aprendre a ballar les dances de l'Índia a l'estil de les famoses pel·lícules del cine popular de l'Índia-Bollywood? Un curs per moure el cos i divertir-se a la vegada que ens posem en forma.

Dimarts de 20 a 21,30

10 sessions (inici el 8 d'abril) [15€]

Salsa

Per aprendre el ball caribeny de més ritme. No te'l perdís!

Dimecres de 20 a 21,30 h

10 sessions (inici el 9 d'abril) [15€]

Dansa del ventre

Per iniciar-nos e la tècnica de l'antic Egipte, on es relacionava amb els cultes de fertilitat.

Dijous de 18.30 a 20 hores

10 sessions (inici el 10 d'abril) [15€]

Inscripcions:

Del 10 al 31 de març

De 17 a 21 h (festius tancat)

Lloc inscripcions: Casal de Cultura Robert Brillas.
(c. Àngel Guimerà, 34) INFORMACIÓ: 93 480 31 94

Els cursos es realitzaran en cas que la inscripció sigui superior a 10 alumnes

Nits joves amb molt d'art!

Divendres 7 - 21.30 h Concert Jove: "Bella Suicida"

Pop-rock en estat pur!
Bella Suicida és una banda fundada al 2005 que l'any següent van gravar la seva primera maqueta, *Mecànica Celestial* que inclou sis temes compostos íntegrament per ells. L'Isma, en Yosu i en Quim fan, com ells mateixos asseguren, una música viva, capaç de transmetre sentiments i emocions.
www.bellasuicida.com
Sala Cadí



Setmana de la Salut Activitats Juvenils

Exposició jove: "Oh! Alcohol"

Del 26 de març al 7 d'abril
Dimecres i dissabtes, de 10 a 14 h
De dilluns a divendres, de 17 a 21 h

Proposta per a la prevenció del consum abusiu d'alcohol que combina la informació sobre les begudes alcohòliques amb suggeriments per reflexionar i millorar les habilitats personals a l'hora de fer front a les pressions socials. L'exposició es mostrarà durant el dissabte 29 de març al matí a la Fira de la Salut (Rbla Verge de la Mercè)

Espai Jove Remolí



Curs de Suport Vital Bàsic per a monitors/es d'entitats juvenils

Dissabtes 29 de març i 5 d'abril
de 10 a 14 h

Gratuit. Durada 8 hores

Espai Jove Remolí

Organitza: Ajuntament d'Esplugues - Creu Roja d'Esplugues

Joc gegant de prevenció dels trastorns de conducta alimentària

Del dimarts 25 al divendres 28

Taller didàctic on participaran els alumnes de 1r de batxillerat de l'IES Severo Ochoa, l'IES La Mallola i l'IES Joanot Martorell. El Joc serà l'excusa per a fer prevenció sobre els trastorns de la conducta alimentària dels i les joves. Mitjançant una activitat lúdica, es promouen estratègies i actituds preventives, treballant el concepte de la "bellesa", la influència dels mitjans de comunicació, els mites i l'alimentació. Taller tancat als alumnes de 1r de batxillerat dels IES participants.

Org.: Aj. d'Esplugues - JIS (Joves per a la Igualtat i la Solidaritat)

Curs de Suport Vital Bàsic per a monitors/es d'entitats

Del 25 al 28, de 9.30 a 11.30 h

Gratuit. Durada 8 hores

Creu Roja d'Esplugues

Organitza: Ajuntament d'Esplugues - Creu Roja d'Esplugues

Mes de les Dones

Activitats Juvenils

Dia de la Dona Treballadora - Joventut
Taller de prevenció de violència per a joves

Divendres 7 a les 18.30 h

Taller didàctic on es desenvoluparan a partir d'explicacions teòriques les causes, els tipus i la manera en què es manifesta la violència de gènere a la nostra realitat, amb una metodologia teòrica i pràctica. Taller tancat als i les joves de les entitats juvenils d'Esplugues

Espai Jove Remolí

Organitza: Ajuntament d'Esplugues - Fundació La Caixa

Exposicions

Exposició jove: "Color y distorsión"

De la fotògrafa Paula Elvira

De l'1 al 20

Dimecres i dissabtes, de 10 a 14h

De dilluns a divendres, de 17 a 21h

Espai Jove Remolí



I el dimarts 4 d'abril a les 22 h
Concert de Rafa Pons

No te'l perdís

Entrada gratuïta - aforament limitat
al Casal de Cultura Robert Brillas

esplujove
esplujove

re sol serveis
espaijove

Totes les activitats que es presenten en aquesta difusió són **gratuïtes**.



Totes les activitats són **accessibles** per a persones amb mobilitat reduïda, excepte els tallers al Robert Brillas i les activitats especials.

re sol

punt Jove Remolí

punt Jove Robert Brillas

Espai Jove Remolí
Punt Jove Remolí
Pl. Blas Infante, s/n
Tel. 93 372 97 06

Dimecres i dissabtes, de 10 a 14 h
De dilluns a divendres, de 17 a 21 h
puntjove.remoli@esplugues.cat

Punt Jove Robert Brillas
C/ Àngel Guimerà, 34
Tel. 93 480 31 94
De dilluns a divendres,
de 17 a 20 h
puntjove.rbrillas@esplugues.cat

www.esplujove.net

Si vols rebre la programació d'activitats joves i més informació, escriu a: esplujove@esplugues.cat o truca al 93 372 97 06

Punt d'Informació Jove Remolí

T'informarem de tot allò que et faci falta: estudis, salut, viatges, oci, associacionisme juvenil, formació i ocupació, esports... No et tallis i vine a preguntar! O fes les teves consultes per correu electrònic a:
puntjove.remoli@esplugues.cat

Jocs de taula

Connexió wiffi

Videojocs

Cessió de sales

Aules d'estudi permanents

Matins: dimecres i dissabtes, de 10 a 14 h
Tardes: de dilluns a divendres, de 17 a 21 h

Servei d'interculturalitat lingüística

Aula TIC

Matins: dimecres i dissabtes, de 10 a 14 h
Tardes: de dilluns a divendres, de 17 a 21 h

Recrea't jow@

Posem al teu abast un espai per a la creació!

Sona't Exposiciona't Projecta't

Per participar en el projecte passeu pel Punt d'Informació Remolí i us informaran dels passos a seguir!

Horari Espai Jove Remolí:

Dimecres i dissabtes, de 10 a 14 h
De dilluns a divendres, de 17 a 21 h

* Divendres i dissabtes també s'obrirà l'equipament en el cas d'haver-hi activitats programades!



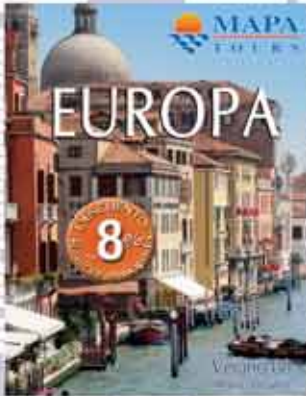
MAPA
TOURS

VERANO 2008

Venta Anticipada hasta 15 de Mayo



E
U
R
O
P
A



Alemania, Austria, Croacia, Eslovenia, Francia, Grecia, Hungría, Italia, Noruega, Países Bajos, Polonia, República Checa, Rumanía, Rusia, Sicilia y ...cruceros por el Danubio y el Volga

T
U
R
Q
U
Í
A



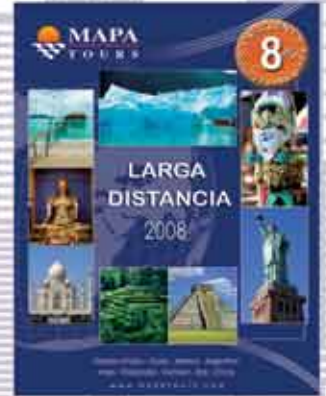
Circuitos, combinados con estancias y cruceros por el Egeo

M
E
D
I
T
E
R
R
Á
N
E
O



Egipto, Jordania, Siria, Túnez y cruceros por el Nilo

L
A
R
G
A
D
I
S
T
A
N
C
I
A



Argentina, Bali, Cuba, China, Estados Unidos, India, México, Tailandia, Vietnam

Información y reservas en su Agencia de viajes

w w w . m a p a t o u r s . c o m

Visca els Tres Tombs



Diumenge
30



Moltes ciutats i pobles de Catalunya organitzen la tradicional Festa dels Tres Tombs. Esplugues, enguany, a banda d'organitzar la XII

Festa dels Tres Tombs és la seu de la I Trobada dels Tres Tombs del Baix Llobregat, una iniciativa impulsada per Carles Garcia Royo, president de la Colla d'Esplugues, mort el passat juliol.

Aquesta primera trobada acollirà un recorregut amb 15 colles de la comarca i més de 45 carros. Jordi Amigó, membre de la colla dels Tres Tombs d'Esplugues explica que "És una festa molt curiosa, on hi ha ciutats que tenen una gran infraestructura entorn la festa i d'altres que només compten amb un carro. Esplugues en té 8, però no disposem de cavalls. Sempre els hem de llogar. Martorell, per exemple, té una gran varietat de carruatges, i Torrelles en té un de molt peculiar, des d'on es convida a botifarres al públic. En canvi, "Sant Just Desvern és un únic home amb el seu carro, ja que la ciutat no té colla dels Tres Tombs".

La festa tindrà com a tret de sortida la tradicional passejada a cavall pels carrers de la ciutat, i s'anirà a cercar el banderer d'honor, Pau Garcia Escanellas. Serà dissabte 29 de març, a partir de les 17 hores. Una hora i mitja més tard, al Casal Robert



DE GOM A GOM

Des dels seus inicis, al 1997, la passada d'Esplugues ha comptat amb un nombros públic

Cos de Bandera 2008

BANDERER: **Pau Garcia Escanellas**

CORDONISTES: **Arnau Casellas Garcia**
Mariona Golferichs Roca

CAPITÀ DE BANDERA: **Núria Garcia Escanellas**



DE PARES A FILLS
Com tantes altres tradicions,
la dels Tres Tombs també es
transmet als més menuts de la casa

Brillas, tindrà lloc l'acte de presentació de la Festa i la I Trobada del Baix Llobregat, amb l'actuació de l'Esbart Vila d'Esplugues. El pregó anirà a càrrec de Magda Gómez Faura, filla de la ciutat, advocada i presentadora d'Esplugues Televisió. A continuació, el banderer del 2007, Joaquim Mañes i Clemente, entregarà la bandera a l'actual banderer, Pau Garcia, que portarà amb orgull aquest símbol al llarg del 2008. Després d'aquest acte, la Coral Musicòrum farà un recital musical.

L'endemà, diumenge 30 de març, la Festa dels Tres Tombs serà més matinerana. A les 8 del matí es concentraran els carruatges i cavalls al carrer Andreu Amat, on tindrà lloc l'habitual esmorzar. A partir de les 12 del migdia, els Tres Tombs sortiran pels carrers d'Esplugues i, a la plaça de les Moreres, es beneiran els animals. El recorregut de la Colla

serà pel carrer de l'Església, Laureà Miró, avinguda Cornellà i Isidre Martí, els carrers Lluís Millet, Doctor Turró, Àngel Guimerà, Sant Francesc Xavier i Santiago Rusiñol. Des d'allà, la concentració anirà tornant pels carrers Nou, Laureà Miró i Nord. A partir de les 15 hores, tindrà lloc el dinar de germanor (25 euros aprox.) i el ball de fi de festa.

Aquesta festa popular és una de les que més públic reuneix. No oblideu dur la càmera, ja que podeu guanyar fins a 150 euros i una ampolla de cava si sou qui capta la millor instantània de la festa! Aquest concurs fotogràfic, que des de fa temps celebra la Colla dels Tres Tombs d'Esplugues, ha estat rebatejat com a Memorial Carles Garcia Royo.

Més informació a www.trestombs.com

El cartell dels Tres Tombs guanyador en aquesta V edició ha estat obra de l'espluguenc **Albert Puigpinós**, que l'any passat va quedar finalista. Els finalistes d'enguany han estat **Josetxo Ezcurra** i **Anna Bovés**, que amb 12 anys ha estat la concursant més jove. I la proposta que ha arribat des de més lluny ha estat des de Quart de Poblet, a València.



A PART
Josep Pons

Aquesta és l'autèntica cultura

Sens dubte l'esperit i filosofia de la Colla dels Tres Tombs d'Esplugues, basat en el fonament de la nostra pròpia història, cultura i una sincera, desinteressada i generosa relació humana són aspectes que vaig constatar immediatament i que mereixen el meu profund reconeixement i admiració.

Que diferent que seria tot si tots aquests valors de treball, amicitat, divulgació de les nostres arrels als successors... s'aconseguiessin impregnar, sense cap tipus de protagonisme ni objectiu lucratiu, en la nostra societat actual, en què els interessos del poder o els econòmics dominen quasi sempre.

Són molts els anys que fa que els conec. Amb alguns, vàrem compartir aules a l'escola (a l'Isidre Martí); els seus avis i els seus pares ja eren veïns i amics dels meus, i a altres també els conec de fa molt temps.

És per això que puc afirmar que en tots els seus membres hi ha aquest esperit comú que aporta el que més valoro en un ésser humà: una autèntica bondat, un sentit de l'amistat desinteressat i exemplar, un compromís i una eficiència admirables vers quelcom tan meravellós com són les autèntiques plasmacions vives que aconsegueixen, i que tant reconeixement popular obtenen. La seva dura, àrdua i -repeteixo- desinteressada tasca mereix tot el recolzament i afecte del món.

Gràcies, Colla dels Tres Tombs, per les coses bones que ens aporteu a canvi de res!

Josep Pons
Assessor d'imatge i banderer l'any 2002

REPARACIONS I REFORMES **BATLLE**

- Aigua i Gas
- Electricitat
- Lampisteria
- Rehabilitacions de parets
- Reformes de banys i cuines
- Treballs de paleta en general
- Pavimentacions amb parquet o gres
- Pintura i Pladur
- Falsos Sostres



PROFESSIONALITAT GARANTITZADA



636 211 741 / 93 371 8127



Àngel Guimerà, 27 (L'AVENÇ)
lacoloma@esplugues.org
Tel. 618 44 50 40



El mestre Pere Mané, amb corbati i batuta a la mà, al capdavant de la Coral a Can Cortada, el 1961

S.C.I.A. COLOMA



La Coloma participa en festes i aplecs, tant a Catalunya com a diverses ciutats europees

LA COLOMA un trajecte centenari

La Societat Coral La Coloma celebrarà 150 anys el proper 2010. Durant tot aquest temps, l'entitat ha estat una peça clau en la cultura d'Esplugues. Fundada el 1860, el seu primer local social va ser el desaparegut Cafè Casa Carlets. A principi del segle XX, l'any 1908, van traslladar-se a Can Quirze; allà van ser-hi fins a l'any 1949, quan van passar a ubicar-se al Centre Cultural L'Avenç, on encara hi són en l'actualitat.

Els arxius mostren que Josep Anselm Clavé, mestre i creador de les societats corals, va assistir a la fundació de la coral espluguena. De fet, La Coloma conserva amb molta cura l'estendard, joia única d'aquells primers anys de vida de l'entitat. Aquesta societat coral va tenir alts i baixos durant les primeres dècades del segle XX. Però, amb Emili Salom i Carles Diví, el primer com a president i el segon com a secretari, les coses van canviar. Corria l'any 1922, i La Coloma va comptar amb una coral amb el bo i millor del joves de la vila. Una bona etapa que va

quedar truncada per l'esclat de la Guerra Civil i les seves conseqüències: molts joves van morir i molts socis van haver de deixar de ser-ho. I no va ser fins a l'any 1956 que La Coloma va remuntar, il·lusionada de celebrar l'any 60 el seu primer centenari. Però, tot i l'esforç dels seus membres, l'entitat no aconseguia l'esplendor dels vells temps. No va ser fins al 1971 que, amb la formació d'un cor infantil, La Coloma va tornar a tenir una bona acollida entre el poble. Tanta, que la Coral Mixta Infantil va arribar a sumar 80 veus. Però de nou, els anys van fer que aquesta il·lusió minvés. L'any 1994 la coral es va disoldre per manca de veus. El que va perdurar en el temps va ser el Cor de Veus Mixtes, que encara avui dia participa en festes i aplecs, tant a Catalunya com a diverses ciutats europees. La Coral La Coloma s'ha estabilitzat sota la direcció d'Armando Jasso, un mexicà molt identificat amb Catalunya i que es fa dir Jordi. Amb ell, La Coloma va celebrar els 145 anys i prepara les accions del proper 2010.



Cantada de Caramelles

dissabte 29 de març: 10 i 16 hores
diumenge 30 de març: 10 hores

Sortida des del Centre Cultural L'Avenç i passada per diferents punts de la ciutat.





Elegància i disseny

L'elegància no està renyit amb el disseny, i per això, en la nova col·lecció de joieria en plata de **TI SENTO** podem trobar des de la intemporalitat de les perles fins als més extremats conjunts amb circonites de colors. Però, aquest mes, no ens hem d'oblidar dels pares, ja que s'acosta el **19 de març**, i es mereixen un regal, per això, si voleu una aposta segura, els rellotges suïssos **GC** són una bona opció amb la qual segur que encertareu.

Ho trobareu a
Relotgeria-Joieria L'Encant

Àngel Guimerà, 35 · ESPLUGUES
Tel. 93 372 82 50

La Tòfona

Aquesta meravella de la terra, és un fong subterrani que creix aprop d'Alzines, Roures i Avellaners. Existeixen diferents tipus de tòfona, les més conegudes aquí són la blanca d'estiu -molt rugosa i d'aroma suau-, la negra -molt aromàtica i

molt valorada- i la brumosa, amb aromes més suaus.

Les seves presentacions són diverses, ja poden ser en conserva de licors, congelada, o posada en maceració d'olis de qualitat. La seva aplicació a la cuina és molt àmplia, com ara arrossos, pastes, amanides o rostits.



Ho trobareu a El Tast

Josep M. Quintana, 70 · ESPLUGUES · Tel. 93 473 09 82

Tot un encert

Si voleu fer un bon regal d'aquells que us faran quedar d'allò més bé no ho dubtis pas i si el regal te'l vols fer a tu mateixa...

tampoc ho dubtis!

A la botiga **Adlaida** trobareu no només suggerent roba interior i banyadors sinó també tot tipus de complements, **per estar encara més guapa!!!**

Ho trobareu a Adlaida

LAUREÀ MIRÓ, 295 · ESPLUGUES
TEL. 93 473 05 42



Conjunt natural

S'acosta la Primavera i és moment de tornar a sentir el despertar de la mare natura. Per donar-li la benvinguda de la millor manera, des de **Geym's**, la Gemma ens proposa aquesta combinació de "peto" texà i jersei de punt vermell a joc amb aquesta divertida bossa de mà.

Atreveix-t'hi



Ho trobareu a
Geym's Talles Grans

SANT FRANCESC XAVIER, 10
ESPLUGUES
TEL. 93 371 44 02

El Fogonet d'Esplugues

Un establiment amb caliu. Decorat en format masia, amb gotejat color ocre i cortines de macramé incloses. Segons els entesos, al Fogonet es poden menjar els millors cargols de la comarca.

Quan obres la porta de l'entrada al Fogonet ensumes una flaire a brases. D'aquelles que conviden a demanar quasi bé sense conèixer què s'amaga a la carta. L'Antonio Esteve i la Paqui Morales regenten aquest establiment des de fa prop de 20 anys. L'abril del 2009 els compliran. El local va ser un celler que ells mateixos van convertir en restaurant. Amb fustes reciclades, un xerrac i moltes ganeres l'Antonio va fer les taules, l'escala, les vidrieres... I és que el Fogonet va néixer, i encara es manté, com a lloc casolà.

D'aquells on un se sent còmode i escoltat. Amb estovalles de roba color grana, un servei familiar i una atenta mirada dels propietaris. Estan al cas de tot. L'Antonio és l'encarregat de comprar les mercaderies. "M'agrada que tot sigui fresc. La carn de vedella la demano de femella, molt més bona, i jo mateix la preparo, tallo..." El mateix amb el churrasco, que tan bé adoben a la cuina del Fogonet. Un restaurant que es diu així, una mica en record a les mares que abans cuinaven amb aquests fogons. Hi ha carn i marisc, aquest últim menys variat. Les brases i les torrades són les especialitats. El Fogonet té una clientela fixa, "en molts casos, hem donat menjar a tres generacions d'una mateixa família", expliquen els propietaris.

La majoria són d'Esplugues, tot i que a vegades hi ha sorpreses i es troben clients que vénen recomanats des d'altres punts geogràfics. I és que els cargols a la llauna



del Fogonet són molt coneguts i reconeguts. Per a alguns, els millors de la comarca. L'Antonio no té cap inconvenient d'explicar el seu secret: "Els rentem i purguem molt. I usem cargols Vinyals. Són de millor qualitat. Més fins i gustosos". Un dels altres plats reconeguts dels "habituals" és la paella, pròpia dels menús de dijous. I també tenen secret per a aquest plat. "Fem l'arròs al moment. Tenim el sofregit preparat, però fem cada paella a mesura que ens la demanen". I ara que és època de calçots, al Fogonet, se'n poden trobar tots els dies de la setmana. I quan no n'hi ha, espàrrecs de marge!

CUINES DEL MÓN

Bunyol de l'Empordà

INGREDIENTS

- 250 grams de farina de força
 - 15 grams de llevat de forner
 - 1 ou
 - 75 grams de sucre
 - 75 grams de mantega
 - 5 grams de sal
 - 125 c.c. de llet o aigua
 - un polsim de comí
 - canyella en pols
 - ratlladura de llimona
 - vainilla
- (són espècies molt aromàtiques, afegir segons gust)

PREPARACIÓ

Sobre el marbre farem un volcà amb farina i al centre hi posarem tots els ingredients. Amb les mans els anirem remonvent i desfent, afegim la llet poc a poc, fins aconseguir una massa. Treballem la massa amb les dues mans fins aconseguir que es desenganxi de les mans i del marbre. Deixar reposar la massa. Un cop reposada passarem a fer les boletes per fer els bunyols. Ens untem les mans i el marbre amb una mica d'oli i farem un xurro amb la

CAL SABER...



EL FOGONET D'ESPLUGUES

Gaspar Fàbregas, 21 · ESPLUGUES

Tel: 93 473 01 54

www.elfogonet.com

Preu mig carta: 20-25 €

Menú: Menú (de dilluns a divendres als migdies 10 € aprox.)

Horari: Obert tots els dies menys dissabtes al migdia i diumenge, dilluns i dimarts a la nit. ♿



T'agrada cuinar? I menjar? Ens vols explicar la recepta d'un plat que has tastat en algun viatge? El teu preferit? Els canelons de l'àvia? Un cuscús del teu país? Aquesta secció vol ser un espai de cohesió i convivència de totes les persones



ALEXANDRO BACHRICH

LA NONA

● Cuina italiana
 ☒ Arrossos i pizzas
 MENU: 12,60€
 CARTA: 20-25€ aprox.
 TANCAT: Diumenge nit i dilluns nit

Un excel·lent italià al cor de la ciutat, amb un menú ben presentat i cuidat



Laureà Miró, 223 · ESPLUGUES
 ☎ 93 372 69 13



LA ROSELLA

● Cuina casolana i de mercat
 ☒ Formatgeria, fondues i bacallans
 MENU: 10,10€
 MENU FESTIU: 15,55€
 CARTA: 20-30€ aprox.
 TANCAT: Diumenge

L'art de convertir un vell bar en un agradable espai de conversa i gastronomia



Laureà Miró, 330 · ESPLUGUES
 ☎ 93 473 89 50



CAN PALOU

● Cuina de mercat
 ☒ Cargols a la llauna
 MENU: 9,80€
 BUFFET LLIBRE: 20-25€
 Nens 12€
 TANCAT: Diumenge nit i dilluns nit

Uns veritables especialistes del Buffet Lliure i de les grans celebracions



C/ Montesa, 15 · ESPLUGUES
 ☎ 93 473 07 45 - 630 037 480

www.canpalou.com



MENDIA

● Cuina casolana
 ☒ Especialitat en caça
 MENU: 11,80€
 MENU ESPECIAL (migdia i nit): 20€
 CARTA: 45-50€ aprox.
 TANCAT: Dissabte nit, diumenge i festius

Per menjar i sentir-te com a casa. Un clàssic d'Esplugues



Emili Juncadella, 21 · ESPLUGUES
 ☎ 93 371 33 92



AMALUR - ABBA GARDEN

● Cuina de mercat
 ☒ Menú migdia i nit tota la setmana
 MENU: 25€
 CARTA: 35-45€ aprox.
 TANCAT: Obert tots els dies

Especialistes en celebracions i grups grans



Santa Rosa, 33 · ESPLUGUES
 ☎ 93 530 54 54

www.abbagardenhotel.com



Marina Rossell
 Cuinera de l'Agenda

massa. Seguidament anirem tallant porcions de massa no gaire grans, i farem boletes. Les posarem a una safata que haurem untat amb oli, deixant espai entre boleta i boleta ja que després de fermentar augmenten de volum. Temps d'espera 1h. més o menys. Quan veiem que la massa ha augmentat el doble més o menys és el moment de fregir-los amb oli ben calent.

Un cop daurats per les dues cares s'escorren bé d'oli

amb paper absorbent. Finalment es rebosen amb sucre i anís sec. Durant les 7 setmanes que dura la Quaresma, els dimecres i divendres, és tradició fer bunyols, anomenats de Quaresma. Hi ha diferents varietats, com els de vent que poden farcir-se de nata, trufa o crema o els de l'Empordà que avui fem en aquesta recepta.

I SI VOLEU SABER MÉS...

TALLER
 "MENJAR BE PER VIURE MILLOR"
 Dia: DIJOUS 27 DE MARÇ
 Hora: DE 10 A 12 HORES
 On: MASOVERIA DE CAN TINTURE

que vivim a Esplugues. Participa-hi enviant la recepta i una mica de la seva història a agenda@esplugues.cat. Cada mes en triarem una per publicar-la. Vols ser el Ferran Adrià d'Esplugues?

CUINES DEL MÓN

Cordero con alcachofas

INGREDIENTS (para 8 personas)

- 3 paletillas de cordero deshuesadas
- docena y media de alcachofas
- 3 cebollas de Figueres medianas
- 2 pimientos verdes
- 4 dientes de ajo hermosos



Valero Albéniz
 Cuiner domèstic i lector de l'Agenda

Con los huesos de las tres paletillas que el carnicero habrá reservado, una vez bien tostados en el horno hacemos un caldo y si aprovechamos la cocción y añadimos unas verduras, un poco de gallina, un trozo de ternera y unos huesos que tendréis por ahí, además del caldo del guiso obtendréis una sopa monumental que siempre es agradecida. Ahí en la placa de horno donde tueste los huesos, pongo una cama de aros de cebolla y consigo no manchar mucho y también van al caldo. Limpiar las paletillas de piel y sebo para evitar grasa innecesaria Salpimentamos y salteamos la carne cortada a dados tamaño bocado en

sartén con poco aceite y en varias tandas para que quede bien dorada, sellada y no cocida. En este momento ya podemos poner a hervir a fuego lento la carne con el caldo casi cubriendo. Paralelamente y en la misma sartén que hemos salteado y para aprovechar el caramelizado de los jugos de la carne, iniciamos el sofrito de las cebollas cortadas en juliana y los pimientos, a fuego lento, posteriormente añadimos los dientes de ajo picados y que vaya flotando por ahí una hoja de laurel y unos granos de pimienta. Cuando todo esté bien pochado y doradito, añadimos una punta de harina, que se cocine, y

mojamos con el caldo que está cocinando la carne. Pasamos todo por el chino apretando bien y sucesivas veces y lo incorporamos a la carne. Tras media hora o tres cuartos, dependiendo de la procedencia y edad del animalico, estará hecha. Entonces, sacamos la carne, reservamos y en el caldo sustancioso que tenemos ponemos a cocer las alcachofas que previamente habremos limpiado, lavado y troceado al gusto (medias o cuartos) y en el momento preciso en que estén hechas, volvemos a incorporar la carne y... ¡FIESTA! ¡Está mejor preparado de víspera, que disfrutéis mucho!

El **Sporting Club Fútbol sala Esplugues** organizará del 17 al 20 de marzo (de 6 de la tarde a 11 de la noche, salvo el día 19, que será de 6 a 8 de la tarde) la primera edición del trofeo Ciutat d'Esplugues de fútbol sala femenino, con la participación de ocho equipos, entre los cuales ya están confirmados la **Penya Andorra de L'Hospitalet**, el **F.F.S. Rubí**, el **F.S. Castelldefels**, el **F.S. Les Corts** y, obviamente, el equipo anfitrión. La competición se llevará a cabo en el **Complex Esportiu Municipal La Plana**. La final está prevista para el **jueves 20 de marzo**, a las **7.30 de la tarde**.

Juan Carlos Hueto

vicepresidente del club organizador
¿por qué el Sporting Club Fútbol Sala Esplugues ha decidido organizar un torneo de estas características y cuáles son los objetivos?

Nuestra intención es hacer un torneo para la promoción del fútbol sala femenino y en general del deporte femenino en nuestra población, así como para darnos a conocer como una entidad dinámica, en la que la participación femenina tenga la importancia que hasta ahora no se le ha concedido. Además, con esta competición queremos conseguir el espacio que el fútbol sala se merece en esta población y, a su vez, ser capaces de acaparar la atención de nuestra población joven femenina para que estos esfuerzos den sus frutos en un futuro cercano y nos permitan conseguir una buena base para que nuestra población pueda llegar a ser importante en el ámbito del fútbol sala nacional.

Hace ya tres temporadas que el club cuenta con un equipo femenino. ¿Cuál ha sido su progresión en todo este tiempo?

La decisión de hacer un equipo femenino supuso una apuesta de la entidad por la propagación de nuestro deporte. Creemos que nuestra progresión ha ido en la línea de la consolidación de este equipo, que ahora milita en segunda B. Ahora, el reto es aumentar el número de equipos y conseguir la paridad de practicantes.

¿Existe cantera en este deporte en Esplugues como para pensar que el equipo pueda tener un futuro garantizado, a corto o medio plazo, con jugadoras de la ciudad?

En las ligas escolares se aprecia una iniciativa de las niñas a la práctica del fútbol sala, pero como es sabido en estas categorías los equipos son mixtos y por lo tanto juegan niñas y niños juntos. El problema, hasta hace poco, era que muchos clubes garantizaban la continuidad de los niños en el fútbol sala, si ése era su deseo, pero muy



pocos lo hacían con respecto a las niñas. El objetivo es que las niñas que hoy juegan a fútbol sala en el colegio, el día de mañana puedan hacerlo en nuestra entidad.

Además de este torneo, ¿qué otras acciones encaminadas a promocionar el fútbol sala femenino se llevan a cabo en la ciudad?

Como he dicho, nuestro trabajo tiene que ir por la equiparación del deporte femenino y por lo tanto nuestras acciones tienen que ir encaminadas a la llegada de nuestro personal a los colegios y trabajar junto a ellos para que se pueda conseguir el máximo número de personas activas en un futuro en Esplugues

El deporte femenino está viviendo un importante auge en Esplugues. ¿Cuáles cree que son los motivos de este importante incremento?

En primer lugar creo el deporte femenino en Esplugues estaba por debajo del masculino y por lo tanto el trabajo realizado es el correcto para su crecimiento. Las entidades están concienciadas de este desequilibrio y trabajamos para solventarlo.

Además, la mujer está teniendo un papel cada vez más decisivo en la gestión de las entidades e incluso llegan a ser piezas vitales de las propias juntas directivas. Pese a todo, estamos lejos del total desarrollo del deporte femenino y necesitamos de su total colaboración para que jueguen el papel que todos queremos y que crean en sus propias posibilidades. Sin ellas no acabaremos consolidando el deporte femenino.

Motos en directo

El Moto Club Esplugues organizará el próximo 2 de marzo una jornada motociclista en nuestra ciudad. El escenario será la zona del parque dels Torrents ubicada junto al Puente de Esplugues, con dos actividades paralelas: el montaje de un paddock de minimotos en el que los aficionados podrán vivir el ambiente propio de las carreras de circuito —el Moto Club cuenta con uno de los mejores equipos de minimotos del país— y la realización del XV Reviure Ossa Trial, organizado por la sección de trial OSSA Acció y que permitirá ver en nuestra ciudad desde las más jóvenes promesas de esta especialidad hasta pilotos ya consagrados. Las zonas puntuables estarán situadas en los taludes que hay cerca del antiguo bucle del Puente, que actualmente es una zona de aparcamiento provisional.



El Club Natació se viste de largo

El Trofeu Ciutat d'Esplugues de Natació llega este año a su edición número 21. Es la competición con más solera de cuantas organiza la entidad en nuestra ciudad y este año contará con la presencia del CN Sant Boi, CN Viladecans, CN Vallirana, la AE Santa Eulàlia y el club organizador, el C.N.

Esplugues. Se disputarán pruebas de categorías prebenjamín (deportistas del año 2000), benjamín (chicos de 1997 a 1999 y chicas de 1998 a 1999); alevín (chicos de 1995 y 1996 y chicas de 1996 y 1997); infantil (chicos de 1992 a 1994 y chicas de 1994 y 1995); junior (chicos de 1990 y 1991 y chicas de 1992 y 1993) y absoluta (chicos nacidos antes de 1989 y chicas a partir de 1991. Según las categorías, nadarán pruebas de 25, 50 o 100 metros,



en los diferentes estilos (espalda, mariposa, braza y estilo libre). También participarán los niños y niñas de la Escuela del club, futuros nadadores de la entidad. La competición será el sábado 1 de marzo, de 4 a 6.30 de la tarde, en la piscina del Complex Esportiu Municipal La Plana.

Gimnasia de la comarca en Esplugues

Las futuras generaciones de gimnastas del Baix Llobregat competirán en Esplugues, en la tercera jornada comarcal de juegos escolares, en la que participarán las deportistas de categorías benjamín e infantil todos los clubes de la comarca, incluído el Club Gimnàstica Artística Les Moreres, entidad organizadora. El campeonato incluirá la realización de una exhibición de las gimnastas del denominado grupo de tecnificación del CGA Les Moreres, con música en directo del Grup de Percussió Atabalats.

Casal Esportiu en Semana Santa

El CEM La Plana organiza del 17 al 20 de marzo un Casal Esportiu, para niños y niñas de 3 a 12 años. El objetivo es que los niños participantes se diviertan, con el deporte como hilo conductor, durante los cuatro días laborables de Semana Santa, del 17 al 20 de marzo. El horario será de 9 de la mañana a 2.30 de la tarde y el precio de la actividad será de 31,78 euros. Habrá un servicio de acogida, de 8 a 9 de la mañana (2,51 euros por día). Las inscripciones se deben realizar en la recepción del Complex Esportiu Municipal La Plana de 9 a 21 horas.

Taller de actividades deportivas en La Plana

Si quiere experimentar las emociones de la práctica deportiva, el CEM La Plana está preparando para el 6 de marzo una jornada ideal: una demostración de un conjunto de actividades. Los interesados podrán participar en una sesión de ciclismo indoor, una de indoorwalking un tiempo de relax en la zona de aguas. Para participar, será necesario llevar ropa y calzado deportivos, toalla, bañador, gorro de baño y sandalias. Las plazas son limitadas y será necesario inscribirse previamente en la propia instalación, antes del 4 de marzo.

COMPETICIONS CAP DE SETMANA 1 i 2 DE MARÇ 2008

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

Dissabte 1 de març	19 h	Futbol sala senior S Esplugues (masculi) – Ksirione A
Diumenge 2 de març	17 h	Bàsquet senior A.B.Esplugues "A" (masc.) – SM C. de Córdoba
Diumenge 2 de març	19 h	Bàsquet senior A.B.Esplugues "A" (femeni) – BF Cornellà "B"

POLIESPORTIU MUNICIPAL CAN VIDALET

Dissabte 1 de març	19 h	Futbol sala senior S Esplugues (femeni) – CE Alheña A
--------------------	------	---

COMPETICIONS CAP DE SETMANA 8 i 9 DE MARÇ 2008

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

Dissabte 8 de març	17.45 h	Handbol senior H.Esplugues "A" (masculi) – F.C Barcelona
Dissabte 8 de març	21 h	Handbol senior H.Esplugues (femeni) – H. Sant Quirze
Diumenge 9 de març	12.30 h	Voleibol senior C.V.Esplugues (femeni) – CVB Barça

POLIESPORTIU MUNICIPAL CAN VIDALET

Dissabte 8 de març	19 h	Hoquei senior HC Esplugues (masculi) – Capellades HC
--------------------	------	--

COMPETICIONS CAP DE SETMANA 15 i 16 DE MARÇ 2008

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

Dissabte 15 de març	18 h	Voleibol senior CV Esplugues (femeni) – CV Viladecans
Dissabte 15 de març	20 h	Futbol sala senior S Esplugues A (masculi) – CFS Esparreguera

POLIESPORTIU MUNICIPAL CAN VIDALET

Dissabte 15 de març	17.30 h	Futbol sala senior S.Esplugues (femeni) – AE Les Corts
---------------------	---------	--

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

Dimecres 19 de març	21 h	Bàsquet senior A.B.Esplugues (masculi) – C.B Jerez
---------------------	------	--

COMPETICIONS CAP DE SETMANA 29 i 30 DE MARÇ 2008

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

Dissabte 29 de març	17.45 h	Handbol senior H.Esplugues "A" (masculi) – BM Altea
Diumenge 30 de març	17 h	Bàsquet senior AB Esplugues "A" (masc.) – C. Torrealta Molina
Diumenge 30 de març	19 h	Bàsquet senior AB Esplugues "A" (femeni) – AECS "B"

POLIESPORTIU MUNICIPAL CAN VIDALET

Dissabte 29 de març	19 h	Hoquei senior HC Esplugues (masculi) – CP Riudebitlle
---------------------	------	---

TELEVISIÓ

Nous programes a la graella d'ETV



El 18 de febrer es va donar el tret de sortida a la nova programació d'ETV. Programes com Subliminal, En Companyia, Gent d'ahir i gent d'avui i Forma de Vida, són algunes de les apostes de la nova graella. Els programes produïts per ETV es podran veure a les televisions de l'agrupació "Televisions digitals Independents", de la qual ETV va ser una de les seves impulsores. Alhora Esplugues i el Baix Llobregat podran gaudir de produccions de TV Ripollès, Pirineus TV i Canal Taronja, amb programes com Rels, Caminant per Catalunya o Llegendàrium.

FORMA DE VIDA



El programa Forma de Vida té una filosofia basada en el concepte de "vida sana", que el converteix en un format televisiu molt atractiu per un ampli ventall de públics de diverses edats i extractes socials. Aquest programa fomenta la pràctica d'un estil de vida sa, tant per la pràctica d'algun esport, per la imatge personal, la nutrició. Anima als telespectadors a estar en forma, tant física com mentalment.

A banda, hi haurà propostes de centres de massatge, gastronomia, balneoteràpia, hidroteràpia, rutes i viatges. I s'assessorarà, tant en moda com en roba i complements tècnics adequats per la pràctica dels diferents esports. Forma de Vida és un programa per a tots!

Emissió: Dilluns 22,30 – Dimecres 13,30 – Divendres 12,30 – Dissabte 18,30 – Diumenge 20,00

CAL PARLAR DE LLENGUA Dijous 13 de març 22 h



Jaume Marfany conduirà l'entrevista en directe a Jordi Bilbeny (Arenys de Mar, 1961), creador de la Fundació d'Estudis Històrics de Catalunya. Manté la tesi sobre la manipulació existent per ocultar la catalanitat de Cristòfol Colom, en favor del domini colonial per part de la Corona de Castella. Segons aquest expert, Colom era barceloní, on va ser enterrat, i es deia Joan Colom i Bertran.

Redifusió el divendres 14 de març, a les 11h.

El dimarts 18 de març a les 16.30 h. i el dimecres dia 19 de març a les 02.00 h.

La Informació d'Esplugues i el Baix a "L'INFORMATIU" i a Internet a:
www.e-digital.cat

La informació de la programació a www.etv.cat

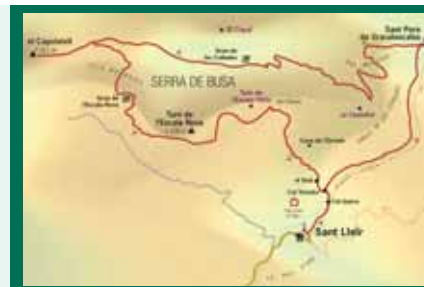
FUGIM

Les impressionants cingleres de Busa

LA SERRA DE BUSA

és una impressionant cinglera, amb un cabussament gairebé vertical, sobre la propera serra de Bastets.

Presenta unes excel·lents vistes a la serra del Verd i al massís de Port del Compte. Les característiques d'un gran altiplà enmig d'espaldats i penya-segats, van fer que es caracteritzés per un singular ús militar durant la Gerra de Francès.



FITXA TÈCNICA

DURADA: [4.50 h]

HORARI:

[3.00 h de pujada i 2.00 h de baixada]

DESNIVELL:

[+625 -625 metres]

DIFICULTAT:

itinerari complex, imprescindible mapa i documentació de la zona

ACCESOS:

la A-18 fins a Manresa i la C-55 fins a Solsona i la C-26 en direcció a Berga fins a Navès (km 14,89). Un cop a Navès, una cruïlla a la dreta ens assenyalarà la direcció de Sant Lleir d'Aigua d'Ora.

Sortim des de Sant Lleir (700m), al costat del monòlit dedicat a Guifré el Pilós (la vall d'Ora va ser escenari l'any 897 del combat entre tropes musulmanes i Guifré es Pilós, en aquest escenari va ser ferit mortalment). Continuem en direcció Cal Guirre, creuem el riu i continuem direcció NE fins arribar a Sant Pere de Graudescales (850m, 0,35h). Situat en una gran taula de pedra, al costat d'una font (seca) i d'esquena a l'ermita, agafem un sender que s'enfila entre els pins i ens durà al Cingle de les Estaques (1.000 m. 1h) Continuem pujant fins arribar al Pla de Busa (1.325m. 1,30h). Continuem entre camps de conreu i boscos, passem a prop de Sant Cristòfol de Busa i seguim cap a ponent per anar a parar a la Creu de Busa (1.300m. 2,20h). Des de la taula d'observació

baixem pel rocam fins El Capolatell (1.311 m. 2,30h). Esperó rocallós separat de la cinglera que va servir de presó durant la guerra del francès al 1811. La manera d'accedir-hi és a través d'una passarel·la. Per tornar desfem el camí fins a la Creu de Busa, agafem el camí principal fins un trencall, girem brusca-ment a l'esquerra i continuem fins Can Bartolina (1.310 m. 3,10h). Continuem direcció SE, el camí es transforma en un corriol que ens du directe a la cinglera. Grau d'Escales (3,25h). Baixem entre blocs, per unes escales de fusta i pedra, uns passamans d'acer i una escala metàl·lica. Un cop a baix entrem en un bosc fins a Can Orriols (1.095 m. 3,40 h). Seguim baixant en direcció a la vall i arribem a Sant Lleir (700 m. 4,20 h) on acabarà la nostra travessia.

Resum de l'itinerari extret del llibre **EXCURSIONS ESCOLLIDES PER CATALUNYA 30 itineraris d'una jornada** editat pel CENTRE EXCURSIONISTA D'ESPLUGUES que trobareu a les llibreries, a la seu d'Esplugua Viva i a les biblioteques de la ciutat



esplugaviva

LESFRANCESES
SANT FELIU PARC



- Habitats de 2 a 4 dormitoris tots exteriors
- Dúplex amb grans terrasses
- Plantes baixes amb jardí privat
- Zones comunitàries amb piscina
- Aparcaments i trasters al mateix edifici
- Alta qualitat de disseny i construcció

al mateix cor de Sant Feliu



primera fase en venda



Vingui a l'oficina de venda a Sant Feliu i vegi la maqueta de tota la promoció

Comunicació immillorable:

- A 300 m de l'autopista B-23 (antiga A2) Sortida 6 i a 3 km de Barcelona
- A 400 m de l'estació de Renfe rodalies
- Al costat de la parada del Trambaix - Torreblanca
- A 5 minuts a peu del centre de Sant Feliu de Llobregat
- Enfront de la Ciutat Esportiva del FC Barcelona

Característiques:

- Obra vista
- Aire condicionat i calefacció per radiadors
- Persianes motoritzades i parquet
- Envoltat de zones verdes de nova creació

 yonet

Av. del Sol, 12 • 08980 Sant Feliu de Llobregat

www.yonet.es

 93 685 27 55