

The background of the cover is a large, vibrant abstract painting. It features thick, expressive brushstrokes in a variety of colors including yellow, orange, green, blue, and white. In the lower foreground, a woman with long brown hair, wearing a dark brown long-sleeved shirt and a red apron, is seen from behind. She is holding a paintbrush and is in the process of painting the mural. The overall composition suggests a theme of art, creativity, and community.

Núm. 6

fácillect

La revista que t'ajuda a llegir en català

Fotografia de Pepe Nieto

MÚSICA I ESPECTACLES
A L'AIRE LLIURE
RUTES I EXCURSIONS
CULTURA POPULAR
CONÈIXER EL MÓN
SALUT
DE PERTOT ARREU
GASTRONOMIA



PROGRAMA EDUCATIU 2010 FUNDACIÓ PILAR I JOAN MIRÓ A MALLORCA

GENER 2010

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

En Joan Petit quan pinta grafit

FEBRER 2010

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

En Joan Petit quan pinta grafit

MARÇ 2010

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Pintant cinema

ABRIL 2010

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Els Fils d'Ariadne

MAIG 2010

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

En Joan Petit quan explora

JUNY 2010

1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Post-it cionat

JULIOL 2010

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

El Taller de l'artista

AGOST 2010

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Inici visites escolars

SETEMBRE 2010

1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Processos impossibles?

OCTUBRE 2010

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Presentació beca Pilar Juncosa projecte educatiu

NOVEMBRE 2010

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Tegrada?

DESEMBRE 2010

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Espectacle de Nadal

PROGRAMA DIRIGIT A CENTRES EDUCATIUS

- Visites a l'exposició permanent
- Visites a l'exposició temporal
- Mirades "a la carta"
- Programa de pràctiques
- El taller de l'artista
- Preparam la visita a la miró
- Tècniques gràfiques, una introducció per a professors

PROGRAMA PER A ADULTS, FAMÍLIES I NINS

- Mons Creatius: En Joan petit quan... pinta grafit
- Mons Creatius: Pintant cinema
- Mons Creatius: En Joan petit quan... explora
- Mons Creatius: Post-it cionat
- Mons Creatius: En Joan petit quan... experimenta amb els sentits
- Mons Creatius: T'agrada? Els sentits a través de la cuina
- Sant Joan 2010
- Processos impossibles? Tècnica, creativitat i bona cuina al laboratori Arzak.
- Nadal 2010
- Premi Pilar Juncosa per a un projecte educatiu

PROGRAMA SOCIAL

- Els fils d'Ariadne
- Mirades tàctils
- Altres mirades
- Del cos a l'art
- Àlbum de família. Viatge pels sentits
- Mira'ns





RUTES I EXCURSIONS
**D'Estellencs a
Banyalbufar**

4



CULTURA POPULAR
Ball pagès

6



CONÈIXER EL MÓN
Santiago de Cuba
per Carlos Gervet

8



DE PERTOT ARREU
Betty i Laura

11



MÚSICA I ESPECTACLES
**Teatre Principal
de Maó**

14



GASTRONOMIA
**Panades
mallorquines**

16



A L'AIRE LLIURE
**Tallers
educatius**
de la Fundació Pilar
i Joan Miró
a Mallorca

18



SALUT
Les al·lèrgies

22

Facilect · Núm. 6 · Abril 2010

Edició i administració:
Cofuc. Consorci per al Foment de la
Llengua Catalana i la Projectió Exterior de la
Cultura de les Illes Balears
C. d'Alfons el Magnànim, 29, 1r pis, porta 6
07004 Palma
Tel.: 971 784 618 · Fax: 971 784 680
<http://cofuc.cat>

Adreça electrònica:
publicacions@cofuc.caib.es

Assessorament lingüístic:
Paraula. Centre de Serveis Lingüístics

Disseny i maquetació:
www.singularcomunicacion.es

Impressió:
Bahía Industria Gráfica

Dipòsit legal:
2817-2008

Publicitat:
www.singularcomunicacion.es
Tel.: 871 948 686
comercial@facilect.com


COFUC CONSORCI PER AL FOMENT
DE LA LLENGUA CATALANA

www.facilect.com

D'Estellencs a Banyalbufar per la finca pública de Planícia

Text, fotografies i il·lustracions de FACILECT

Planícia es troba al terme municipal de Banyalbufar. És una de les possessions més emblemàtiques i belles de la serra de Tramuntana, i té unes vistes al mar espectaculars. El mes de febrer de 2009, el Govern de les Illes Balears va adquirir la possessió, de manera que es va incorporar el seu incalculable valor natural, cultural i paisatgístic al patrimoni de tots els mallorquins.

Aquesta ruta parteix d'Estellencs, un poble situat mirant al mar en una vall de forts pendents, i arriba a Planícia (Banyalbufar), on el paisatge es caracteritza per les muntanyes que l'envolten, uns bancals espectaculars i una costa escarpada que va des Racó al Port des Canonge.

La durada aproximada de l'excursió és de dues hores. La dificultat és mitjana i la ruta és realment còmoda, només resulta una mica pesada la pujada pel camí de Planícia. Els camins i les senderes són clars i estan senyalitzats. Cal demanar un permís per passar per la finca des Rafal. Us aconsellem que faceu aquest tràmit amb una setmana d'antelació.

Sortiu del centre d'Estellencs a Banyalbufar per la carretera MA-10. A prop dels antics safareigs públics que hi ha a la dreta, agafau un camí que hi ha a l'esquerra i que està senyalitzat amb els pals del GR-221. En arribar al camí asfaltat pel qual s'accedeix a la finca des Collet, girau 90 graus a la dreta i desembocareu a la carretera, per la qual heu de continuar cap a l'esquerra.

Caminau fins al quilòmetre 92,2, on heu d'agafar a la dreta una pista de ciment en pujada. Passau davant les cases de Son Serralta i seguiu en direcció nord-oest per un camí que ens ofereix belles vistes panoràmiques d'Estellencs. Travessau la paret que delimita la finca de Planícia i en descens suau arribareu fins a un camí asfaltat.





La finca té una extensió aproximada de 445 hectàrees, unes cases dels senyors de 1.400 metres quadrats i una altra edificació més petita propera al mar de 300 metres quadrats.

Abandonau el GR-221 i anau cap a la dreta pel camí asfaltat. Deixau a la dreta la ruta senyalitzada de l'Aljub des Cristians i arribareu a les cases de Planícia, on podreu descansar i berenar. Seguiu la ruta agafant el camí que du a les cases de les collidores. Travessant davant les cases, el camí gira cap a la dreta i us deixa davant les barreres que donen accés as Rafal. Seguiu per un bell camí en descens suau entre alzines que us

durà a unes altres barreres. En creuar les barreres, el camí gira 180 graus a l'esquerra i descendeix fins a una bifurcació, on, a la dreta, heu d'agafar cap a les cases des Rafal. Voltau les cases per l'esquerra, deixau una era a l'esquerra i un camí a la dreta aferrat a les cases i baixau fins que arribeu a una altra barrera. Passada la barrera, descendiu fins a la carretera d'Estellencs-Banyalbufar, on heu d'anar cap a la dreta fins al poble.

Ball pagès de les Pitiüses

Text de FACILECT / Fotografies del Grup Folkloric Sant Josep de sa Talaia

El ball pagès és un conjunt de danses tradicionals d'Eivissa i Formentera. A més d'una bella manifestació de cultura, tradició i folklore popular, és una vertadera relíquia viva de danses rituals ancestrals.

Es creu que aquest tipus de ball era present a la Corona d'Aragó, al llarg de l'edat mitjana. Altres investigadors han vist un clar component guerrer en els seus orígens i fins i tot han arribat a relacionar-lo amb danses d'Armènia o del Caucas, perquè bona part de la cultura pitiüsa té un caràcter oriental i perquè s'ha provat que el ball pagès no s'assembla gens a cap altre ball popular de les Balears.

Fins als anys trenta del segle xx, el ball pagès era present en la vida quotidiana: s'organitzaven balls en celebracions familiars, matances, noces i festes del poble. Amb l'arribada del turisme a partir dels anys seixanta, es va perdre aquesta tradició fins a l'època de la Transició, en què es recupera ja com a element cultural autòcton. Avui dia, cada poble té la seva colla de ball pagès i es fan balls a totes les festes patronals.

Característiques

En el ball pagès, els papers de l'home i de la dona estan clarament diferenciats. La dona, que representa una deessa antiga o la Lluna, aferra els braços al cos, fixa la mirada en terra i fa passetes curtes i molt ràpides descrivint cercles dins els quals balla l'home.

L'home no té uns passos determinats, més aviat tracta de demostrar la seva força amb grans bots. Tot això amb la





La vestimenta dels ballarins conserva, habitualment, la típica barretina vermella.

El pit de les dones es cobreix amb l'anomenada *emprendada*, una col·lecció de collarets, figures i creus.

peculiaritat que el ballador i la balladora en cap moment es donen l'esquena l'un a l'altra.

La vestimenta dels ballarins conserva, habitualment, la típica barretina vermella, peça clau que ha servit per saber on començar a buscar els orígens dels balls de les Pitiüses.

El pit de les ballarines es cobreix amb l'anomenada *emprendada*, una col·lecció de collarets, figures i creus d'or.

De les múltiples varietats d'aquest ball ancestral, en destaquem les següents:

La curta. És un ball de durada breu. Els passos i el ritme són molt pausats i tranquils, apropiats per començar la festa.

La llarga. És un ball molt animat i vigorós. L'home demostra la seva força aixecant les cames a un ritme fort de la música.

La filera. Aquesta peça té el mateix compàs que la llarga, però amb la particularitat que un sol home balla amb tres dones que van en filera.



Les nou rodades. És el ball més cerimoniós i també el que sol culminar la festa. També és el que s'assembla més a un ritu ancestral. Una variant anomenada les dotze rodades representa les dotze voltes que fa la Lluna al voltant de la Terra en el transcurs d'un any.

Grups

Dels múltiples grups de ball que practiquen i transmeten aquesta antiga dansa, en podem destacar el grup Xacoters de sa Torre, fundat el 1995; el Grup de Ball Pagès Es Broll, un dels més nombrosos de les Pitiüses, amb més de setanta components; Sa Colla de l'Horta, creat l'any 1978 per Vicent Ramon Escandell (Vicent d'en Jordi); el Grup Folklòric Sant Josep de sa Talaia, creat l'any 1980, i Sa Colla Juvenil de Puig d'en Valls, fundada l'any 1985 gràcies a la iniciativa del capellà Vicent Colomar.

Instruments

Aquest ball té una forta base rítmica de percussió acompanyada per instruments de vent:

El tambor. Es construeix amb fusta de pi (quan encara és verd) i pell de conill o de xot.

L'espasí. És un instrument metàl·lic de percussió. La forma que té recorda una espasa i el so que produeix és semblant al del triangle.

Les castanyoles eivissenques. Són de les més grosses de l'Estat espanyol, juntament amb les de les Canàries. El so de les castanyoles recorda els cascs d'un cavall en trotar.

La flauta. Es fa a partir d'una branca de baladre buida a la qual es fan només dos forats. Es toca amb una mà. És l'únic instrument de vent que acompanya els balls.

El Shago, capital del Carib

Text i fotografies de Carlos Gervet

A l'est de l'illa de Cuba, limitant al sud amb el mar Carib, trobam Santiago de Cuba –El Shago o la capital del Carib, com la coneixen a l'illa–, segona ciutat més important del país, famosa pels seus turons; pels seus carrers, que semblen vertaderes muntanyes d'asfalt; pels seus barris, adaptats a aquests pendents, i sobretot pel ritme, l'amabilitat i l'hospitalitat de la seva gent.



En entrar a Santiago de Cuba, capital de la província del mateix nom, es respira un ambient diferent del de la resta de l'illa. Ja des d'un principi rebem la calor i la humitat d'un clima que probablement és el més càlid de Cuba. Els carrers, plens de forats i envaïts per la música i el ball, converteixen qualsevol passeig en una experiència única, i ens recorden un altre dels nombrosos noms amb els quals es coneix la ciutat: *la terra caliente*.

Santiago és l'única ciutat declarada Ciutat Heroica de Cuba, títol concedit pel suport del seu poble a les guerres independentistes dels cubans contra els espanyols. Avui dia, els seus habitants fan servir aquesta «heroïcitat» per poder vestir, menjar i continuar somrient. En un país més a prop del tercer món que no del primer, on hi ha manca de gairebé tot, els seus habitants repeteixen sense descans l'expressió «Esto es con calma, brother», en un intent de gaudir de cada minut. Al cap i a la fi, quin sentit té preocupar-se? Diuen que quan alguna cosa té solució no val la pena preocupar-se'n, i quan no en té, menys encara.

Als carrers, trobarem una gran varietat i barreja de races i sentirem paraules com, per exemple, *acere, nagüe, brother, tio, compay, compadre*, que són bàsiques del vocabulari de Santiago. Tal vegada sembla



difícil entendre el sentit i la intenció de totes aquestes expressions, encara que totes vulguin dir el mateix: *amic*.

És habitual trobar els ciutadans de Santiago jugant partides de dòmino a les cantonades o practicant qualsevol esport al carrer. Un dels passatemps típics és la *chapita* i els quatre cantons, una espècie de beisbol a l'estil cubà, amb regles pròpies, i amb l'excepció que la pilota és substituïda per taps de botelles de cervesa, i el bat, per un pal de granera.

Santiago –tant el centre com Vista Alegre, El Salao o Los Cangrejitos– és la terra del

ritme, el so i la salsa. Si volem comprovar-ho, ens bastarà conèixer la seva festa més important de l'any: els carnavals de Santiago. Una setmana completa de festa en la qual les carrosses, la cervesa i la conga fan tremolar tota l'illa. Cal estar dins una comparsa de conga per sentir el ritme i saber què és ballar de debò.

A Santiago només es pot comprar en algunes cases que es converteixen en supermercats improvisats o als pregoners ambulants o *merolicos*, com se'ls coneix allà; així es pot aconseguir roba, menjar, tabac, begudes i infinitat d'objectes.



És ben difícil dir adéu a *la terra calenta*. El visitant ocasional de la ciutat recordarà amb nostàlgia edificis, monuments i paratges, com ara la casa del fundador de la ciutat, Diego Velázquez, considerada la construcció espanyola més antiga de tot Amèrica Llatina, el Morro, la Vall de la Prehistòria, el Bulevard, el parc Céspedes, l'església del Coure, Tropicana Santiago, la caserna Montcada, la Casa de la Trova...

Submergir-se en aquesta petita ciutat i deixar-se contagiar pel seu ambient és conèixer una manera diferent de veure el món. Haver-hi nascut és un orgull per als qui un dia se n'anaren i deixaren la salsa, el clima, els amics, San Basilio, el Clarín, la família... Santiago de Cuba, rebel ahir, hospitalària avui i heroica sempre.

El voluntariat lingüístic a les Illes Balears

Text i il·lustracions de FACILECT



«Amb tu, en català» és el lema de la campanya de voluntariat lingüístic que organitza a les Illes Balears l'associació Paraula. Centre de Serveis Lingüístics, amb el suport de la Direcció General de Política Lingüística i la col·laboració de les associacions i els ajuntaments adherits.

Paraula posa en contacte dues persones, una de catalanoparlant i una altra que parla un poc el català però que vol millorar-ne l'expressió oral, perquè es trobin una hora cada setmana i conversin al mateix temps que fan alguna activitat. Generalment, les parelles lingüístiques es troben per fer un cafè o anar a passejar, però n'hi ha d'altres que prefereixen conversar mentre fan tasques quotidianes com cuinar o fer la compra. Cada parella té, aproximadament, tres mesos per trobar-se un mínim de deu vegades.

El voluntariat lingüístic no és un curs de català i, de fet, molts d'aprenents complementen el voluntariat amb l'assistència a cursos. Per fer de voluntari catalanoparlant no s'ha de ser professor, basta parlar català habitualment i poder dedicar al voluntariat lingüístic una hora setmanal. Els voluntaris aprenents han de tenir uns

coneixements bàsics de català per poder parlar, encara que tenguin moltes limitacions de lèxic i fluïdesa.

Fins ara més de 1.800 persones de tot el territori balear ja han participat al voluntariat lingüístic. El perfil dels voluntaris és molt divers. Hi ha persones de més de trenta nacionalitats i de professions ben diferents: cambrers, fusters, periodistes, cuiners, infermers, professors, administratius...

Els aprenents hi participen per diverses raons: motius professionals, familiars, per poder relacionar-se millor amb els amics i els veïnats, etc. Als catalanoparlants molt sovint els mou el fet de voler ajudar els novinguts i apropar-se a altres cultures. Molts de catalanoparlants comenten que la relació amb una persona de fora els ha obert noves fronteres.



El voluntariat lingüístic és un espai d'intercanvi en què dues persones comparteixen part del seu temps conversant en català.

Animau-vos a participar-hi! Podreu conèixer gent nova i aprendre coses sobre la seva cultura. A més, les persones que col·laborin en el voluntariat podran participar a totes les activitats que s'organitzin en el marc de la campanya.

Si us voleu inscriure al voluntariat lingüístic o tenir-ne més informació, accediu a www.paraula.cat/ambtu o adreçau-vos a Paraula (971 761 301) o als ajuntaments adherits.



Moments... els que vulguis,
llocs només n'hi ha un



C/ d'Hug de Ribesaltes, 1 (cantonada amb Bonaire) · 07012 Palma · Tel.: 971 715 787
www.aigomarina.com

Una experiència pràctica: **Betty i Laura**



BETTY DAVIS VA VENIR DE L'ECUADOR A MALLORCA FA PROP D'ONZE ANYS. FINS FA BEN POC LA SEVA RELACIÓ AMB LA LLENGUA CATALANA ES RESUMIA EN UN GRAPAT D'ANÈCDOTES AÏLLADES I UNA VOLUNTAT D'APRENDRE QUE NO TROBAVA EL CAMÍ PER FER-SE REALTAT. L'ANY PASSAT, LLEGINT EL DIARI, VA DESCOBRIR EL PROGRAMA «AMB TU, EN CATALÀ» I VA VEURE UNA PORTA OBERTA PER COMPLIR EL SEU DESIG DE MILLORAR LA CONVERSA EN CATALÀ.

Com vàreu decidir fer la passa de participar en aquest projecte?

Betty:

Quan vaig arribar a Mallorca, fa quasi onze anys, vaig viure dos mesos a Palmanova parlant castellà i anglès. Després, quan em vaig traslladar a viure a Palma, em va sorprendre que la gent parlàs al carrer un idioma que jo desconeixia totalment: el català. Fa més d'un

any que vaig decidir començar a estudiar-lo i pens que ha estat una de les decisions més encertades que he pogut prendre.

Laura:

Sempre he pensat que els mallorquins no podem dir que la gent que ve de fora no vol integrar-se i, al mateix temps, donar l'esquena a persones que s'apunten a aquests programes perquè volen parlar la nostra llengua. Quan vaig

LAURA BELTRAN ÉS MALLORQUINA. UN DIA VA ANAR A CERCAR UN CERTIFICAT D'UN FILL SEU A LES OFICINES DE LA DIRECCIÓ GENERAL DE POLÍTICA LINGÜÍSTICA I, MENTRE ESPERAVA EL SEU TORN, VA VEURE UN CARTELL DEL PROGRAMA DE VOLUNTARIAT LINGÜÍSTIC. TOT D'UNA VA PENSAR QUE ERA UNA BONA IDEA I QUE HI VOLIA PARTICIPAR.

conèixer aquest programa, tot d'una vaig veure la possibilitat de col·laborar-hi activament.

Com planificau les vostres sessions de conversa?

Laura:

No es tracta només de quedar un dia a una hora concreta per aprendre o ensenyar un idioma, es tracta d'integrar aquest fet a la nostra vida quotidiana. Podem quedar

qualsevol dia per anar a passejar, fer compres o una gestió... De fet, moltes vegades quan sortim al carrer el meu fill petit em pregunta si hem quedat amb na Betty.

Betty:

Poder compartir moments de la vida quotidiana ens permet variar els temes de conversació i practicar en diferents contextos amb molta naturalitat. En una classe, que és un espai tancat, aconseguir això és

més difícil. Procur practicar el català en la meua vida quotidiana més enllà de les trobades amb na Laura, però moltes vegades em trob que la gent gira la llengua i em parla en castellà.

Quina valoració podeu fer de la vostra experiència en el programa?

Betty:

Per a mi, aquesta experiència de compartir l'idioma amb una parella catalanoparlant és senzillament meravellosa. Més enllà de poder millorar la meua fluïdesa parlant en català, aquest programa representa una vertadera integració. Som dues persones que participen en un projecte que cerca millorar la convivència de tothom que viu a les Illes Balears.

Laura:

Crec que és una experiència molt positiva, com a persona catalanoparlant, poder transmetre en certa manera la nostra senya d'identitat –que jo crec que és la nostra llengua– a persones que no han nascut aquí i que fan tant com poden per integrar-se. Haver pogut col·laborar en una activitat que té l'objectiu que com a mínim una d'aquestes persones ho aconsegueixi, ja em fa estar satisfeta.

Pensau continuar participant al programa?

Betty:

A més de les sessions del programa, m'he apuntat al taller de conversa d'un centre d'autoaprenentatge per perfeccionar el meu català. M'agradaria aprendre'n prou per poder ajudar altres persones que es trobin en la situació en què jo estava quan vaig començar amb na Laura.

Laura:

Hi continuaré participant i, a més, animaré a tothom que tenguí una hora setmanal disponible a col·laborar en aquesta experiència tan enriquidora.

Betty: «Compartir el català amb na Laura m'ha donat l'oportunitat de conèixer millor la cultura de les Illes i la seva gent, i crec que això és una experiència positiva per a tothom. Fins que no tens contacte amb la llengua no pots sentir-te realment identificat amb aquesta illa.»



Laura: «Participar en aquest programa és una manera d'ajudar que la nostra llengua no mori, i no tan sols això, sinó que cada vegada hi hagi més persones que la parlin i la utilitzin sense por que ningú se'n rigui.»

MÚSICA I ESPECTACLES

Teatre Principal de Maó 180 anys

Text i fotografies del Teatre Principal de Maó





El Teatre Principal de Maó és el teatre d'òpera més antic d'Espanya. Té una oferta d'espectacles molt àmplia tenint en compte el nombre d'habitants de Maó, uns 25.000. La Fundació del Teatre Principal de Maó té la finalitat de fomentar la creativitat, la qualitat i la capacitat de renovació dels grups i artistes locals, i també dels grups professionals que intervenen en la producció i la representació de les arts escèniques en general. A més, és la responsable de la variada i extensa programació anual del coliseu menorquí.

Història

El Teatre Principal de Maó és de propietat municipal. Va ser construït l'any 1829 per l'arquitecte italià Giovanni Palagi, els mestres Alfons Hernández i Josep Pere, i el decorador d'escenaris Andrés Gali. Es va alçar damunt les restes de la muralla que envoltava la ciutat de Maó. El disseny correspon al d'un teatre clàssic italià, en forma de ferradura, un factor important per aconseguir una acústica immillorable.

Remodelació

Al llarg d'aquests 180 anys d'activitat contínua, al teatre s'hi han fet diferents modificacions i reformes per adaptar-lo a les necessitats de cada època. La darrera reforma es va dur a terme el 2001, en què el teatre va ser objecte d'una rehabilitació integral per dotar-lo de tota la infraestructura tècnica, les instal·lacions i els serveis propis d'un teatre modern. A més, s'hi volia instal·lar una escultura que representàs el món del teatre, per a la qual cosa es va triar la musa Talia, que des de l'antiguitat representa la comèdia. L'escultura és una figura andrògina, de bronze, que fa tres metres d'alçada i té línies clàssiques.

La capacitat del recinte és de 837 localitats, de les quals 160 són de visibilitat reduïda, a causa de la tipologia arquitectònica del teatre. Disposa de personal estable. La gestió és independent i la du a terme la Fundació del Teatre Principal de Maó, creada l'any 2001 per l'Ajuntament de Maó, que té la condició de patró fundador.

www.teatremao.com



'Talia' (escultura)

Amb motiu de les obres de rehabilitació del Teatre Principal, es va incloure en el projecte la instal·lació d'una escultura relacionada amb l'edifici que cridàs l'atenció sobre la situació del coliseu –un poc amagat entre la trama urbana– i que fos a la vegada una extensió de les arts cap al carrer, més enllà de l'edifici mateix.

L'elecció de l'artista ciutadellenc Maties Quetglas per fer aquesta obra va semblar clara des del primer moment, tant pel prestigi de l'artista com pel fet que Maó no tenia cap obra seva.

Panades mallorquines

Text i fotografies de FACILECT

El terme *panada* fa referència a qualsevol preparació culinària feta amb una massa de farina i greix que envolta l'ingredient principal (carn, peix, verdura, formatge, etc.). Cada recepta d'arreu del món té un farciment amb ingredients propis de la zona i una cocció distinta, però l'origen comú és segurament tan antic com el del pa (2500 aC). El resultat és que des d'Àfrica fins a Sud-amèrica podem recórrer el planeta alimentant-nos amb aquestes delicioses preparacions, amb diferents masses i farciments segons el lloc.



És molt probable que l'inici de l'elaboració d'aquests productes es trobi en la necessitat de protegir els aliments del clima i prolongar-ne la conservació, ja que cuinant la carn molt condimentada i embolicant-la en una massa es pot mantenir més temps en bones condicions i resulta fins i tot més digestiva.

La panada mallorquina és com una cassoleta o bol cilíndric de pasta d'uns 3 o 4 centímetres d'alt amb un farciment; damunt s'hi col·loca una tapa cosida a la cassoleta amb uns pessics lleugers, de manera que les vores s'uneixin.

Encara que són típiques de Setmana Santa, les panades mallorquines es mengen ja tot l'any. En aquestes dates assenyalades, a Mallorca és tradicional que les famílies es reunixin un dia per fer panades, crespells i rubiols.

Orígens de la panada mallorquina

De la gastronomia de Mallorca, en coneixem les profundes arrels jueves i àrabs. Trobam les primeres referències

Recepta

La preparació de panades per Setmana Santa és una tradició popular molt viva que reuneix familiars i amics entorn dels fogons per a una jornada festiva que tindrà com a resultat la saborosa panada, farcida només de pèsols o carn (també peix), o d'una combinació dels dos ingredients principals.

Cada família fa les panades al seu gust, però orientativament podem seguir la recepta següent:

Ingredients per a la massa:

1 kg de farina, 160 g de saïm, 250 ml d'oli, 250 ml d'aigua

Ingredients per al farciment:

Carn de be (cuixa), xulla, pebre bo, pèsols, sobrassada, sal

Preparació:

El vespre anterior, tallau la carn en daus d'aproximadament un centímetre i posau-la en adob amb oli d'oliva, sal, pebre bo i pebre vermell al gust.

Tallau la xulla en daus de mig centímetre o menys.

Mesclau tots els ingredients per a la massa llevat de la farina, que heu d'afegir a poc a poc a la mescla fins que tingueu una pasta homogènia.

Separau-ne una bolla per fer una cassoleta amb una base d'uns 10 cm de diàmetre i una paret de 3 o 4 cm d'alt.

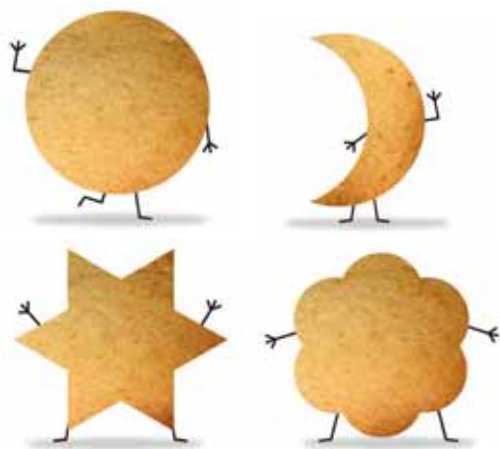
Ompliu-la amb carn, un parell de bocinets de xulla i un poquet de sobrassada. Si hi voleu afegir pèsols, ofegau-los lleugerament amb ceba i salpebrau-los.

Després, amb una altra petita porció de pasta i amb l'ajuda del rodet, feis una tapadora prima. Uniu ambdues peces de pasta pessigant-les amb els dits per tancar bé la panada.

Enfornau les panades a 180 °C fins que la pasta es dauri (30-40 minuts) i consumiu-les fredes.

Bon profit!

Altres preparacions típiques de Pasqua



Crespells

Els crespells són un tipus de galleta dolça. Solen menjar-se per Pasqua. És habitual que els més petits de la casa participin a elaborar la pasta i a tallar-la en diferents formes, ja que són tasques molt senzilles.

Aquesta pasta dolça prové de l'evolució d'un antic pastís grec, la denominació del qual, *krepis* ('sola de sabata'), evocava la seva forma fina i plana.



Rubiols

Els rubiols són unes postres típiques de Mallorca que es consumeixen durant les festes de Setmana Santa.

Els seus orígens poden tenir connotacions italianes. Algunes basen en el fet que hi ha un formatge anomenat *robiola*, de moda a la cort italiana renaixentista, o en la semblança que tenen amb els coneguts *ravioli*.

escrites de panades semblants a les que menjam avui a Mallorca en receptaris del segle XIII.

La panada mallorquina, emparentada amb les panades jueves, descendeix d'un antic plat hebreu descrit al Talmud anomenat *paixtida*. El fet és que aquesta massa sense llevat i farcida de carn de xot és actualment un dels plats més característics de la Pasqua cristiana a Mallorca.

L'ús de saïm i sobrassada de porc s'ha interpretat com una forma de cristianitzar la recepta original jueva, com va succeir amb altres productes durant la conversió dels jueus al cristianisme en el segle XV. Un costum iniciat probablement pels conversos mateixos, obligats a demostrar públicament que renunciaven al judaisme.

centres d'autoaprenentatge de **LLENGUA CATALANA**

Vine i **aprèn català!**

Centres i punts d'autoaprenentatge

Són espais dotats de mitjans i materials per facilitar l'aprenentatge individualitzat del català: llibres, material de consulta, material multimèdia, sessions de conversa, tutories...

Segueix el teu propi ritme, tria l'horari i el temps de dedicació i matricula-t'hi quan vulguis, no hi ha terminis d'inscripció.

Pots trobar-ne a: Alcúdia, Cala Millor, Ciutadella, Eivissa, Formentera, Hospital Son Dureta, Inca, Polígon de Llevant, Sant Antoni de Portmany, Sant Josep de sa Talaia, Santa Eulària des Riu, UIB.



COFUC CONSORCI PER AL FOMENT
DE LA LLENGUA CATALANA

Informació:

C. d'Alfons el Magnànim, 29, 1r · 07004 Palma
Tel.: 971 784 685 · A/e: cofuc@cofuc.cat
A/l: <http://cofuc.cat>



Tallers educatius

Entrevista amb Katia Martorell,
responsable d'educació de la
Fundació Pilar i Joan Miró
a Mallorca

Fotografies de Pepe Nieto

La Fundació Pilar i Joan Miró a Mallorca va obrir les portes al públic el 19 de desembre de 1992. Tot i que no hi havia un departament amb funcions exclusivament educatives, el 1993 ja va iniciar una activitat d'aquest tipus que es deia «Un dia amb Joan Miró». A partir de 1994, es va contractar una persona perquè s'encarregàs de tot el tema educatiu. Per tant, es pot dir que la tasca educativa de la Fundació ha estat constant des del moment en què es va inaugurar i que s'ha anat creant un programa cada vegada més ampli.



A qui us dirigiu principalment?

Al departament no prioritizam cap públic en concret, sinó que volem apropar l'art contemporani a tots els sectors ciutadans, tal com va deixar escrit Joan Miró en els estatuts de la Fundació. Això inclou des d'infants de 3 anys fins a gent de més de 90. Aquest ampli ventall de públic, el distribuïm en tres grans programes: programa per a centres educatius; programa per a adults, famílies i infants, i programa social.

Sempre heu tingut aquests tres programes?

Sempre s'han fet activitats per a tot tipus de públic, però va ser l'any 2006 quan es varen organitzar i estructurar les activitats segons el públic al qual es dirigien. Abans hi havia un quart programa, el de formació per a professors, però enguany l'hem ajuntat amb el programa per a centres educatius, que inclou els alumnes i els professors.

En què consisteix el programa per a centres educatius?

És un programa dirigit a centres d'educació reglada. Comprèn des d'educació infantil fins a educació universitària, i inclou tant els alumnes

com els professors. Es tracta de visites per a alumnes, cursos per a professors, tallers per a escoles i pràctiques per a estudiants universitaris.

La finalitat de les visites és desenvolupar la mirada, el diàleg, l'observació, el pensament, el descobriment... El punt de partida són els espais de creació de Joan Miró i la seva obra, però també les exposicions temporals d'artistes contemporanis. Les visites estan pensades per a totes les franges d'edat: infants, adolescents i adults.

També oferim tallers per a escoles que es vulguin involucrar en projectes més llargs; per exemple,



Vicenç Andreu
Quiromassatgista

Més enllà de la relaxació corporal, el massatge pot ajudar-nos a recuperar l'equilibri personal en circumstàncies desfavorables.

Fruit d'anys d'estudi i de pràctica professional, el massatge ch'an és una porta oberta a les veritables causes de l'estrès, l'ansietat i la tensió acumulada, i ens permet acostar-nos al benestar integral de la persona.

Descobreix-lo!

Tel.: 610 298 171
www.vicenteandreu.com

MASSATGES GENERALS I ESPECÍFICS: CORPORAL · ESPORTIU · LIMFÀTIC · REVITALITZADOR · REFERMANT · ESTIVAL · ORIENTAL





La Fundació Pilar i Joan Miró vol apropar l'art contemporani a tots els ciutadans: des d'infants de 3 anys fins a persones majors de 90 anys.

l'any passat vàrem fer durant cinc mesos un taller en què els infants crearen el seu propi programa de ràdio, que es va emetre per Ona Mallorca.

I el programa per a adults, famílies i infants?

En aquest programa s'hi inclouen totes les activitats que no es dirigeixen concretament al sector escolar o docent, sinó a famílies, infants, joves i adults en general. Aquestes activitats són bàsicament tallers familiars que es fan els caps de setmana, activitats lúdiques el dia de Sant Joan, espectacles, tallers per a adults... La temàtica d'aquestes activitats no és sempre Joan Miró, moltes vegades es pren l'exposició temporal com a punt de partida. Per exemple, l'any passat el taller d'estiu per a infants tenia com a temàtica la figura de Miquel Barceló.

Què podeu contar-nos del programa social?

Aquest programa inclou tots els tallers i les visites per a col·lectius en risc d'exclusió social, com ara persones immigrants, malaltes, discapacitats...

Per organitzar aquest programa, col·laboram amb diferents institucions: el centre penitenciari, Gestió Sanitària de Mallorca, ONCE, Aspaprode, Son Dureta...

Quina importància dóna la Fundació Pilar i Joan Miró a l'educació?

Hi dóna molta importància, ja que la Fundació considera l'educació com un dels seus pilars. Cal tenir en compte que va ser el primer museu de Mallorca que va disposar d'un departament educatiu. A més de l'extens programa que hem comentat, ofereix la beca Pilar Juncosa, que es dóna a un projecte educatiu i que està dotada amb 6.000 euros. També hem d'esmentar els tallers d'obra gràfica, fotografia, noves tecnologies, etc. per a artistes i públic interessat. Aquests tallers s'imparteixen a la primavera i a l'estiu i atreuen gent d'arreu del món. Cal recordar que la majoria d'activitats educatives o bé són gratuïtes o bé tenen un preu simbòlic.

Avui dia, què creis que ha d'ofert el departament educatiu d'un museu?

El departament educatiu d'un museu és o hauria de ser un organisme viu, en evolució constant, sotmès a revisions i rectificacions contínues.

Cada projecte és un nou repte que s'intenta adaptar, no ja al museu, sinó a les persones que ens visiten. Ens agradaria que els mallorquins i els visitants sentissin encara més a prop la Fundació.

El departament educatiu intenta que la Fundació sigui una institució generadora de coneixements, però no tan sols dels que transmeten comissaris, conservadors i directors. També ens interessen els que genera el públic mitjançant el debat, la crítica, la reflexió... Aquesta mirada pública parteix de l'experiència individual de cada una de les persones que ens visiten; per això, cada mirada és única i, per tant, diferent. El museu hauria de ser la suma de totes aquestes mirades, les oficials i les no oficials, i els hauria de donar l'espai que es mereixen. Pensam que aquesta és la forma d'aconseguir apropar una institució com la Fundació a la ciutadania.

<http://miro.palma.cat>

Les al·lèrgies primaverals

Text i fotografies de FACILECT

De tots els canvis estacionals, l'entrada de la primavera és el que més afecta l'organisme, sobretot el de les persones que tenen al·lèrgia al pol·len, una hipersensibilitat que pateix el 15 % de la població. Per a aquestes persones al·lèrgiques, l'arribada del bon temps suposa tornar a lluitar, amb el mocador a les mans, contra els símptomes característics de l'al·lèrgia primaveral.



L'al·lèrgia és una reacció de l'organisme davant determinades substàncies que per a la majoria de les persones resulten inofensives. El sistema immunològic i les defenses de la persona al·lèrgica produeixen una resposta exagerada davant aquestes substàncies, que pot manifestar-se amb símptomes dermatològics (urticària), respiratoris (asma, bronquitis, rinitis, etc.), oculars (conjuntivitis), etc. Alguns aliments i medicaments –i, a la primavera, el pol·len– són les substàncies que amb més freqüència produeixen al·lèrgies.

Al·lèrgia primaveral

Quan una persona pateix els símptomes mencionats cada primavera, el més probable és que tengui al·lèrgia al pol·len. En aquest cas, el primer que ha de fer és acudir al metge especialitzat (al·lèrgic) perquè confirmi que és al·lèrgia. La detecció precoç i l'adopció d'una sèrie d'hàbits ajuden a controlar els símptomes, però l'al·lèrgia és una malaltia crònica que, ara per ara, no té cura.

El clima també influeix en les al·lèrgies. Així, durant els dies de pluja i els dies ennuvolats i sense vent els símptomes disminueixen, ja que la pluja neteja l'atmosfera i l'absència de vent evita el desplaçament del pol·len. Per contra, el temps càlid, sec i amb vent afavoreix la distribució del pol·len i, en conseqüència, augmenten els símptomes.

Predisposició genètica i factors ambientals

L'al·lèrgia no sol manifestar-se des del naixement i pot aparèixer a qualsevol edat, encara que és més freqüent durant la infància i l'adolescència. Hi ha persones que per herència desenvolupen la malaltia amb més facilitat.

A banda del component genètic, l'altre factor que pot produir al·lèrgia és el factor ambiental (l'exposició a substàncies). Aquest és un dels principals responsables que en els darrers vint anys s'hagi duplicat el nombre de pacients que desenvolupen reaccions al·lèrgiques als països avançats.

Segons estudis epidemiològics recents, aquest increment ha estat causat per la contaminació atmosfèrica, principalment a les ciutats. Els experts asseguren que la coincidència amb altres

factors, com l'augment del consum de tabac i la falta d'exposició als gèrmens durant la infància, ha estat decisiva en el creixement del nombre d'al·lèrgics.

A més, els pacients pateixen símptomes cada vegada més intensos i durant més temps, i són sensibles a més tipus de pol·lens.

Consells pràctics

La primera recomanació –encara que sigui òbvia– que hem de fer a les persones que sou al·lèrgiques és que us allunyeu de la substància que us provoca l'al·lèrgia. Si és al·lèrgia al pol·len, podeu establir una sèrie de mesures que us ajudaran a reduir-ne els efectes:

- Tancau les finestres al vespre per evitar que el pol·len entri a casa.
- L'aire condicionat, usat amb moderació, us pot ajudar a reduir-ne els efectes, ja que neteja, refreda i asseca l'aire.
- Evitau les activitats a l'aire lliure entre les 5.00 i les 10.00 hores del matí, període en què la concentració de pol·len és més gran.
- Manteniu tancades les finestretes del cotxe i, si anau amb moto, usau casc integral.
- Allunyau-vos de la gespa o l'herba, sobretot quan estiguin acabades de tallar.
- No estengueu la roba a l'aire lliure, ja que el pol·len pot acumular-s'hi.
- Rentau amb freqüència la roba del llit.
- Retirau les catifes i les moquetes.
- Usau ulleres de sol en sortir al carrer.
- Seguiu les recomanacions i les prescripcions mèdiques i preneu els medicaments de forma regular i en la dosi adequada. No augmenteu la dosi amb la intenció que disminueixin els símptomes.
- Evitau el tabac. El tabaquisme passiu augmenta la incidència i la gravetat de les al·lèrgies respiratòries.

Sopa de lletres

Trobau i encerclau les paraules que corresponen als sis dibuixos següents. Us donam una pista amb cada dibuix.



En tenim una de bronze devora el Teatre Principal de Maó.



Les d'Eivissa i les de les Canàries són les més grosses de l'Estat espanyol.



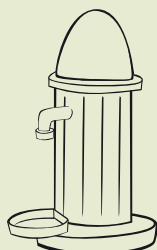
El mar que envolta la terra calenta de Cuba.



Parent llunyà dels ravioli italians.



A la primavera també et protegeixen del pol·len.



Si anant d'excursió acabes l'aigua, val més que en trobis una.

H	C	E	Ç	D	P	A	C	I	O	L	C
A	X	F	O	N	T	H	U	N	L	Ç	A
V	U	J	X	M	N	X	H	L	Ç	A	S
L	L	I	A	O	T	V	N	R	L	O	T
Z	L	Y	I	C	E	I	E	U	E	N	A
R	E	H	G	A	J	R	R	B	O	P	N
H	R	M	A	R	L	X	E	I	R	E	Y
S	E	E	G	I	G	A	Ç	O	O	R	O
F	S	A	R	B	D	N	G	L	S	A	L
I	R	E	D	L	F	R	X	A	X	N	E
E	S	C	U	L	T	U	R	A	F	C	S

SOLUCIÓ: ESCULTURA, CASTANYOLES, CARIB, RUBIOL, ULLERES, FONT



971 84 64 57

695 69 88 65

Plaça del Convent, 9

07500 MANACOR



BATXA
RESTAURANT MEXICÀ

Una trobada amb la cultura gastronòmica del Mèxic antic
La nostra qualitat no és casualitat

MENÚ DIARI A TRIAR DE LA CARTA SOPARS D'EMPRESA CUINA OBERTA TOT EL DIA LA MAJOR VARIETAT DE TEQUILES

Carrer de l'Emperadriu Eugènia · 07010 Palma (Mallorca) · Centre Cultural S'Escorxador · Tel.: 971 750 421 · www.batxamexico.es