

# mes mes roquetes

BUTLLETÍ MENSUAL BARRI DE ROQUETES - PLA COMUNITARI - C/CANTERA, 59, 08042 - PLACOMUNITARIOQUETES@GMAIL.COM- PCROQUETES.BLOGSPOT.COM - 93.359.65.72

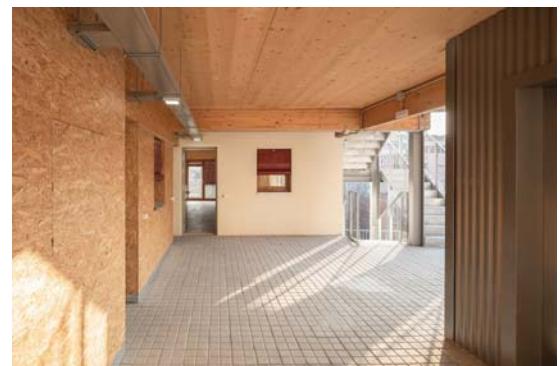


# PRIMER ANIVERSARI DE CIRERERS A ROQUETES

El temps vola, i ja fa un any que es va inaugurar l'edifici de Cirerers, el primer habitatge cooperatiu a Roquetes. Per celebrar-ho, Cirerers torna a obrir les seves portes al barri per a mostrar la seva arquitectura sostenible i explicar el funcionament comunitari de les persones que l'habiten. La jornada de portes obertes serà el dissabte **20 de maig**, i començarà a les **11 hores a l'entrada de l'edifici** (carrer Pla dels Cierers, 2-4).

Es tracta d'un bloc de pisos de set plantes amb 32 habitatges construït per la cooperativa Sostre Cívic en un solar municipal cedit per 75 anys. D'aquesta manera, els seus inquilins i inquilines paguen una quota mensual a la cooperativa, de la qual en són sòcies, i mai podran especular amb el seu habitatge ja que no en són propietàries i la titularitat del sol continua sent pública. L'objectiu d'experiències com aquesta és viure de forma comunitària i, per això, hi ha diversos espais de trobada per al veïnat (terrasses, un espai de cotreball, bugaderies als carrers replà, una sala polivalent...), tots ells gestionats per la comunitat a través de comissions i grups de treball. Aquest funcionament col·lectiu també busca vincular la comunitat al barri i obrir l'edifici al teixit combatiu i amb tradició de lluita com el de Roquetes.

En temps d'emergència habitacional, l'habitatge cooperatiu està agafant força a Barcelona: actualment hi ha 19 projectes i més de 400 habitatges en convivència o amb sòl disponible. No és fàcil, però experiències com la de Cirerers demostren que unides podem fer petites passes per guanyar terra i a l'especulació i construir vida més enllà dels grans propietaris i els fons voltors.



## ECLIPSE TEATRO PRESENTA "POR LOS PELOS", UNA COMEDIA SUPERESTÉTICA!

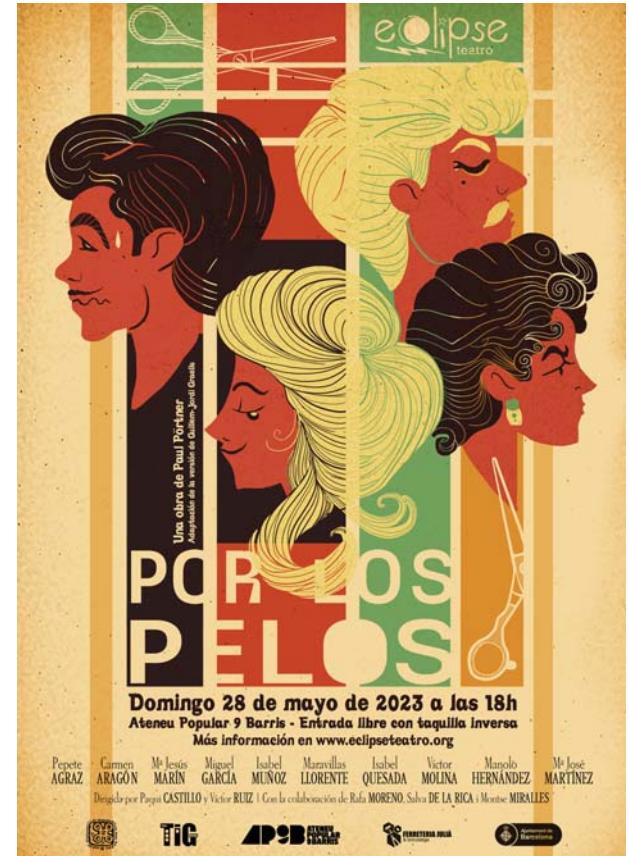
Eclipse Teatro nació el año 2008 en el seno de la *Xarxa d'Intercanvi de Coneixements Nou Barris* con el objetivo de utilizar el teatro como herramienta para trabajar el crecimiento personal. Con el teatro se consigue fomentar el equilibrio mental, la relajación, la ejercitación de la memoria o la concentración y el saber estar presente en cada momento. Podríamos decir que es un arte totalmente transversal y nosotros nos aprovechamos de ello.

Desde su creación, en Eclipse hemos producido obras en las que hemos tratado temas como la salud, la fibromialgia, el civismo, la igualdad, la perseverancia, la superación o las relaciones personales. Aunque todas nuestras obras tienen como eje central la comicidad y la ironía, siempre intentamos transmitir a los espectadores mensajes y valores que apoyen ese crecimiento personal del que siempre hablamos.

Desde hace 15 años, cada curso trabajamos muy duro durante meses para poder llegar a mayo habiendo creado una obra de teatro casi desde cero. Y decimos casi porque no siempre la escribimos nosotros. Pero por lo demás... Fabricamos los decorados, cosemos el vestuario, desarrollamos la escenografía... Siempre teniendo presente el trabajo en equipo y la integración con el tejido asociativo del barrio. Siendo sinceros, detrás de 90 minutos de representación hay muchísimas horas de dedicación absoluta, sin esperar nada más a cambio que la satisfacción de haber sacado adelante el proyecto y de haber compartido nuestro trabajo con cada uno de los espectadores del teatro.

Este año os presentamos "Por los pelos", una comedia superestética. Y es que el Salón de Estética Unisex Tony's es una peluquería como otra cualquiera. Por lo menos, hasta ahora. Entre cortes de pelo, peinados extravagantes y barbas bien recortadas, de repente se oye un grito. Alguien ha sido asesinado y sólo hay cuatro personas en la peluquería que hayan podido cometer un crimen tan atroz. Una obra en la que el público se convertirá en juez y testigo de lo sucedido y tendrá que colaborar para solucionar este enredo. ¡Os esperamos!

Víctor Ruiz  
Eclipse Teatro



# LA RECEPTE

Aquí compartim receptes de tot el món que ens porten salut, energia i bona taula, tan diverses com ho som els i les veïnes que fem de Roquetes un barri amb tanta riquesa cultural. Animeu-vos a cuinar-les! Podeu trobar més receptes al blog "A Roquetes Fem Salut". Este mes, presentamos la receta de Ishra, del grupo del martes.



## TIMBAL DE MANZANA VERDE, RÚCULA, QUESO Y NUECES

La rúcula, también conocida como oruga, o roqueta!, es una planta silvestre que se consume todo el año. Sin embargo, es realmente en abril cuando se debería solamente disfrutar. Hay muchas formas de consumir la rúcula: en pizzas, ensaladas, o incluso en platos de pasta. Te proponemos esta receta saludable con manzana, queso y nueces. ¡Te va a encantar!

**TIEMPO DE ELABORACIÓN:** 20 minutos

### INGREDIENTES (para 4 personas):

- 2 manzanas verdes (granny smith)
- ½ limón
- 200 g de queso de Burgos
- 150 g de queso roquefort
- 100 g de rúcula y/o brotes tiernos variados
- 60 g de nueces peladas
- ½ granada (unos 40 g de granos)
- 40 g de arándanos rojos deshidratados

### Para la vinagreta

- 6 tallos de cebollino
- 2 ramitas de perejil
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cda de miel

### PASO A PASO:

1. Para preparar la vinagreta, lava el cebollino y el perejil. Escurre y separa



las hojas del último. Pica ambas hierbas muy finitas y añádalas en un cuenco.

2. Incorpora el aceite, la miel y una cucharadita de agua y remueve. Puedes ayudar con unas varillas manuales hasta que emulsione y obtengas una mezcla suave y homogénea.
3. Tapa y reserva en la nevera. Exprime el limón y cuela el zumo resultante para eliminar cualquier resto de pulpa. Lava las manzanas, sécalas y retírales el tallo, el corazón y las semillas.
4. Cortalas en rodajas finas. Añade el zumo de limón para que no se oscurezcan y resérvalas en la nevera. Escurre el queso de Burgos y corta en cuñas.
5. Desmenuza el roquefort. Lava la rúcula, o los brotes tiernos, y sécalos. Extrae los granos de la granada y retira la membrana amarilla que los envuelve.
6. Corta las nueces en trocitos. Monta los timbales. Coloca unas láminas de manzana en el centro de 4 platos, formando un círculo. Reparte por encima la mitad de los quesos, de la rúcula o de los brotes, de las nueces, de los arándanos y de la granada.
7. Añade otra capa de láminas de manzana y cubre con el resto de los ingredientes de la ensalada. Riega con la vinagreta preparada y sirve.

## GREEN APPLE, RUCULA, CHEESE AND WALNUT SALAD

Rocket is a wild plant that can be eaten all year round but is best enjoyed in April. It has many uses: on pizzas, in salads, and even in pasta dishes. Below you will find a healthy recipe using apple, cheese and walnuts. We're sure you'll love it!

**PREPARATION TIME:** 20 minutes

### INGREDIENTS (for 4 people):

- 2 Granny Smith (green) apples
- Half a lemon
- 200 gr. Burgos (soft) cheese
- 150 gr Roquefort (blue) cheese
- 100 gr rocket and/or mixed salad
- 60 gr shelled walnuts
- Half a pomegranate (containing about 40 gr seeds)
- 40 gr dried cranberries

### For the vinaigrette:

- 6 chive stalks
- 2 sprigs of parsley
- 2 tablespoons of extra virgin olive oil
- 1 tablespoon of honey

### STEP BY STEP:

1. To prepare the vinaigrette, wash the chives and parsley. Drain and

separate the parsley leaves. Chop both finely and put them in a bowl.

2. Add the oil, honey and a teaspoon of water and stir with a couple of plastic or wooden sticks until the mixture becomes smooth and homogeneous.
3. Cover the bowl and put it in the fridge. Squeeze the lemon and strain the resulting juice to remove any remaining pulp. Wash and dry the apples and then remove the stem, core and pips.
4. Cut the apples into thin slices and cover them with lemon juice so that they do not turn brown; then also put them in the fridge. Drain the Burgos cheese and cut into wedges.
5. Crumble the Roquefort cheese. Wash and dry the rocket and/or mixed salad. Remove the seeds from the pomegranate and take off the yellow membrane that surrounds them. Cut the walnuts into pieces.
6. Now arrange the salad. Take 4 plates and arrange half of the apple slices in a circle in the centre of each. Then put half of the two cheeses, rocket and/or mixed salad, walnuts, cranberries and pomegranate seeds on top of the apples.
7. Add another layer of apple slices and cover with the rest of the salad ingredients. Pour the vinaigrette over the four portions and serve.



Et volen fer fora de casa? No estas solx! SINDICAT D'HABITATGE DE NOU BARRIS. Fem assemblea cada setmana. Per a més informació: [habitatge9b@gmail.com](mailto:habitatge9b@gmail.com). Instagram i Twitter: [@habitatge9b](https://www.instagram.com/habitatge9b)

# L'AGENDA

## Maig

L'AGENDA DE TOTS ELS ACTES DEL MES A ROQUETES

dimecres 3

**18h TALLER "ACCÉS A AJUTS PER A LA REHABILITACIÓ D'HABITATGES**

Lloc: Biblioteca Roquetes - Rafa Juncadella  
Org: Comunalitats 9B - Ètic Hàbitat. Gratuit.

dijous 4

**18h ESPAI EMOCIONS: ALIMENTACIÓ I SALUT EMOCIONAL**

A càrrec del CAP Roquetes-Cantera  
Org i lloc: Centre Ton i Guida. Gratuit.

divendres 5

**17.30h TALLER ITB (INSPECCIÓ TÈCNICA DE BICICLETA)**

Lloc: Edifici Cirerers (c/ Pla dels Cirerers, 2-4).  
Org: Comunalitats 9B. Gratuit.

**20h CONCERT OEMB ft A CHAPA**

Lloc: Kasal de Joves de Roquetes  
Org: Col·lectiu A Chapa del Kasal. Gratuit.

**des de 20h BALKABARNA FESTIVAL**

Músiques balcàniques i menjars  
Org i lloc: Ateneu Popular 9 Barris. 10-12€.

dissabte 6

**10h DEL CASTELL A LA FONT MUGUERA**

Org i inici: Castell de Torre Baró  
Inscripció prèvia: 664044079. Gratuit.

**17h SOUNDSYSTEM PROSPATILLAS**

Lloc: Amfiteatre de Roquetes  
Org: Col·lectiu Prospatillas (Prospe). Gratuit.

diumenge 7

**Tot el dia LA CULTURA VA DE FESTA**

Lloc: Parc de la Guineueta  
Org: Coordinadora Cultural de 9Barris. Gratuit.

**12h CONCERTS JAM BLUES AL CASTELL**

Org i lloc: Castell de Torre Baró. Gratuit.

dimarts 9

**19h PRESENTACIÓ XARXA OBERTA 9B I RÀDIO COMUNALITAT 9B**

Lloc: Ateneu Popular 9 Barris  
Org: Comunalitats 9B. Gratuit.

dimecres 10

**19h XERRADA DRETS LABORALS: NÒMINES I ATUR**

Org i lloc: Centre Ton i Guida. Gratuit.

dijous 11

**SANT PONÇ**

- 9h Passejada per identificar plantes  
(*Inscripcions a dinamització@comunalitat9b.cat*)  
- De 17h a 20h Paradetes i tallers  
- 19h Concert de Blues Social Club, Espai de Jocs Gegants i Espai Chill out.

Org i lloc: Centre Ton i Guida. Gratuit.

divendres 12

**11h PRIMERES PASSES. NINOTA**

Org i lloc: Biblioteca Roquetes - Rafa Juncadella  
Gratuit. De 6 mesos a 3 anys.

**20h LOKAL DE RISK**

Org i lloc: Ateneu Popular 9 Barris. Gratuit.

dissabte 13

**10h JO TAMBÉ FORMO PART D'AIXÓ**

Org i lloc: Castell de Torre Baró  
Inscripció prèvia: 664044079. Gratuit. De 10 a 12 anys.

**18h ANIVERSARI OJALÀ ESTÈ MI BICI**

Lloc: Ateneu Popular 9 Barris.  
Org: Ojalà Estè Mi Bici i AP9B

dimecres 17

**19h XERRADA DRETS LABORALS: CONTRACTES I NÒMINES**

Org i lloc: Centre Ton i Guida. Gratuit.

divendres 19

**17.30h LA GRAN MOSTRA**

Mostra final de curs del Gran Circ  
Lloc: Pl. Trobada. Org: Ateneu Popular 9 Barris. Gratuit.

dissabte 20

**10h CONTROL DE PLANTES INVASORES ALS VOLTANTS DEL CASTELL**

Org i lloc: Castell de Torre Baró  
Inscripció prèvia: 664044079. Gratuit.

**11h 1r ANIVERSARI DE CIRERERS A ROQUETES**

Lloc: Edifici Cirerers (c/ Pla dels Cirerers, 2-4). Org: Cirerers, habitatge cooperatiu. Gratuit.

**11h CELEBREM LA TROBADA DIOCESANA D'INFANTS**

Org, lloc i inscripcions: MIJAC - Parròquia Sta Magdalena. De 6 a 14 anys.

**12h APERITIUS MUSICALS. TALLER DE PERCUSSIÓ CORPORAL**

Org i lloc: Biblioteca Roquetes - Rafa Juncadella  
Gratuit. A partir de 4 anys.

**des de 13h NOU BARRIS MEETS NOVA ORLEANS**

Org i lloc: Ateneu Popular 9 Barris.

diumenge 21

**10h NATURA, PRESÈNCIA I EMOCIÓ**

Org i lloc: Castell de Torre Baró  
Inscripció prèvia: 664044079. Gratuit.

**18h TEATRE "POR LOS PELOS"**

Lloc: Ateneu Popular 9 Barris  
Org: Teatre Eclipse. Entrada lliure amb taquilla inversa.

divendres 26

**17h ERRÀTIK. FESTIVAL JOVE**

Lloc: Amfiteatre de Roquetes  
Org: Taula Franja 9B. Gratuit.

**17h PRESENTACIÓ PANTOFF**

Jocs familiars. De 0 a 6 anys.  
Lloc: Escola Bressol El Torrent.  
Org: Grup Motor Petita Infància Gratuit.

**20.30h CONCERT HOWLING BLUES**

Org i lloc: Centre Ton i Guida. Gratuit

dimarts 30

**17.30h TITELLES. EL SENYOR BORDA A LA BIBLIOTECA**

Org i lloc: Biblioteca Roquetes - Rafa Juncadella  
Gratuit. A partir de 4 anys.

i també...

del 15 al 28 maig

**RENOVA LA TEVA ROBA**

Recollida de Roba: del 15 al 26 de maig  
Intercanvi: 27 i 28 de maig

Org i Lloc: Castell de Torre Baró

cada dissabte

**11h a 13h MIJAC - JOCS, ACTIVITATS, TALLERS, REFLEXIÓ...**

Per infants d'entre 6 i 14 anys.  
Inscripcions al MIJAC-Parròquia de Santa Maria Magdalena. Més informació: posar-se en contacte amb Helena (656 61 19 48) i Paula (652 72 17 44).

Consulta aquí

el **Calendari**

Festiu de

**Roquetes**

previst pel 2023

