

VINE I GAUDEIX DEL DIA DE LA PINYA

El **Dia de la Pinya** és un esdeveniment on les entitats, equipaments i diferents projectes del barri de Roquetes s'uneixen per organitzar una jornada de trobades, convivència i festa.

L'origen d'aquesta trobada fou tenir un espai on donar a conèixer el teixit associatiu del barri. Mica en mica, aquest espai s'ha convertit, a més, en un espai de trobada. Sovint, costa trobar moments on les persones que participen en diferents espais i projectes del barri ens relacionem d'una manera lúdica i informal. És per això que el Dia de la Pinya serveix també per aquest motiu. Per aquesta raó, el **dissabte 21 d'octubre** a partir de les 17h tenim preparades un conjunt d'activitats per fer PINYA, és a dir, fer cohesió: mostra d'entitats, gimcana, jocs i reptes, paella popular i música!

A més a més, el proper any, la bufanda comunitària farà 10 anys. Es per aquesta raó que el Dia de la Pinya servirà per donar el tret de sortida per començar a teixir una nova bufanda. Tenim 1 any per batre el nostre propi record. No saps que és la bufanda comunitària? Vine i ho descobriràs.



19È FESTIVAL DE SOPES DEL MÓN

L'Associació 9 Barris Acull i la Xarxa d'Intercanvi de Coneixements de 9Barris us convidem a participar en aquesta gran festa per la convivència, el **Festival de Sopes del Món**, que tindrà lloc **diumenge 22 d'octubre** a la **Marquesina de la Via Júlia**. Hi haurà **circ** amb Sr. Fynyto "El Restaurant", **blues, productes ecològics i de proximitat** amb l'Economat de Roquetes i moltes sopes!!!

*Si voleu **participar amb una sopa**, només ens heu d'enviar la vostra recepta abans del 8 d'octubre al correu info@9bacull.org*

LECTURES SALUDABLES: LLIBRES (I MÉS) PER SENTIR-SE MILLOR

Diferents estudis han demostrat que la biblioteràpia o l'ús de llibre amb fins terapèutics funciona per millorar l'estat emocional de les persones, millorant la depressió i l'ansietat. A més, també s'ha vist que la lectura ens permet posar-nos en la pell d'altres persones, vivint diferents realitats i desenvolupant una conducta més empàtica i justa.

Amb aquestes idees al cap, l'any 2013 la Taula de Salut del Pla Comunitari conjuntament amb el Centre d'Atenció Primària va impulsar el projecte "Lectures Saludables" amb l'objectiu de visibilitzar la lectura com una eina potencialment útil pel benestar emocional de les persones. A data d'avui, seguim amb la voluntat de millorar la salut emocional de les persones de Les Roquetes. Així a inicis del 2023, veïnat, entitats i serveis, reunides al voltant de la Taula de Salut del Pla Comunitari, vam proposar recuperar el projecte de "Lectures Saludables" posant en el centre la Biblioteca Rafa Juncadella com un actiu del barri generador de salut. Però no volíem ser nosaltres qui fes les recomanacions de les lectures, si no que vam utilitzar el coneixement col·lectiu del barri!

Per això, de març a juny vam posar unes bústies a la Biblioteca, Centre d'Atenció Primària, Casal de Persones Grans, Ton i Guida, Associació de Veïnes i Veïns i Espai Polivalent, on tothom que volgués podia recomanar un llibre, pel·lícula, música i/o podcast que els hagués fet sentir bé i/o els hagués ajudat en algun moment.

Es van recollir un total de 76 recomanacions de 57 persones diferents. I ara les presentem! Si vols saber quines són les "lectures saludables" del barri de Roquetes i conèixer més del projecte acompanya'ns el **dijous 26 d'Octubre a les 18:30 hores a la Biblioteca Rafa Juncadella!**

LA RECEPTA



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".

PASTA CON CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 300 gr de espaguetis
- 300 gr de calabaza
- media cebolla
- 1 diente de ajo
- 500 ml de caldo de verduras
- 100 ml de nata líquida
- pimienta
- sal

PREPARACIÓN:

1. Pela el diente de ajo. Pela la calabaza en dados de unos 4 centímetros de lado aproximadamente. Coloca ambos ingredientes en un cuenco, con unas cucharadas de caldo de verduras, y mételo en el microondas a máxima potencia durante 7 minutos. Retira y reserva.

2. Pela y pica la cebolla. En una cazuela, vierte la calabaza y el ajo que tenías reservados, añade la cebolla, la nata, sal y pimienta, y mantenla a fuego bajo 30 min. Asegúrate de que no se queda seca, añadiendo más caldo si hace falta. Pasa la mezcla por la batidora.

3. Añade la pasta, el resto del caldo de verduras y deja que cueza 10 minutos. Retira y sirve.



PASTA AMB CREMA DE CARBASSA

INGREDIENTS:

- 300 gr d'espaguetis
- 300 gr de carbassa
- mitja ceba
- 1 gra d'all
- 500 ml de brou de verdures
- 100 ml de nata líquida
- pebre
- sal

PREPARACIÓ:

1. Peleu la dent d'all. Pela la carbassa a daus d'uns 4 centímetres de costat aproximadament. Col·loca tots dos ingredients en un bol, amb unes cullerades de brou de verdures, i fica-ho al microones a màxima potència durant 7 minuts. Retira-ho i reserva-ho.

2. Pela i pica la ceba. En una cassola, aboca la carbassa i l'all que tenies reservats, afegeix-hi la ceba, la nata, sal i pebre, i mantingues-la a foc sota 30 min. Assegureu-vos que no es queda seca, afegint més brou si cal. Passa la barreja per la batedora.

3. Afegeix-hi la pasta, la resta del brou de verdures i deixa que cogui 10 minuts. Retira-ho i serveix-ho.



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. Instagram i Twitter: [@habitatge9b](https://www.instagram.com/habitatge9b)

L'AGENDA

octubre

dilluns 2

19h INAUGURACIÓ EXPOSICIÓ IMAGINART

Org i lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). Gratuït

dijous 5

18h ESPAI EMOCIONS GRAN "BENEFICIS DE LA COMUNICACIÓ"

Org i lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). Gratuït

divendres 6

19h FESTA D'INICI DE CURS DEL KASAL

Org i lloc: Kasal de Joves de Roquetes (c/ Vidal i Guasch, 16). Gratuït

20h DOCUMENTAL "CIRERERS. IMATGES D'UNA CONSTRUCCIÓ"

Org: Habitatge Cooperatiu Cirerers
Lloc: Ateneu Popular 9Barris (c/ Port-Lligat, 11-15). Gratuït

dissabte 7

10h ENTORN DEL CASTELL

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

18h SOLIDARI AMB EL MOVIMENT "REGULARIZACIÓN YA!"

Documental i concerts
Lloc: Ateneu Popular 9Barris (c/ Port-Lligat, 11-15). 7€

dimecres 11

19h CONCERT AMB CESAR PALACE, VŠETULY SFINX, REK

Org: Col·lectiu Ojalá este Mi Bici
Lloc: Ateneu Popular 9Barris (c/ Port-Lligat, 11-15). 5€

dissabte 14

10h CONEIXEM LES PAPALLONES

A partir de 14 anys
Org i lloc: Castell de Torre Baró
Inscripció prèvia: 664044079. Gratuït.

dijous 19

18h CURTMETRATGE I XERRADA "EN EL CÍRCULO"

Org: Centre Ton i Guida i Memòria del Mental
Lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). Gratuït

divendres 20

19h MUNT DE MOTS - CONTES PICANTONS

Amb Mònica Torra
Org i lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). Gratuït

19h MOSTRA RESIDÈNCIA EN PROCÉS

Gines Belchi i Felipe Nardiello - "Que me tiren al mar"
Lloc: Ateneu Popular 9Barris (c/ Port-Lligat, 11-15). Gratuït

dissabte 21

10h OPENHOUSE BARCELONA

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

Tota la tarda DIA DE LA PINYA DE ROQUETES

Fira, música, trobada
Org: Plataforma d'Entitats de Roquetes - Pla Comunitari de Roquetes
Lloc: Pl. Roquetes. Gratuït

diumenge 22

Tot el matí 19È FESTIVAL DE SOPES DEL MÓN

Sopes, circ, blues, productes de proximitat, etc.
Org: Associació 9Barris Acull i Xarxa d'Intercanvis de Coneixements de 9Barris
Lloc: Marquesina de la Via Júlia. Gratuït



19È FESTIVAL SOPESES DEL MÓN MUNDIAL
DIUMENGE 22 D'OCTUBRE DE 2023
A LA MARQUESINA DE VIA JÚLIA

PROGRAMA:
12h. ESPECTACLE DE CIRC
13h. LES SOPESES AMB LOS COMBOS DE L'ESCOLA DE BLUES

ORGANITZAS: 9bA Associació 9Barris Acull

AMB EL SUPORT DE: Ajuntament de Barcelona, Barcelona Turisme

dilluns 23

18.30h. DIÀLEG D'ARTISTES. EXPOSICIÓ IMAGINART

Org i lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). Gratuït

dijous 26

18.30h PRESENTACIÓ LECTURES SALUDABLES

Org: Pla Comunitari de Roquetes - Taula Salut
Lloc: Biblioteca de Roquetes Rafa Juncadella. Gratuït

divendres 27

18.30h CÀPSULA MAE (MOVIMENT, HARMONIA, EMOCIÓ)

Autoconeixement coroporal mitjançant música brasilera
Org i lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). 2€

17.30h TÚNEL DEL TERROR

Org i lloc: Kasal de Joves de Roquetes (c/ Vidal i Guasch, 16). Gratuït.

dissabte 28

Tot el dia SORTIDA FAMILIAR A LA GRANJA AVENTURA PARK

Org i informació: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6)

Tot el dia JORNADA SOLIDÀRIA AMB PERIFÈRIA SIMARRONAS

Lloc: Ateneu Popular 9Barris (c/ Port-Lligat, 11-15). 6€

10h SEGUINT LA PETJADA DE L'AIGUA

Infants de 6 a 10 anys
Org i lloc: Castell de Torre Baró
Inscripció prèvia: 664044079. Gratuït.

dimarts 31

18h CASTANYADA AL TON I GUIDA

Microteatre de terror amb Teatre OTNI i Grupo de Teatro Eclipse
Org i lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). Gratuït

Consulta aquí el Calendari Festiu de Roquetes previst pel 2023

