

JORNADA DE SALUT INTEGRAL I 30 ANYS DE LA XIC

El proper diumenge 19 de novembre tindrà lloc la **16a Jornada de Salut Integral de Nou Barris**, organitzada per la Xarxa d'Intercanvi de Coneixements Nou Barris i el suport del Centre Ton i Guida.

Definir la "salut" potser ja resulta complicat, però fer-ho amb la "salut integral" ho és molt més. Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut), la "salut integral" es defineix com un "testat de benestar complet en els aspectes físics, mentals i socials de l'ésser humà i no només en l'absència de malalties o patiments".

Des de la XIC Nou Barris, fa més de 15 anys que treballem per oferir aquest espai amb la voluntat de compartir experiències i coneixements que que generin canvis i accions encaminades a facilitar un **benestar tant individual com**

col·lectiu. Això només s'aconsegueix quan hi ha un equilibri entre els factors físics, biològics, emocionals, mentals, espirituals i socials, que permeten un desenvolupament i creixement adequats en tots els àmbits de la vida.

Us convidem a participar d'aquesta **jornada** plena de **tallers, xerrades i altres activitats**, com l'esmorzar i el dinar saludables. Coneixereu tècniques de treball interior que de ben segur seran beneficioses per a la vostra salut i la del vostre entorn.

A més, acabarem la jornada amb la **celebració de l'aniversari de la XIC**. Enguany **arribem als 30!**

Més informació properament a: www.xicnoubarris.org / xarxa@xicnoubarris.org

XIC Nou Barris

Xarxa d'Intercanvi de Coneixements Nou Barris

VINE A GAUDIR DEL IXÈ ANIVERSARI DE L'OBERTURA DEL CASTELL DE TORRE BARÓ!

La jornada del **19 de novembre**, de 10 h a 14 h, celebrarem els **nou anys des que el Castell de Torre Baró va obrir les seves portes**. Per això, hem preparat moltes activitats per a vosaltres. Us rebrem amb una **batucada** del Grup de Foc de Nou Barris i Batuprospe, i continuarem amb una sessió de **BioBlitz** als voltants del Castell enfocada en espècies invasores i autòctones. Després, podreu gaudir de diferents **tallers**, com Sentim la Natura, Barcelona Canviat i molt més. La celebració anirà acompanyada per una **jam session** de blues de l'Associació Capibola Blues! També disposareu de l'opció de fer **visites guiades** al Castell organitzades per l'Arxiu Històric de Roquetes-Nou Barris. I moltes sorpreses més!



CELEBREM EL CINQUÈ ANIVERSARI DE LA MONEDA LOCAL REC

Fa 5 anys va néixer la **moneda local de la ciutat de Barcelona, el REC**, per afavorir el comerç de proximitat i revertir els beneficis en la comunitat.

Al llarg d'aquests anys, s'han sumat 225 comerços i petites empreses, entitats com Caritas, Fundació Pare Manel, l'Arquera, Sinèrgics i més de 6.000 persones consumidores que han usat la moneda REC per enfortir les relacions socials, veïnals i teixit associatiu.

El REC va néixer en 2018, amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona en el marc del projecte europeu *B-MINCOME*. Es va posar en circulació a 10 barris de l'Eix Besòs, entre ells Roquetes. Al novembre de 2020, es va posar en marxa la campanya *Li Toca al barri* i al setembre 2022 es va llençar la campanya *REC Cultural*, impulsada juntament amb l'Institut de Cultura de Barcelona als barris de Sants i Poble-Sec.

Durant aquests 5 anys han circulat per diferents barris de Barcelona **1.343.176 RECS!**

I ara, com pots seguir participant? Seguim treballant per vincular la moneda amb la sostenibilitat i la lluita contra l'emergència climàtica, per promoure la transformació social i verda, a través d'una nova campanya finançada per l'Ajuntament de Barcelona:

- Si tens un comerç i encara no en formes part, suma't a la xarxa i accepta RECS al teu establiment. És molt senzill!
- I si vols fer les teves compres al barri, descobreix la nova campanya: descarrega l'app del REC (disponible per Android i iOS), supera els reptes setmanals i guanya premis per les teves compres al comerç del barri!

Pots contactar amb l'equip del REC als telèfons 651341406 o 660080537 i al correu info@rec.barcelona.

R REC >>>>>>>>>>
MONEDA <<<<<<<<<<<
CIUTADANA >>

El consum local té premi!

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".

SOPA DE VERDURA CON PESCADO Y MARISCO // SOPA DE VERDURA AMB PEIX I MARISC

Esta es una receta que se hace en las ciudades de la costa de Marruecos, se hace para ocasiones especiales y también es un plato que suele estar en la carta de los restaurantes. Es un primer plato y suele comerse en el Ramadán intercambiándola con la Harira. Tiene tanto valor energético que suele prepararse a personas que han estado enfermas o mujeres después de parir.

Aquesta és una recepta que es fa a les ciutats de la costa del Marroc. Es fa per a ocasions especials i també és un plat que sol estar a la carta dels restaurants. És un primer plat i se sol menjar durant el Ramadà, intercanviant-la amb la Harira. Té tant valor energètic que sol preparar-se a persones que han estat malaltes o dones que acaben de parir.

Grup de cocina Més amb Menys

Grup de Cuina Més amb Menys

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 trozo de calabaza
- 2 moniatos
- 1 brócoli
- 1 kg de tomate natural
- 2 hojas de apio
- 1/2 manojo de perejil
- 1/2 manojo de cilantro
- 250 g de gambas, la gris
- 1 filete de pescado a elección
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta negra
- jengibre
- sal y cúrcuma
- 1 cucharada de concentrado de tomate



INGREDIENTS:

- 1 ceba
- 1 porro
- 2 pastanagues
- 1 carbassó
- 1 tros de carbassa
- 2 moniatos
- 1 bròquil
- 1 kg de tomàquet natural
- 2 fulles d'api
- 1/2 manat de julivert
- 1/2 manat de coriandre
- 250 g de gambes, la grisa.
- 1 filet de peix a escollir
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- pebre negre
- gingebre
- sal i cúrcuma
- 1 cullerada de concentrat de tomàquet

PREPARACIÓN:

Lavar y cortar las verduras en cubos y ponerlas en la cazuela a hervir con agua. Mientras tanto hacer un caldo con las cabezas de las gambas que luego añadiremos a la sopa para darle sabor. En una sartén sofreímos las gambas peladas con un poco de aceite de oliva y los condimentos antes señalados. Lo mismo haremos con el filete. Para acabar trituramos la verdura, añadiendo agua para que sea más ligera, cuando la textura de la sopa sea la deseada agregamos las gambas y el filete, que hierva 5 min más. Por último, agregamos el concentrado de tomate.

PREPARACIÓ:

Rentar i tallar les verdures en cubells i posar-les a la cassola a bullir amb aigua. Mentrestant, fer un brou amb els caps de les gambes que després afegirem a la sopa per donar-li gust. En una paella sofregim les gambes pelades amb una mica d'oli d'oliva i els condiments abans assenyalats. Farem el mateix amb el filet. Per acabar, triturarem la verdura, afegint-hi aigua perquè sigui més lleugera. Quan la textura de la sopa sigui la desitjada, afegirem les gambes i el filet, que bulli 5 min més. Finalment, hi afegirem el concentrat de tomàquet.



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

novembre

dijous 2

18h ESPAI EMOCIONS GRAN: SEXUALITAT I SALUT INTEGRAL

Amb la col·laboració del CAP Roquetes-Cantera

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

divendres 3

18h TALLER DE RAP AMB MERY!

Org: Versembrant i KJR

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

dissabte 4

10.30h CONEGUEM ELS RATPENATS

Org i lloc: Castell de Torre Baró

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat
Gratuït. A partir de 14 anys

A partir 19.30h RADI SOLAR PRESENTA SUBSÒL VOL. 1 ADALA, LA MAGA, OMINIRA, RO DJ SET FT MISHA1DEM

Lloc: Ateneu Popular 9Barris (c/ Port-Lligat, 11-15). 12€

TALLER DE BEATMAKER!

Hora pendent de confirmar

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

diumenge 5

BATALLA DE GALLOS

Hora pendent de confirmar

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

dimecres 8

18h TEIXINT LA XARXA. EL JOC DE CONSTRUIR INTERNET

Org: Exo.cat - Comunalitat Urbana 9 Barris

Lloc: Biblioteca Roquetes - Rafa Juncadella. Gratuït.

divendres 10

11h LLETRA PETITA: DINS EL COR

A càrrec d'Ada Cosidó

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

17h CÀPSULAR FAMILIAR: FEM UN HORT VERTICAL AMB MATERIALS REICLATS

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

Places limitades. 2€

dissabte 11

10h BARCELONA CANVIANT

Org i lloc: Castell de Torre Baró

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat
Gratuït. De 8 a 10 anys

12h FLAMENCO DE BARRIO - JAM FLAMENCA

Amb Isaías (cante), Ruselito (guitarra) i Òscar Puig (caixa)

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

20h BOLO DE LES BANDES DEL BUC DEL KASAL

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

diumenge 12

13h FLAMENCO DE BARRIO: MIRANDA FERNÁNDEZ TRIO

Org i lloc: Ateneu Popular 9Barris (c/ Port-Lligat, 11-15)
Gratuït

dilluns 13

18h CÀPSULA POSTALS PER FELICITAR EL NADAL

Taller de manualitats

Org i lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). 2€.

dissabte 18

10.30h CONSERVACIÓ I MILLORA DEL TORRENT DE CANYELLES

Org: Casa de l'Aigua i Parc Natural de la Serra de Collserola
Punt trobada: Entrada Escola Esportiva Brafa (c/ Artesania, 75)

Inscripció prèvia: 932803552. Gratuït.

Tot el dia SORTIDA AL POBLE ESPANYOL

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

Places limitades. Inscripcions: 6 novembre. 1€.

21h LOKAL DE RISK

Org i lloc: Ateneu Popular 9Barris (c/ Port-Lligat, 11-15). Gratuït

diumenge 19

Tot el dia 16a JORNADA SALUT INTEGRAL

Org: Xarxa d'Intercanvis de Coneixements de 9B

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

10h IXÈ ANIVERSARI OBERTURA DEL CASTELL

Org i lloc: Castell de Torre Baró

Inscripció prèvia: 664044079. Gratuït.

dilluns 20

18h PROJECCIÓ CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

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

dimecres 22

18h TALLER MOBILITAT COMUNITÀRIA

Org: Som Ecologista - Comunalitat Urbana 9 Barris

Lloc: Biblioteca Roquetes - Rafa Juncadella. Gratuït.

dijous 23

18h ESPECTACLE CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

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

dissabte 25

10h TANTS BECS, TANTS OCELLS

Org i lloc: Castell de Torre Baró.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat
Gratuït. De 6 a 8 anys

diumenge 26

12h DIUMENGES EN TRIBU: CONTES DES DE LA PERIFÈRIA

A càrrec de Silvia Albert

Org i lloc: Ateneu Popular 9 Barris (c/ Port-Lligat, 11-15)
Gratuït. A partir de 6 anys

17h CINEMA EN VIU IMMERSIU

Amb Gambardella i Martí Sales

Org i lloc: Ateneu Popular 9 Barris (c/ Port-Lligat, 11-15)
Gratuït.

dimarts 28

17.30h LLETRA PETITA: CONTES DE PIRATES

A càrrec de Francesc Ollé

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

dijous 30

18h ESPAI EMOCIONS GRAN: ASSERTIVITAT I MINDFULLNESS II

Amb la col·laboració del CAP Roquetes-Cantera

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

i també...

RENOVA LA TEVA ROBA

Recollida de Roba: del 20 de novembre a l'1 de desembre

Intercanvi: 2 i 3 de desembre

Org i lloc: Castell de Torre Baró

Del 2 d'octubre al 18 de novembre

EXPOSICIÓ: NOU BARRIS EN MINIATURA

Org i lloc: Castell de Torre Baró

Del 20 de novembre al 29 de desembre

EXPOSICIÓ: LLUM, CÀMERA, NOU BARRIS

Org i lloc: Castell de Torre Baró

Consulta aquí
el **Calendari**
Festiu de
Roquetes
previst pel 2023

