

EL GRAN CIRC

El Gran Circ és un programa de base comunitària, on hi participa l'Ateneu Popular 9 Barris, els Plans Comunitaris de Roquetes i Verdum, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, el Centre d'Atenció Primària Roquetes-Canteres i el Casal de Persones Grans de Roquetes. A través de l'aprenentatge col·lectiu de tècniques de circ es promou l'envelliment actiu i saludable, i la prevenció de la solitud no volguda. Es realitzen al voltant de 15 sessions grupals on es treballa per generar un espectacle final que està obert al barri. També es treballa de manera intergeneracional amb joves del institut escola Trinitat Nova a través de 3 sessions conjuntes i una mostra interna final. Participen unes 25 persones més grans de 60 anys per edició. El Gran Circ està actiu des del 2018 i ni la pandèmia de la Covid-19 el va aturar!

Durant els anys que porta en marxa "el Gran Circ" constatem que la pràctica de circ impacta amb la salut i qualitat de vida a través de diferents mecanismes: d'una banda per la **millora de la psicomotricitat**, però també per l'impacte que te en la **salut emocional**, mi-

llorant l'autoestima, l'autoeficàcia, la confiança o l'estat d'ànim. D'altra banda, estan els mecanismes relacionats amb **els vincles** que s'estableixen tant a nivell de grup com a comunitaris, que generen una **xarxa de suport i seguretat** que fa que les persones no es sentin soles i sentin que pertanyen a una comunitat. Crear i presentar un espectacle al barri també fa que es trenquin prejudicis sobre que poden i no poder fer les persones grans i generar un gran sentit d'orgull i pertinença. Per últim, el **desenvolupament d'eines crítiques** a través de la pràctica del circ es un factor de protecció que ajuda a respondre a opressions (edadisme, masclisme), però també dona recursos per lluitar contra elles, generant espais més equitatius i solidaris, revertint no només en les participants si no en tota la comunitat.

Si vols veure al Gran Circ en acció vine el **divendres 17 de Maig a les 19:30h.** a la carpa de l'Escola de Circ Rogelio Rivel (C/ Portlligat 11)! T'hi esperem!



SANT PONÇ

Sant Ponç, patró dels herbolaris i apicultors, se celebra a Barcelona l'11 de maig. Es fa al final de la primavera, el moment de floració i màxima esplendor de la majoria d'herbes remeieres i és que aquesta festivitat podria ser hereva de les que es feien en honor de Flora, deessa romana de la vegetació.

A Roquetes el celebrarem el **divendres 10 de maig**, durant la tarda al carrer Romaní, trobareu parades per donar protagonisme a les herbes remeieres, mel, productes de cosmètica natural... de la mà de veïnes, comerços i entitats del barri. A partir de les 20.15 gaudirem d'una banda barcelonina, The Heeks, que ofereixen una selecció de temes clàssics i variats que passen pel Blues, Soul i el Rhythm & Blues.

També hi haurà una proposta infantil i servei de bar, amb infusions i altres begudes per fer que la fira no sigui només un espai de pas sinó que et vingui de gust quedar.

Ens veiem a **Romaní a partir de les 17h!**

COMENÇA EL PILOT DE BICIS ELÈCTRIQUES COMPARTIDES

El passat mes de Març es va presentar un estudi de mobilitat des de la Comunitat de 9 Barris, entre els quals es troba Roquetes, per millorar els trajectes de veïnes i entitats del barri. L'objectiu és aconseguir que més gent es passi a la mobilitat activa: caminar, bicicleta i transport públic, i així, pacificar els carrers i tenir una bona qualitat d'aire.

Entre les propostes, s'està estudiant la possibilitat de compartir vehicles, entre entitats i cooperatives del barri. En aquesta prospecció s'ha identificat la necessitat compartida de vehicles de càrrega. En aquest sentit, s'està plantejant compartir una furgoneta elèctrica que sigui útil per festes i esdeveniments comunitaris.

D'altra banda, s'inicia una prova pilot amb 4 bicicle-

tes i dos tricicles, totes elèctriques, que cedides per la Fundació Pare Manel, són compartides amb entitats i equipaments comunitaris dels barris de Roquetes, Verdun i Prosperitat. En el cas de Roquetes, la bicicleta es trobarà al Ton i Guida i estarà accessible per l'ús de treballadores i usuàries d'aquest equipament, i altres interessats del barri: Kasal de Joves, AAVV Roquetes, AP9B entre d'altres. Les bicis elèctriques s'autogestionaran entre les entitats participants i es podrà reservar mitjançant un aplicatiu de reserves amb codi lliure que s'ha fet per un veí del projecte d'habitatge cooperatiu Cirerers, en el qual, ja es fa servir un sistema de compartició semblant al pilot que comença.

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".

SALMOREJO DE FRESAS



SALMOREJO DE MADUIXES



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 1 kg tomates maduros
- Entre 200 y 300 gr de fresas maduras picadas
- 2 dientes de ajo o 1 si es grande (les eliminamos el germen central)
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1 chorro de vinagre de manzana (como si estuvieras aliñando una ensalada)
- Un buen puñado de sal
- 1 pieza de pan de miga asentada (como 3 rebanadas de pan de pueblo medianas)
- Una cucharadita de azúcar

Pelamos los tomates y los troceamos. Los ponemos en la batidora con las fresas y los ajos picados, el aceite, vinagre, azúcar, el pan troceado y la sal. Trituramos hasta que quede una pasta muy homogénea añadiendo un poco de agua si está demasiado espeso. Probamos de sal y rectificamos si es necesario. Lo pasamos por un colador.

Dejamos enfriar unas horas en la nevera y servimos decorado con fresa picada, unas virutas de jamón, huevo duro, daditos de queso fresco o unas hojas de menta o albahaca picadas.

INGREDIENTS PER A 6 PERSONES:

- 1 kg tomàquets madurs
- Entre 200 i 300 gr de maduixes madures picades
- 2 dents d'all o 1 si és gran (els hi traiem el germen central)
- 1/2 vas d'oli d'oliva
- 1 rajolí de vinagre de poma (com si estiguéssim amanint una amanida)
- Un bon grapat de sal
- 1 peça de pa de molla asentada (unes 3 llesques de pa de poble mitjanes)
- Una culleradeta de sucre

Pelem els tomàquets i els trossegem. Els posem a la batedora amb les maduixes i els alls picats, l'oli, el vinagre, el sucre, el pa trossejat i la sal. Triturem fins que quedi una pasta molt homogènia afegint-hi una mica d'aigua si queda massa espès. Provem com està de sal i rectifiquem si és necessari. Ho passem per un colador.

Deixem refredar unes hores a la nevera i ho servim decorat amb una maduixa picada, uns encenalls de pernil, ou dur, daus de formatge fresc o una fulles de menta o alfàbrega picades.



L'AGENDA

maig

dijous 2

18h ESPAI EMOCIONS

Amb la fisioterapeuta comunitària del CAP Roquetes
Org i lloc: Centre Ton i Guida (c/ Romani, 6). Gratuït.

divendres 3

18h POEMARI OBERT

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

dissabte 4

10h COLLSEROLA INÈDITA

Passejada de dificultat baixa

Org i trobada: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

a partir 19.30h CELEBREM-NOS - ANIVERSARI LA DIRECTA

Xerrada sobre periodisme, dansa vertical i concerts amb La Maria, Les Testarudes, DJ Pitti Vaccari.

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

CONCERT DE HARDCORE I POSTHARDCORE

Org: Histeria

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

diumenge 5

tot el dia LA CULTURA VA DE FESTA

Mostra d'entitats, activitats, música, dinar

Org: Coordinadora Cultural 9 Barris

Lloc: Parc de la Guineueta. Gratuït.

12h CONCERT JAM SESSION BLUES

A càrrec de l'Escola Blues Social Club i Ass. Capibola Blues

Org i lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

dilluns 6

18h XERRADA: BENEFICIS DE LES PLANTES REMEIERES

Amb Ana María Santos

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

dimecres 8

16h ELS GRUPS MOTORS DE LA CU9B: FITES I FUTUR

Assemblea de la Comunalitat 9B

Lloc: CFA Freire (Via Favència, 254). Gratuït.

divendres 10

a partir 17h FIRA DE SANT PONÇ

Parades, tallers i activitats sobre les herbes remeieres i concert al vespre

Lloc: Carrer Romani. Gratuït.

CONCERT DE HARDCORE

Org: Col·lectiu Kanel

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

dissabte 11

10.30h CONEIXEM LES PAPALLONES

Org i trobada: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

A partir de 14 anys

NOU BARRIS MEETS NOVA ORLEANS

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

18.30h Taller de paraigües decorats

Gratuït.

19.30h Second line amb BKT Brass Band

Lloc: Cercavila pel barri. Gratuït.

22h Concert de Zulu Men. 8-10€

23.30h DJ Lil'Koko. 8-10€.

CONCERT POSTROCK Y SCREAMO

Org: Ojalà Estè Mi Bici

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

dijous 16

18h XERRADA: TERRATREMOL ALT ATLES DEL MARROC

Amb Enric Miró. Xerrada basada en imatges

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

divendres 17

17.30h CÀPSULA IOGA FAMILIAR

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

Places limitades. 2€/família

Inscripcions toniguidea@toniguidea.org



19.30h LA GRAN MOSTRA (GRAN CIRC)

Org: AP9B, PCRoquetes, PCVerdum, ASPB, CAP

Roquetes, Casal Persones Grans Roquetes

Lloc: Carpa Escola de Circ Rogelio Rivel (c/ Port-Lligat, 11) Gratuït.

dissabte 18

SORTIDA ESPORT D'AVENTURA

Barranc Estrets de Castellar del Vallès

Org, informació i inscripcions: Centre Ton i Guida

(c/ Romani, 6). 25€ (material i assegurança inclosos).

10h NATURA, PRESENCIA I EMOCIÓ

Taller de dificultat baixa

Org i trobada: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

Consulteu aquí el Calendari Festiu de Roquetes previst 2024



dissabte 25

12h L'AIGUA FA CAMÍ

Espectacle immersiu per a totes les edats

Org i trobada: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

18.30h SOLIDARI AMB PALESTINA FREEDOM THEATRE

Org i lloc: Ateneu Popular 9 Barris (c/ Port-Lligat, 11-15). 8-10€

20h CONCERT FI DE TEMPORADA

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

dilluns 27

18h TALLER: ROSA DE PAPER CREPÉ

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

divendres 31

a partir 17h ERRÀTIK

Festival d'art jove: tallers i mostra

Org: Taula de Franja 9 Barris

Lloc: Plaça Francesc Layret. Gratuït.

i també...

4 i 18 de maig a les 12h

"UNA VIDA AL CASTELL"

Projecció de vídeo

Org i lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Dissabtes d'11 a 13h

MIJAC

Activitats socioeducatives com a eina pedagògica el joc

Org: Mijac Roquetes

Lloc: Parròquia Santa Magdalena (c/ Llopiu, 9)

Inscripcions: el mateix dia de 10 a 11h. Gratuït.

Del 15 d'abril al 30 de maig

EXPOSICIÓ: DIBUIXOS DEL CASTELL FETS PER INFANTS

Lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Del 29 d'abril al 25 de maig

EXPOSICIÓ: ARTISTES 4T ESO ANTAVIANA

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

RENOVA LA TEVA ROBA

Recollida de Roba: del 6 al 17 de maig

Intercanvi: 18 i 19 de maig

Org i lloc: Castell de Torre Baró