

Inscriure aquí!

www.xicnoubarris.org/salut-integral

XIC Nou Barris - Centre Ton i Guida (c/Romaní 6, Barcelona)



Totes les activitats són gratuïtes excepte el dinar (13€)

Més informació i inscripcions a:

www.xicnoubarris.org/salut-integral

☎ 621083313

Amb el suport de



MIG QUILOMETRE DE BUFANDA COMUNITÀRIA

Ara fa poc més d'un any, començava el repte de superar la bufanda comunitària més llarga de la història de Roquetes que s'havia fet el 2014. En aquella ocasió, la bufanda va donar una volta i mitja a la plaça del Parking. Deu anys més tard, s'ha superat completament el rècord: més de 500 metres de bufanda teixida durant un any entre veïnat, entitats, equipaments i serveis.

El passat 19 d'octubre, en el marc del Dia de la Pinya, vam estendre tota la llana que s'havia teixit durant els darrers 12 mesos fent una cercavila pel barri. El camí no ha estat fàcil perquè durant diversos mesos ha faltat l'element principal per aconseguir-ho. La manca de pressupost inicial no ha permès poder tenir llana durant tot el procés i s'han fet crides per a recaptar-ne. Tot i això, amb l'arribada de llana després de l'estiu, s'ha fet un esprint final que ha aconseguit superar el propi rècord del barri.

La participació veïnal ha sigut clar per aconseguir la fita. Per això, durant aquests mesos s'han organitzat espais diversos i formes diferents per aprendre-ensenyar i teixir conjuntament. D'una banda, s'han fet trobades intergeneracionals, com la del Casal de Persones Grans amb el Casal de Joves. De l'altra, s'han aprofitat festes o activitats a l'espai públic per ensenyar a fer el punt bàsic per a poder seguir teixint des de casa. Tot un repte aconseguit gràcies al treball conjunt! Visca la pinya i la bufanda comunitària!



TORNEN LES JORNADES DE SALUT INTEGRAL

17a Jornada de Salut Integral de Nou Barris
Cuerpo, mente y alma. Cuida tu mente y mejorará tu cuerpo
Diumenge 17 de novembre de 2024 | XIC Nou Barris - Centre Ton i Guida i Ravera 6, Barcelona
RECEPCIÓ I ACREDITACIÓ D'ASSISTENTS A LES 9:30h

Xerrada inaugural • 10h a 11:30h Cuerpo sano, mente sana: <i>la importancia de la paz y la felicidad en la salud</i> a càrrec del venerable Lama Thubten Wangchen, fundador de la Casa del Tíbet a Barcelona	Dinar • 14h a 16h a càrrec de l'Eliu Ruiz i la Lita Hermosa Primer: Amonició mediterrània, crostons i vinagreta de mostassa i mel Segon: Llom a la sal amb patates especiades i salsa de formatge blau Pastre: Brownie de xocolata amb nata muntada PREU: 12€ *Disponibles opcions vegetarianes i celiaques amb previ avis.
Esmorzar saludable • 11:30h a 12h a càrrec de l'Eliu Ruiz i la Lita Hermosa	Tallers tarda • 16h a 18h
Tallers matí • 12h a 14h	La sal, indispensable per a la salut: fes-la tu mateix a càrrec del Mariano Amal, Fundació Agua Maris
Gestió de les emocions a través de la creació artística a càrrec de l'Anabel Flores, mestra de Reiki i psicoterapeuta holística	Envel·lir gaudint a càrrec del Tomàs Gamara, educador social i facilitador de la XIC Nou Barris
Introducció a la vida aromàtica: olis essencials a càrrec de l'Anabel Flores, mestra de Reiki i psicoterapeuta holística	Radiestèsia a càrrec de l'Ayax Penella, naturista i mestre de Reiki
Entrenar l'alegria: risoteràpia integrativa a càrrec de la Raül Martín, coach i instructor d'entrenament emocional	Alimentació conscient a càrrec de la Carmen Sánchez, facilitadora de la XIC Nou Barris
A la miera la mente positiva, comienza a ser resolutiva a càrrec del David Martínez, instructor de Reiki i creador Centre Unán	Metamòrfica a càrrec de la Marta Vergés, mestra en tècnica metamòrfica, Reiki i Kundalini
Cloenda • 18h a 18:30h	Arteràpia col·lectiva i te amb pastes a càrrec de la Mònica Bocaz i la Zahra Meflah

Inscriu-te aquí!
www.xicnoubarri.org/salut-integral
9021 08 33 13

Un any més, de la mà de la Xarxa d'Intercanvi de Coneixements Nou Barris, torna la Jornada de Salut Integral en la seva 17a edició. Una espai on poder compartir experiències i coneixements que generen canvis i accions encaminades a facilitar un benestar tant individual com col·lectiu, cosa que només s'aconsegueix quan existeix un equilibri entre els factors físics, biològics, emocionals, mentals, espirituals i socials, que permeten un desenvolupament i un creixement adequats en tots els àmbits de la vida.

Enguany, tindrem l'oportunitat de gaudir d'una xerrada inaugural a càrrec del venerable Lama Thubten Wangchen, monjo budista, fundador de la Casa del Tíbet a Barcelona i representant del Tíbet a Espanya. A més, els participants també podran assistir a diversos tallers i xerrades sobre benestar, arteteràpia, risoteràpia, olis essencials, nutrició o radiestèsia, entre altres. Per participar de la Jornada cal inscripció prèvia. Totes les activitats seran gratuïtes excepte el dinar, que tindrà un cost de 13€.

Més informació i inscripcions: 621083313 / xarxa@xicnoubarri.org / www.xicnoubarri.org/salut-integral

SOM LA CUINA COMUNITÀRIA DE 9BARRIS

El 8 de novembre a les 18h Som del Barri inaugurarà el projecte "Som la Cuina Comunitària de 9Barris" al carrer Viladrosa, 130. Aquest projecte neix amb la voluntat de millorar la salut de les persones del nostre territori a través de la sensibilització en alimentació saludable i sostenible, creant una xarxa comunitària, lluitant contra l'aïllament social, fomentant la inserció social amb veïnes en situació de vulnerabilitat que intercanviaran hores de serveis en lloc de diners i, també es pot fer voluntariat.

Distribuirem menjar elaborat a persones sòcies que paguen quota sòcia de 2 €/mes i es distribuirà aliment de verdures, llegums, arròs o pasta a un preu de ració de 400 g a 2 €. Per si es vol menjar carn o peix hi haurà unes racions per a complementar el plat a part a preu popular segons la despesa de l'aliment utilitzat.

Comencem també amb la campanya de Reaprofitament alimentari amb comerços i paradistes del territori. Qui pot ser sòcia? Persones que pagaran amb diners i persones que pagaran amb serveis, ja que estan en situació de vulnerabilitat i/o exclusió social.

Si pot interessar-te menjar de manera saludable i sostenible o fer voluntariat o saps d'una persona que pot necessitar aquest servei per estar en situació d'aïllament o dificultat per a menjar, envia a somdelbarri@gmail.com el teu contacte indicant Cuina Comunitària.

Si vols saber més del projecte entra a la nostra web https://web.somdelbarri.es/?page_id=3299





MONIATOS FARCITS DE BOTIFARRA BLANCA, POMA I NOUS

Tot i que cada cop costa més diferenciar les quatre estacions de l'any, esperem que aquest novembre caiguin les fulles dels arbres, baixin les temperatures i ens puguem preparar per a l'hivern.

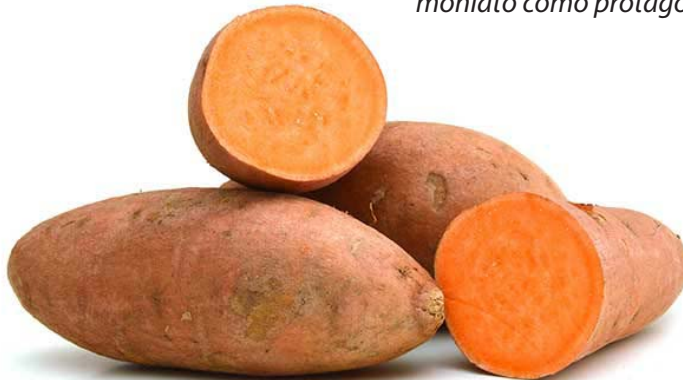
Si aposteu per un consum proper i de temporada, a més a més, cal tenir en compte quins aliments hi haurà a la taula en cada moment de l'any. Les verdures cultivades dins la terra són de temperatura calenta, per això, tot i que necessiten pluges fortes per créixer, mantenen internament tota la calor del cultiu per traslladar-la al cos i escalfar-nos des de dins.

Alguns bàsics del novembre són: la bleda, el bròquil, la coliflor, espinacs, porro, pastanaga, carabassa, xampinyó, ceba... i de fruites, el kiwi, la llimona, la mandarina, la taronja, el caqui, la castanya, la poma, la pera i l'alvocat.

Us animem a ser originals i a crear plats gourmet amb aquests productes. Us deixem una recepta d'exemple amb el moniato com a protagonista, el germà dolç de la patata.

INGREDIENTS

- 4 moniatos
- 1 botifarra blanca
- 1 poma
- suc de llimona
- un grapat de nous pelades
- formatge ratllat



PREPARACIÓ

1. Escalfar el forn a 210 °C, netejar els moniatos, embolicar-los amb paper d'alumini i coure'ls una hora i mitja. Deixar-los refredar.
2. Tallar-los per la meitat i fer-hi forats amb una cullereta. Reservar la polpa.
3. Separar la tripa de la botifarra i tallar-la a rodanxes. Pelar la poma i tallar-la a daus petits; reservar-los en un recipient amb aigua i un raig de llimona.
4. Escalfar una paella antiadherent a foc baix i posar-hi la carn de la botifarra. Quan es desfaci el greix, retirar-la del foc i posar-hi els daus de poma i les nous. Barrejar-ho tot i afegir-hi la polpa reservada.
5. Farcir els moniatos i posar-los en una safata del forn amb un full de paper antiadherent. Cobrir-los amb formatge ratllat i gratinar a 180 °C, 10 minuts.

MONIATOS RELLENOS DE BUTIFARRA BLANCA, MANZANA Y NUECES

Aunque cada vez cuesta más diferenciar las cuatro estaciones del año, esperamos que este noviembre caigan las hojas de los árboles, bajen las temperaturas y nos podamos preparar para el invierno.

Si apostáis por un consumo próximo y de temporada, además, hace falta tener en cuenta qué alimentos habrá en la mesa en cada momento del año. Las verduras cultivadas dentro de la tierra son de temperatura caliente. Por eso, aunque necesiten lluvias fuertes para crecer, mantienen internamente todo el calor del cultivo para trasladarlo al cuerpo y calentarnos desde dentro.

Algunos básicos de noviembre son: la acelga, el brócoli, la coliflor, espinacas, puerro, zanahoria, calabaza, champiñón, cebolla... y de frutas, el kiwi, el limón, la mandarina, la naranja, el caqui, la castaña, la manzana, la pera y el aguacate.

Os animamos a ser originales y a crear platos gourmet con estos productos. Os dejamos una receta de ejemplo con el moniato como protagonista, el hermano dulce de la patata.

INGREDIENTES

- 4 moniatos
- 1 butifarra blanca
- 1 manzana
- Zumo de limón
- un manojo de nueces peladas
- Queso rallado

PREPARACIÓN

1. Calentar el horno a 210 °C, limpiar los moniatos, envolverlos con papel de aluminio y cocerlos hora y media. Dejarlos enfriar.
2. Cortarlos por la mitad y hacerles agujeros con una cucharita. Reservar la pulpa.
3. Separar la tripa de la butifarra y cortarla a rodajas. Pelar la manzana y cortarla a dados pequeños; reservarlos en un recipiente con agua y chorro de limón.
4. Calentar una sartén antiadherente a fuego bajo y poner la carne de la butifarra. Cuando se deshaga la grasa, retirarla del fuego y poner los dados de manzana y las nueces. Mezclarlo todo y añadir la pulpa reservada.
5. Rellenar los moniatos y ponerlos en una bandeja del horno con una hoja de papel antiadherente. Cubrirlos con queso rallado y gratinar a 180 °C, 10 minutos.



L'AGENDA

novembre

divendres 1

19h CONCERT VLAD

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

dissabte 2

10h NATURA, PRESENCIA I EMOCIÓ

Dificultat baixa

Org i lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

dimecres 6

19h CONCERT TERESA RIEMANN + VULTURES + HYENAS AND COYOTES + SPURV

Org: Ojalá Estè Mi Bici

Lloc: Ateneu Popular 9 Barris (c/ Port-Lligat, 11). 5€.

dijous 7

18h ESPAI EMOCIONS "VIOLENCIA DE GÈNERE"

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

divendres 8

17h ESPAI FAMILIAR

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

17.30h CINEFÒRUM: PUSSY RIOTS

Org: Accions Fem

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

18h INAUGURACIÓ "SOM LA CUINA COMUNITÀRIA A 9BARRIS"

Org: Som del Barri

Lloc: Carrer Viladrosa, 130. Gratuït.

dissabte 9

11.30h L'AIGUA FA CAMÍ

Espectacle per a totes les edats

Org i lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

FLAMENCO DE BARRIO

19.30h Taula rodona "Un antes y un después de Omega"

22h Concert amb Kiki Morente

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

dilluns 11

18h CÀPSULA DE MACRAMÉ

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

dijous 14

18h CULTURA I DRETS HUMANS

Vè Aniversari Artists in Risk - No Callarem

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

divendres 15

18h PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "VINDICTA" DE JAIME CELMA

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

dissabte 16

10h COLLSEROLA INÈDITA

Dificultat baixa

Org i lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

19h CONCERT

Org: Ojalá Estè Mi Bici

Lloc: Kasal de Joves de Roquetes (c/ Vidal i Guasch, 16). 5€.

diumenge 17

Tot el dia JORNADA DE SALUT INTEGRAL

Org: XIC 9 Barris

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

10h Xè ANIVERSARI DE L'OBERTURA DEL CASTELL

Activitats per a totes les edats fins a les 14h

Org i lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

dimecres 20

18h DEIXA'T ANAR: XERRADA OBERTA SOBRE NUTRICIÓ

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

divendres 22

19h ACTIVISME I DISSIDÈNCIA 25-N

Org: Comi trans feminista del Kasal

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

20h POETRY SLAM 9 BARRIS

Org: Nou Barris Literari

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

dissabte 23

10.30h TANTS BECS, TANTS OCELLS

Infants de 6 a 8 anys

Org i lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

SORTIDA ITINERARI EN FEMENÍ

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

Inscripcions: 18 novembre. 2€. Places limitades.

17h MANIFESTACIÓ S'HA ACABAT - ABAIXEM ELS LLOGUERS

Lloc: Plaça Universitat

dilluns 25

17h PREPARACIÓ EXPOSICIÓ (I TU, CANTES VIOLÈNCIA?)

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

dimarts 26

CINEFÒRUM VIOLÈNCIA DE GÈNERE

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

Aforament limitat. Gratuït.

divendres 29

ESPECTACLE VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Amb Jordina Biosca

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

dissabte 30

10.30h CONTROL DE PLANTES INVASORES AL VOLTANT DEL CASTELL

Lloc trobada: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Inscripció prèvia: 664044079 o castell_torrebaro@bcn.cat

SORTIDA FAMILIAR A COLLSEROLA

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

Inscripcions: abans 8 novembre. 3€/família.

19h FESTIVAL VISIBLES

Presentació de publicacions i concerts

Org i lloc: Ateneu Popular 9 Barris (c/ Port-Lligat, 11). 6€.

i també...

Cada dissabte

MIJAC

Activitats de lleure per a infants de 6 a 14 anys

Lloc: Parròquia de Santa Magdalena.

Org: Mijac. Inscripcions el mateix dia. 5€.

Del 15 al 17 de novembre

JORNADES DONES MÉS ENLLÀ DE LES ARMES

Jornades no mixtes (exclusiu per a dones, bolleres, persones trans i identitats no binàries).

Org: La Màquia-Azadi Jin

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

Fins el 20 de novembre

EXPOSICIÓ: QUÈ ÉS PER TU LA PINTURA?

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

Del 25 novembre al 6 de desembre

EXPOSICIÓ: VIOLÈNCIA DE GÈNERE - LES CANÇONS QUE ENS "TOQUEN"

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

Fins al 29 de desembre

EXPOSICIÓ: LES FONTS DE NOU BARRIS

Lloc: Castell de Torre Baró. Gratuït.

Consulteu aquí el Calendari Festiu de
Roquetes previst 2024



Edició:



Roquetes
Pla Comunitari

Gestionat per:



Amb el suport de:

