



SOM LA CUINA COMUNITÀRIA DE 9BARRIS

Projecte
setembre 2024

ASSOCIACIÓ SOM DELBARRI

WWW.SOMDELBARRI.ES



Associació Som del Barri. 20 setembre'24

Som del Barri és una associació constituïda al febrer del 2017 per veïnes del barri amb la **visió** de ser una entitat referent en projectes d'autoocupació col·lectiva de l'economia social, solidària, feminista i intercultural, amb processos d'acollida i apoderament a persones en situació vulnerable als nostres territoris i amb la **missió** d'organitzar una xarxa comunitària i de suport mutu per aconseguir l'apoderament personal, l'autoestima, la lluita contra la precarietat laboral i la manca de treball, promovent la conciliació i la equitat.

Els **valors** que fonamenten els objectius i l'activitat de Som de Barri són els següents:

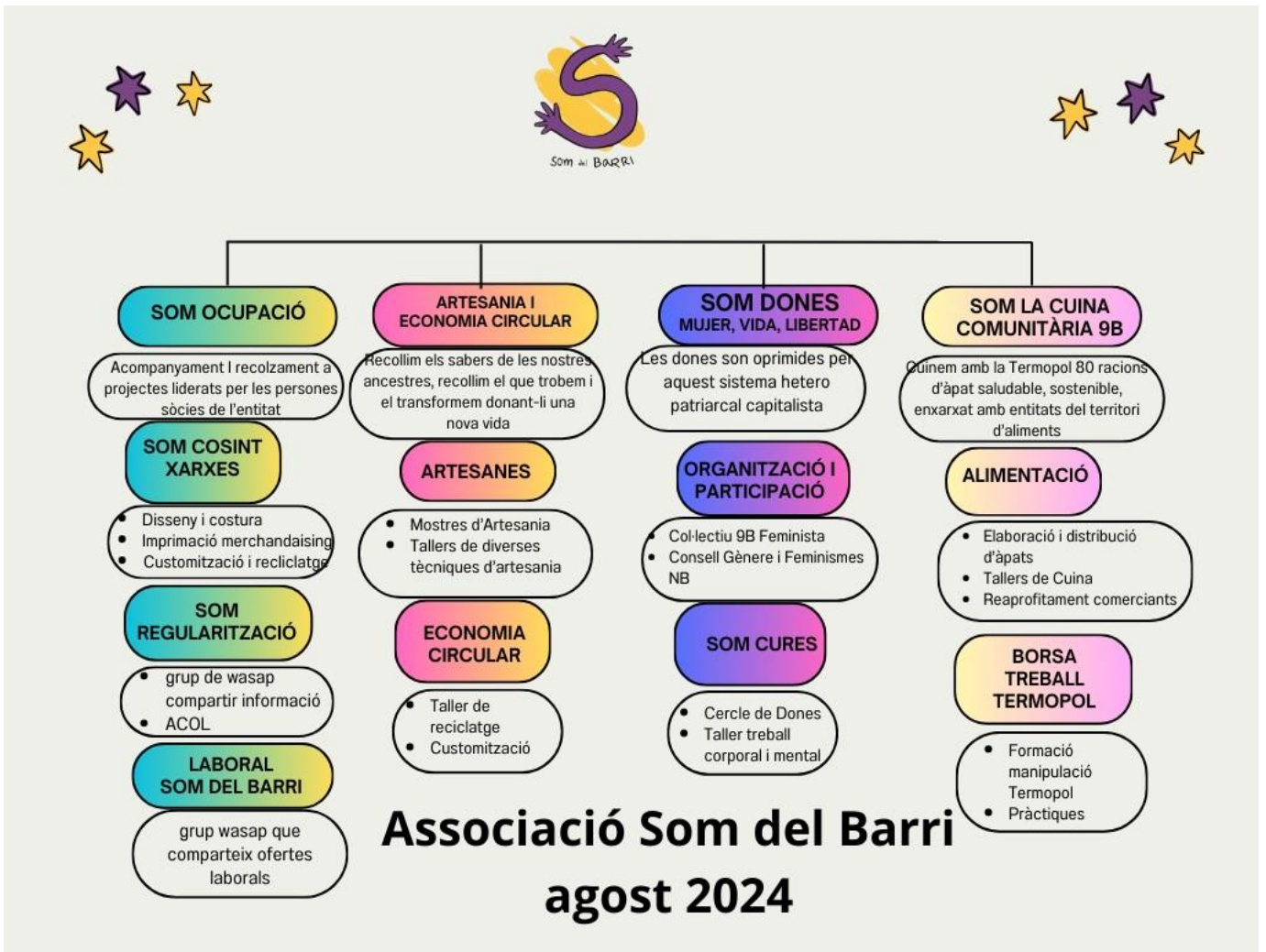
- La VIDA al centre.
- Autoestima i enriquiment personal.
- Igualtat d'oportunitats.
- Cultura del diàleg.
- Interculturalitat.
- Inter generacional.
- Diversitat de gènere.
- Lideratge femení.
- Inclusió social.
- Consum responsable i economia circular i sostenible.
- Sostenibilitat alimentària i alimentació saludable.
- Governança democràtica.
- Enxarxament al territori.

Els **objectius i compromís social** de l'associació són:

- Impulsar l'apoderament i el lideratge femení.
- Promoure els principis de llibertat, equitat, igualtat d'oportunitats, de sostenibilitat i harmonia amb l'entorn i el medi ambient.
- Sensibilitzar i apropar l'economia social i solidària, de manera autònoma, responsable, democràtica i ecològica a totes les persones.
- Potenciar el consum responsable, el comerç de proximitat i fomentar el mercat social.
- Economia circular i ecofeminisme.
- Construir i mantenir un ecosistema laboral amb valors en el territori on les persones puguin trobar el seu treball remunerat.
- Promoure relacions laborals que considerin la importància de la conciliació del temps de cura, familiar, laboral, personal i social.
- Fomentar i donar suport al cooperativisme.
- Fomentar i donar suport a l'autoocupació individual i col·lectiva.
- Promoure relacions personals i laborals basades en els valors de: confiança, corresponsabilitat, transparència, determinació, cooperació, autonomia i participació.
- Crear sinergies entre les necessitats del territori i les capacitats de veïnes i veïns per intentar guanyar qualitat de vida.



Els nostres projectes 2024





“SOM LA CUINA COMUNITÀRIA DE 9BARRIS”

DESCRIPCIÓ PROJECTE

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 feina enlloc de diners i, fer voluntariat.

L'entitat ha comprat una marmita, la Termopol amb un cost de 5.000€ més IVA per elaborar dietes ecosuficients i saludables de 1800 kcal amb un 90% de vegetals i llegums, mantenint els nutrients i el sabor d'alta qualitat. És sostenible doncs redueix la despesa de subministraments com el consum elèctric, d'aigua, d'emissions. Redueix el cost de la cistella de la compra a una tercera part. Al recollir el menjar elaborat augmenta el temps per a la vida. La petjada ecològica que implica genera resiliència davant la polícrisi climàtica, alimentària, energètica, social, etc.. Redueix l'índex de mortalitat per malalties cròniques com; ictus, diabetis, colon, cardiopaties i la conseqüent despesa sanitària i de qualitat de vida.

Es un projecte per a compartir amb totes les persones del territori amb diferents orígens culturals però amb interessos comuns, compartint espais interculturals i d'integració a la xarxa comunitària i, generant sentiment de pertinença i d'integració social al territori i a la ciutat.

En el local social de Som del Barri s'oferiran també tallers de cuina, d'alimentació saludable, d'enriquiment personal, artesania i reciclatge. I, els cercles de dones que tenim.

Som del Barri ha llogat el local al C/ Viladrosa, 130 pagant 500€ més IVA i, el mes de setembre es muntatge. És un projecte horitzontal obert a persones que vulguin participar tenint sempre present els nostres valors i objectius. Volem inaugurar l'espai el 8 de novembre de 2024.



Associació Som del Barri. 20 setembre'24

Es molt important la sensibilització, prendre consciència del que suposa alimentar-se i la gran despesa econòmica en menjar que no s'aprofita, hem començat una campanya de reaprofitament alimentari amb els comerciants i paradistes del territori.

Els tallers de cuina seran diversos per aprendre a cuinar plats d'altres territoris del món i per treure més profit al nostre rebost d'una manera més local i sostenible.

Estadísticament els barris amb un nivell de recursos econòmics més baixos són els que pateixen més malalties directament relacionades amb el consum d'aliments de baixa qualitat industrials i processats. Aquest fet no està directament relacionat amb la menor capacitat adquisitiva si no amb una més baixa consciència i educació alimentària.

Som del Barri posa en marxa el projecte "Som la Cuina Comunitària de 9Barris" ja que troba molt necessari el foment i consum conscient d'alimentació saludable, a més, de manera comunitària és molt més sostenible, redueix el temps de dedicació a cuinar i els costos de subministraments, ofereix un producte econòmic i lluita contra l'aïllament, la vulnerabilitat i la precarietat laboral.

Només podran participar del projecte les persones sòcies pagant una quota de 2€ al mes.

El cost de venda per a sòcies serà;

- Les racions elaborades amb la Termopol de 400gr tindran un preu de 2€.
- Les cremes de 500gr. la ració seran a 2€.
- Les amanides a 1€.
- Els complements que portaran carn o peix segons la proposta diària una ració de 100gr serà d'1 €, però podrà variar segons el cost que ens suposi.
- Les salses seran sense ou i de diversos sabors segons el menjar del dia, el preu segons el cost dels ingredients.

Què farà el projecte "Som la Cuina Comunitària de 9Barris"?

- 1- Distribució d'aliments de menjar elaborats. Les persones vindran amb el seu recipient o carmanyola a recollir la ració de menjar.
 - a. Persones amb dificultats de desplaçament per edat o problemes sanitaris, rebran el menjar a la porta de casa.
 - b. Depenent del grup de voluntariat pot haver un segon punt de distribució al Casal Popular 3Voltes Rebel, espai 90m² a on es pot menjar comunitàriament lluitant contra l'aïllament.
- 2- Projecte d'inserció sociolaboral
 - a. Tenir una sòcia treballadora amb un contracte de 20 a 40 hores.
 - b. Formació professionalitzadora en la manipulació de la Termopol i d'aliments.



- c. Creació de la borsa de treball de persones cuineres de la Termopol com a projecte d'inserció sociolaboral.
 - d. Ampliació d'oferta de productes dins de la secció "De les sòcies, per a les sòcies"
- 3- Sensibilització en alimentació saludable i consum responsable i sostenible del projecte de la nostra Cuina.
- a. Tastets d'aliment elaborat amb la Termopol a diversos espais per aconseguir sensibilitzar en menjar de cullera i aconseguir persones sòcies fidelitzant una quota mensual de 30€ per garantir la sostenibilitat del projecte.
 - b. Coordinació i enxarxament amb grups de consum del territori, de l'Economat Social de Roquetes (Som del Barri ja és sòcia).
 - c. Coordinació amb les xarxes d'aliments del territori i amb el Sindicat d'Habitatge de 9Barris per a fer difusió i que més persones puguin gaudir dels nostres àpats saludables i sostenibles.
 - d. Coordinació amb Serveis Socials de Roquetes i de Verdum.
- 4- Dinamització del consum de proximitat a través de vincles entre comerciants, paradistes, persones consumidores i el sector de la restauració.
- a. Sensibilització en reaprofitament alimentari amb recollida d'aliments.
 - b. Comerç de proximitat recolzant les associacions de comerciants.
 - c. Coordinació amb entitats del tercer sector que treballen amb el reaprofitament.
- 5- Creació de l'aula de cuina al local de l'entitat i al mercat municipal de Montserrat.
- a. Campanya d'educació en alimentació saludable, energètica, conscient i consum sostenible amb xerrades.
 - b. Tallers monogràfics de cuina del món.
 - c. Taller de cuina comprant i cuinant productes de temporada del mercat els dissabtes al matí.
 - d. Taller de cuina per a infants.

L'Ajuntament de Barcelona ens ha atorgat subvencions per a poder començar a engegar el projecte amb la campanya de sòcies i amb el temps per a la vida ja que les persones recolliran la seva ració de menjar i el temps de cuinar el poden gaudir pel que vulguin.

Estem a la Comunalitat de 9Barris subvencionada per la Generalitat. Hem presentat el projecte a altres administracions i entitats privades sense tenir sort i, continuem presentant el projecte a les que van sortint.

La voluntat de la nostra entitat es que sigui un projecte sostenible i autogestionat i que pugui arribar a persones en situació de vulnerabilitat i, més en concret a famílies monomarentals amb criatures.



Associació Som del Barri. 20 setembre'24

El projecte "Som la Cuina Comunitària de 9Barris" es desenvoluparà dins del nostre local social, al igual que els tallers de cuina, tallers d'artesanía, d'enriquiment personal i els nostres cercles de dones.

Volem poder ser sostenibles i mirarem de posar en marxa projectes i activitats per a poder tenir d'altres ingressos.

Objectiu 1. Posada en marxa del Local Social i l'espai de la Cuina Comunitària.

- Adequació del local a local social i espai cuina.
- Compra material i Distribució en grups.
- Pla de Comunicació. Campanya de sòcies i recapte de donatius.
- Presentacions a entitats veïnals, xarxes de suport i grups de consum del territori.
- Creació de l'equip de persones voluntàries que portaran el projecte fins desembre'24.

Objectiu 2. Manipulació d'Aliments.

- Elaboració i distribució de menjar amb la Termopol.
- Elaboració d'altres aliments.
- Formació i creació bossa de treball de manipulació Termopol i de cuineres.

Objectiu 3. Voluntariat i inserció sociolaboral.

- Organització llistat del voluntariat i organització de tasques i horaris.
- Contractació d'una sòcia fent inserció sociolaboral.

Objectiu 4. Foment creació Xarxa Cuines Comunitàries.

- Consolidació de la xarxa amb Cabanyal a Valencia i amb l'Hospitalet del Llobregat a Barcelona.
- Contactes amb els projectes de cuines i alimentació saludable de la xarxa de Comunalitats.
- Coordinació amb altres Cuines comunitàries a través d'Agròpolis.

Estudi bàsic de sostenibilitat econòmica

El cronograma previst és;

- Setembre. Preparació.
 - Adequació local i treballar el projecte, distribució de tasques en equips.
 - Reunió amb les xarxes de suport.
 - Compra de tot el material.
 - Difusió al local material projecte flyer imprès.
 - Distribució paperetes venda de la rifa per a recaptar diners.



- Octubre. Cuina Oberta, tallers d'artesanía i Cercle de dones.
 - Començar a practicar 2 vegades a la setmana amb la Termopol.
 - Distribució a les xarxes i a persones properes al local i al projecte.
 - Organització de tallers d'artesanía i Cercle de dones.
 - Activitats per a recaptar fons.
 - Campanya de sòcies.
 - Difusió dels tallers.
- Novembre. Cuina Oberta.
 - 8/11/2024 Inauguració. La gran festa. Sorteig Rifa. Activitats.
 - Contracte a Tina de 20h... 1100€/mes (nòmina i seguretat social).
- Desembre. Cuina fidelització amb pagament domiciliat.
 - Sòcies fidelitzades amb 30€/mes.
 - Tallers de cuina monogràfics.
 - Tastets degustació de les nostres cuineres.
 - Productes de les sòcies per a les sòcies.

Despesa aproximada.

1. Lloguer 500€ + IVA.
2. Subministraments 700€.
3. Opció A. Contracte 40hores 1.415€ +650€ Seguretat Social.
4. Opció B. Contracte 20hores 1050€ mes amb SS.
5. Despesa de gestoria per contracte, nòmina i tràmits 100 mes.
6. Assegurança del local i de la distribució del producte 600 anual/ 50€ mensual.
7. Aliments per a cuinar (una 50€) 15 vegades Termopol al mes 750€.

Entrades

1. 90 racions x 15 vegades al mes x 2€= 2.700€.
2. 90 persones han de pagar la quota de sòcies del mes a 2€ = 180€.
3. Per assumir la despesa mensual manquen 1440€ mensuals que s'han de generar amb altres activitats.
4. De despeses fixes son 1500€ amb un contracte de opció B +1050€/mes =2550

Amb 90 racions tindriem la possibilitat de fer un contracte de 20hores setmanals però si hem de comprar material o electrodomèstics ens mancaria recursos econòmics per aquest motiu hem de planificar d'altres entrades per aconseguir la sostenibilitat del projecte.

Però de moment com ho fem?

Fase 1. 1 octubre 2024. Menjar bo i continua campanya de sòcies.

- No hi ha cap persona contractada. Tot ho assumeixen les persones voluntàries.



Associació Som del Barri. 20 setembre'24

- Són necessàries 90 persones fidelitzades mensualment amb 30€ per aconseguir un contracte.
- Es pot aprofitar les subvencions per a cobrir la despesa del menjar de la marmita i començar donant a provar a les persones de les xarxes de suport per a fomentar fer-se sòcies i participar dels aliments.

31 octubre 2024 hem d'aconseguir 50 sòcies fidelitzades amb domiciliació bancària.

31 novembre 2024 hem d'aconseguir 90 sòcies fidelitzades amb domiciliació bancària.

Fase 2. 1 desembre 2024. Distribució i inserció sociolaboral.

- Contracte inicial de 20hores i a mesura que hi hagi recursos passar a contracte de 35/40 hores.
- Xarxa d'aproximadament 30 persones en situació de vulnerabilitat que enlloc de posar diners fan intercanvi de treball.
- Voluntariat amb la formació corresponent inicial.

Fase 3. 1 gener 2025.

- Moment òptim. 120 sòcies amb domiciliació bancària, 50 sòcies en situació de vulnerabilitat, 30 sòcies voluntàries desenvolupant el projecte i 1 persona contractada.
- Segon Punt de Distribució i espai per a poder menjar al casal popular 3Voltes Rebel de dilluns a divendres de 13:00h. a 16:00h.

Propostes d'altres fonts d'ingressos

- Lloguer de l'espai a entitats o grups de persones per a poder fer reunions.
- Realització de tallers.
- Venda de productes de les nostres sòcies per a les nostres sòcies.
- Barra com a local social.
- Festes d'aniversari infantil posant el berenar.
- Projecte berenars saludables.
- Venda de begudes saludables i refrescants no alcohòliques.
- Barres de bar i menjar a festes populars al carrer o a interior
- Rifetes i sortejos amb donatius
- Lloguer de l'espai de cuina a talleristes
- Fer campanya de sòcies en espais culturals, de salut, d'empreses, d'escoles
- Botiga on line per a sòcies