



# SOM LA CUINA COMUNITÀRIA DE 9BARRIS

Projecte  
setembre 2024

ASSOCIACIÓ SOM DELBARRI

[WWW.SOMDELBARRI.ES](http://WWW.SOMDELBARRI.ES)



Associació Som del Barri, 2 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:

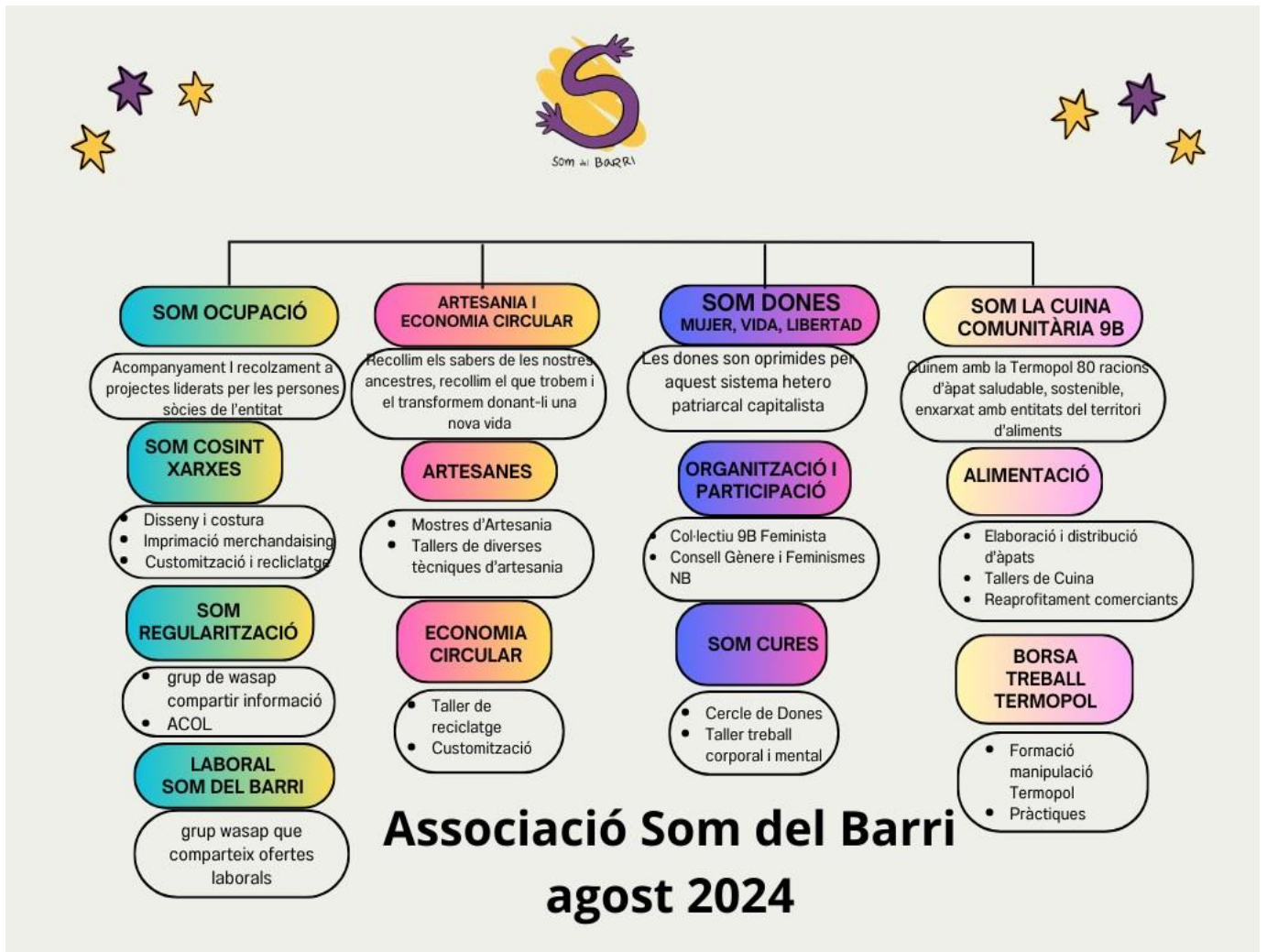
- La VIDA al centre
- Autoestima i enriquiment personal
- Igualtat d'oportunitats
- Cultura de diàleg
- Interculturalitat
- Inter generacional
- Diversitat de gènere
- Lideratge femení
- Inclusió social
- Consum responsable i economia circular i sostenible
- Sostenibilitat alimentària i alimentació saludable
- 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 amb el mateix accés intercanviant hores de feina i generant el temps per a la vida i el voluntariat en el local social de Som del Barri i desenvolupant també tallers d'enriquiment personal, artesanía i reciclatge.

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.

Som del Barri ha llogat el local al C/ Viladrosa, 130 pagant 500€ més IVA i, ara el mes de setembre ho hem d'adaptar i hem volgut que no estigui totalment elaborat el projecte obrint a persones que vulguin participar tenint sempre present els nostres valors i objectius. Volem inaugurar l'espai el 8 de novembre de 2024.

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 taper amb el menjar augmenta el temps per a la vida. La petjada ecològica que implica genera resiliència davant la polícrisi climàtica, alimentària, energètica, social..

Redueix el índex de mortalitat per malalties cròniques com; ictus, diabetis, colon, cardiopaties i la conseqüent despesa sanitària i de qualitat de vida.



Associació Som del Barri, 2 setembre'24

Es molt important la sensibilització en que suposa alimentar-se i la despesa econòmica en menjar que no s'aprofita. Ja 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 a la nostra despesa d'una manera més local i sostenible.

Estadísticament els barris amb un nivell de recursos econòmics més baix 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, redueix els costos de subministraments, ofereix un producte econòmic i lluita contra l'aïllament, la vulnerabilitat i la precarietat laboral.

Per a poder participar del projecte s'ha de ser persona sòcia pagant una quota de 2€ al mes.

Les racions elaborades amb la Termopol de 400gr tindran un preu de 2€. Però també elaborarem cremes amb un cost de la ració de 500gr. a 2€.

També s'elaboraran ensalades a preus populars i complements de xitxa per a les persones que vulguin complementar el plat amb carn o peix segons la proposta diària, a més de salses sense ou.

### **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. Formació professionalitzadora en la manipulació de la Termopol i d'aliments.
  - b. Creació de la borsa de treball de persones que cuinen amb la Termopol com a projecte d'inserció sociolaboral.
  - c. Ampliació d'oferta de productes dins de la secció "De les sòcies, per les sòcies"



Associació Som del Barri, 2 setembre'24

- 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 pagant una quota mensual garantint la sostenibilitat del projecte
  - b. Coordinació i enxarxament amb grups de consum del territori, de l'Economat social de Roquetes (Som del Barri és sòcia)
  - c. Coordinació amb les xarxes d'aliments del territori i amb el Sindicat d'Habitatge de 9Barris
  - d. Coordinació amb Serveis Socials de Roquetes
- 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
- 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. Igualment ens hem presentat a altres administracions i entitats privades sense tenir sort.

La voluntat de la nostra entitat es que sigui un projecte sostenible i autogestionat i que pugui arribar a persones en situació de vulnerabilitat en concret a famílies monomarentals ja que corren el perill de que si no tenen menjar, l'administració les hi pugui treure les criatures.

Som la Cuina Comunitària de 9Barris hi serà dins del nostre local social, això implica que podrem desenvolupar a més dels 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 de el Local Social i l'espai de la Cuina Comunitària

Adequació del local a local social i espai cuina

Compra material i Distribució en grups



Associació Som del Barri, 2 setembre'24

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. 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 de sostenibilitat econòmica bàsic**

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.
  - 14 comença la venda de la rifa i material projecte flyer imprès
- Octubre. Cuina Oberta
  - 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 i d'activitats per a recaptar fons
  - Campanya de sòcies
- Novembre. Cuina Oberta
  - 8/11/2024 Inauguració. La gran festa. Sorteig Rifa.
  - Contracte a Tina de 20h... 1100/mes (nòmina i seguretat social)
- Desembre. Cuina pagament domiciliat
  - Sòcies amb pack de 30€/mes
  - Tallers de cuina monogràfics



Associació Som del Barri, 2 setembre'24

- Tastets de les nostres cuineres
- Productes de les sòcies per a les sòcies

### Despesa aproximada

Lloguer 500€ + IVA

Subministraments 700

Contracte 40hores 1.415€ +650 Seguretat Social

Despesa de gestoria per contracte, nòmina i tràmits 100

Assegurança del local i de la distribució del producte 600 anual/mensual 50€

Aliments per a cuinar (una 50€) 15 vegades Termopol al mes 750€

### Entrades

90 racions x 15 vegades al mes x 2€ = 2.700€

90 persones han de pagar la quota de sòcies del mes a 2€ = 180€

Per assumir la despesa mensual manquen 1440€ mensuals que s'han de generar amb altres activitats

### **Com ho fem?**

#### Fase 1. Menjar bo

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

Són necessàries 70 persones con pack mensual de 30€ per aconseguir un contracte

Es pot aprofitar les subvencions per a cobrir la despesa 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.

Moment òptim fins finals octubre

Moment mig fins finals novembre

#### Fase 2. Distribució i inserció sociolaboral

Contracte inicial de 20hores i a mesura hi hagi recursos passar a contracte de 35/40 hores





Associació Som del Barri, 2 setembre'24

Xarxa de persones que enlloc de posar diners fan intercanvi de treball

Voluntariat

Moment òptim desembre

Moment mig gener 2025

Fase 3. Segon Punt de Distribució i espai per a poder menjar al casal popular 3Voltes Rebel

### **Propostes d'altres fonts d'ingressos**

- Lloguer de l'espai a reunions
- Realització de tallers
- Distribució de productes de sòcies per a sòcies
- Barra com a local social
- Festes d'aniversari infantil posant el berenar
- Projecte berenars saludables
- Venda de begudes saludables i refrescants
- Venda de productes a les nostres sòcies
- Barres de bar i menjar a festes populars al carrer o a interior
- Rifets 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