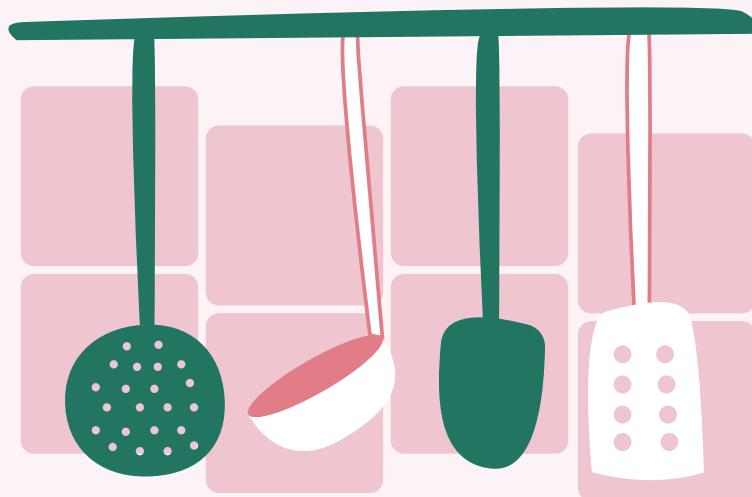


Projecte d'implicació
comunitària per
a persones majors
de 60 anys

novembre 2023
— juny 2024

(S)àvies



Recuperant sabers
culinaris per a un
futur més sostenible

Una iniciativa de:



espigoladors

Amb la col·laboració de:



GRUP

ABD

Associació
Benestar i
Desenvolupament

Rezero

Amb el suport de:

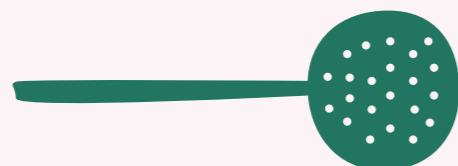


Ajuntament de
Barcelona

“(S)àvies: recuperant sabers culinàries per a un futur més sostenible” és un projecte impulsat per Espigoladors, amb el suport de l’Ajuntament de Barcelona i la col·laboració de Rezero i ABD-ONG.

Al llarg del projecte acompanyarem dos grups de persones majors de 60 anys a recuperar, ampliar i compartir els seus sabers vers la cultura alimentària i culinària. L’objectiu és convertir-les en líders comunitàries per fomentar la sobirania alimentària, el consum sostenible i la cultura residu zero entre els veïns i veïnes dels seus barris.

Les (S)àvies esdevindran, així, activistes i altaveus per a tota la ciutadania de Barcelona per promoure hàbits alimentaris més sostenibles.



Fases del projecte

Fase 0: Creació dels dos grups de (S)àvies

De setembre a octubre de 2023 es seleccionaran de 10 a 15 persones participants per al districte de Sants-Montjuïc i d’Horta-Guinardó, respectivament*.

Fase 1: Capacitació i recuperació de sabers

10 sessions de 2 h. de novembre 2023 a gener 2024 (1 cop per setmana en horari de matí)

Fase 2: Exprimim-nos pel clima. Ideació de les diferents intervencions comunitàries

10 sessions de 2h. de febrer 2024 a abril 2024 (1 cop per setmana en horari de matí)

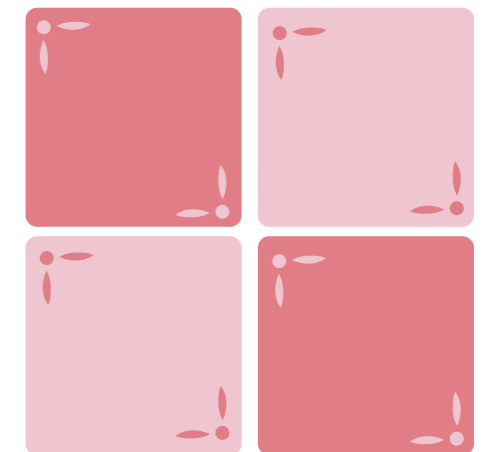
Fase 3: Implementació de les intervencions

Entre abril 2024 i juny 2024 es duran a terme les intervencions dissenyades per les participants amb l’acompanyament d’Espigoladors

*El contingut del programa serà el mateix per als dos districtes.

On es realitza?

El projecte es desenvoluparà en els **districtes de Sants-Montjuïc i d’Horta-Guinardó**. Les sessions es duran a terme en equipaments de cada districte encara per determinar.



A qui va dirigit?

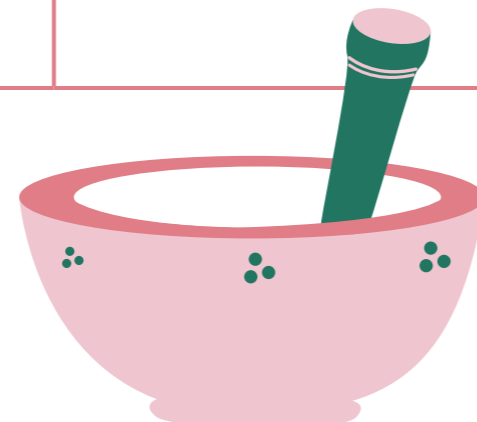
Persones de **més de 60 anys residents a la ciutat de Barcelona** amb ganes d’adquirir i compartir coneixements vinculats a l’alimentació i la cultura culinària i traslladar-los a la ciutadania a través d’accions que fomentin hàbits més sostenibles. Busquem persones amb creativitat, motivació, ganes d’aprendre, ment oberta, voluntat de sentir-se útils i amor per la cuina.

Què oferim?

Fase 1: Capacitació i recuperació de sabers

Es realitzaran **10 sessions** amb formadors i formadores expertes en sostenibilitat del model agroalimentari, el malbaratament alimentari, els impactes dels residus i l'ús de plàstics, el consum crític i la comunicació activa. Durant les sessions es reflexionarà, s'intercanviaran coneixements i es realitzaran activitats participatives sobre els blocs temàtics següents.

Blocs temàtics	Memòria culinària	Rebost eficient
	Reflexionarem sobre l'evolució dels hàbits alimentaris i la cultura culinària en la societat. Detectarem les causes i conseqüències d'aquests canvis a nivell social i ambiental i, alhora, identificarem aquells sabers que cal recuperar.	El rebost ha jugat un paper clau al llarg de la història en l'alimentació a les llars. Parlarem sobre com organitzem el nostre rebost i identificarem en quins aspectes ens pot ajudar a seguir una alimentació saludable i sostenible, allargar la vida útil dels aliments i reduir el cost de la cistella de la compra.
Compra ètica i conscient	Cuina sostenible	Solidaritat comunitària
Comprar i alimentar-se amb una mirada ètica i conscient implica triar productes més respectuosos en l'àmbit ambiental i social. Investigarem sobre les opcions de compra ètica i conscient al barri: comerç just, de proximitat i de temporada, producte ecològic, compra a granel, residu zero, etc.	Quins aspectes es tenen en compte quan parlem de cuina sostenible? Compartirem tècniques, consells i coneixements sobre ingredients i tipus de cocció òptims per avançar cap a una alimentació més respectuosa amb el medi ambient, i ens endinsarem en el món de la cuina d'aprofitament.	Coneixerem iniciatives socials vinculades a l'alimentació, al concepte de solidaritat comunitària i d'ajuda mútua. Reflexionarem sobre com ha evolucionat la relació entre veïns i veïnes als barris i identificarem necessitats i mancances per cobrir en aquest aspecte.

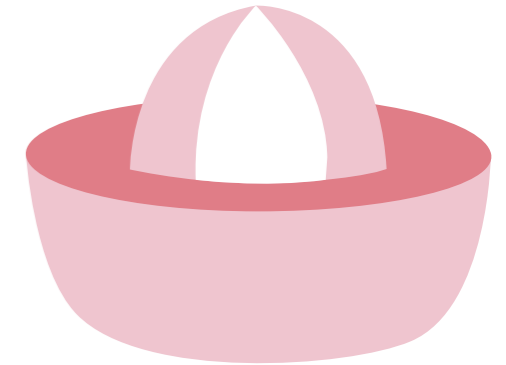


+ activitats complementàries:

taller de cuina d'aprofitament
+ espigolada organitzada per Espigoladors (dins de les 10 sessions de capacitació)

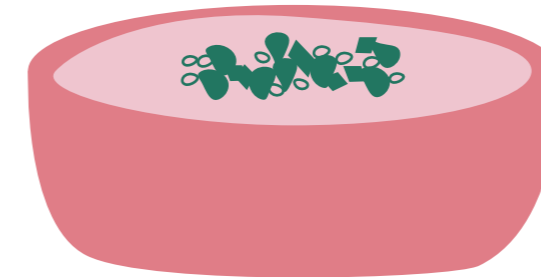
Fase 2: Exprimim-nos pel clima. Ideació de les diferents intervencions comunitàries

Es realitzarà un **acompanyament de 10 sessions** en què, a través de tècniques guiades de creació d'idees, les participants dissenyaran, en petits grups d'entre 4-5 persones, projectes comunitaris per transmetre el seu coneixement en alimentació saludable i sostenible als veïns i veïnes del barri.



Fase 3: Implementació de les intervencions

Es donarà **suport a l'execució de les intervencions** dissenyades: activitats dirigides, xerrades, material de difusió, etc. a veïns i veïnes dels districtes per tal de promoure la sobirania alimentària d'una manera pràctica i vivencial.



Vols participar-hi?

- Si sou una **entitat** i voleu implicar-hi els col·lectius amb qui treballeu i/o buscar vies de col·laboració amb el projecte empleneu el formulari següent. [Enllaç al formulari](#)
- Si ets una **persona interessada** en participar en el projecte, emplena el formulari següent i contactarem amb tu per a més informació. [Enllaç al formulari](#)

Entitats organitzadores

Espigoladors: organització sense ànim de lucre que treballa per prevenir i reduir les pèrdues i el malbaratament alimentari, garantir el dret a una alimentació saludable i crear oportunitats laborals i formatives per a col·lectius en situació de risc d'exclusió social. Un dels àmbits d'acció de l'entitat és la dinamització de projectes comunitaris i educatius per fomentar la cultura de l'aprofitament alimentari i l'alimentació sostenible.

Associació Benestar i Desenvolupament (ABD): entitat que treballa per defensar les persones en situació de fragilitat social, acompanyant-les en diferents moments de les seves trajectòries vitals, individualment o en grup, i actuant en la comunitat. Treballen per generar autonomia personal i convivència social mitjançant uns principis ètics de proximitat i de qualitat inequívocs. Per altra banda, és una entitat experta en processos de dinamització comunitària i té una àrea específica que treballa amb el col·lectiu de gent gran.

Rezero: entitat que treballa per promoure, entre la ciutadania, les empreses i les administracions públiques, un model de producció i de consum cap al Residu Zero. Desenvolupen accions en el camp de l'educació ciutadana i en la generació de projectes d'investigació i campanyes de sensibilització. Alhora, cerquen solucions innovadores per allargar la vida dels productes i materials facilitant la seva reutilització i per eliminar la generació de residus domèstics.

Per a més informació

alimenta@espigoladors.com

educacio@espigoladors.com

Tel. 93 525 62 14

espigoladors.cat/savies

Una iniciativa de:



espigoladors

Amb la col·laboració de:



GRUP

ABD

Associació
Benestar i
Desenvolupament

Amb el suport de:



Ajuntament de
Barcelona

Rezero