

## Banc d'Experiències i Bones Pràctiques

# PROJECTE MÉS AMB MENYS. ESPAIS D'APROFITAMENT DE CUINA I DE COSTURA

FITXA DIVULGATIVA. ANY EDICIÓ 2015

## Un recurs de recursos

**Promogut per:** Serveis Socials de Roquetes i Pla  
Comunitari de Roquetes



Ajuntament  
de Barcelona

PRÀCTICA ACTUALITZADA  
OCTUBRE 2017

## Presentació

El projecte *Més amb menys* es desenvolupa en el marc del Pla Comunitari (PDC) de Roquetes. El PDC de Roquetes és un procés de treball participatiu i en xarxa que té l'objectiu de millorar la qualitat de vida dels veïns i veïnes del barri de Roquetes. En aquest procés, en que participen les entitats, els serveis i el veïnat del barri, es dissenyen accions comunitàries per resoldre les dificultats detectades des del mateix territori. Des d'aquesta perspectiva de treball, i en un moment en què l'impacte de la crisi econòmica situa al barri en un nivell considerable de precarietat econòmica i social, es dissenya aquest projecte per buscar solucions de forma col·lectiva. El projecte treballa per millorar la cobertura de necessitats bàsiques, per afavorir l'aprenentatge facilitant la inserció laboral en aquests àmbits, i per fomentar i potenciar les xarxes relacionals entre els veïns i veïnes del barri com a element *empoderador* de la pròpia ciutadania. En definitiva, el projecte *Més amb Menys* fa referència a la voluntat de fer més amb menys recursos.

**Aquesta pràctica està vinculada amb:** Acció comunitària, salut, participació, interculturalitat, treball en xarxa, població adulta, famílies

## El context

El barri de Roquetes és una de les zones més vulnerables i amb més precarietat econòmica de la ciutat de Barcelona. Després d'un llarg període de crisis, els problemes que existien prèviament al barri s'han agreujat i enquistat. Gran part de la població té com a font principal d'ingressos les prestacions bàsiques, pensions mínimes o subsidis d'atur, alhora que hi trobem diverses situacions de vulnerabilitat, com ara estats depressius, crisis d'ansietat, angoixes, inseguretats, aïllament social, precarietat econòmica i inseguretats alimentària (malnutrició, subnutrició, etc.). Fruït d'aquesta situació es va generar una saturació del Banc d'Aliments i una pressió de l'atenció individualitzada en els serveis socials del territori. Les entitats i la xarxa del territori van rebre també les conseqüències d'aquesta situació i la demanda d'ajut per part de la població, que davant la seva situació acudeix a diferents llocs buscant alguna resposta. En aquest context, l'any

2011 es planteja la necessitat de desenvolupar unes jornades d'economia solidària per debatre sobre la situació del barri i pensar de forma conjunta accions que donin resposta a aquesta situació. En aquestes jornades hi van participar entitats, veïns i veïnes i serveis públics del barri. Un dels punts abordats en aquesta jornada va ser la necessitat de poder trobar alternatives als bancs d'aliments i la necessitat de dissenyar un projecte que donés resposta a la cobertura de les necessitats bàsiques, encara que des d'una perspectiva comunitària i amb la implicació dels propis ciutadans. Així va néixer el projecte Més amb Menys, amb la finalitat de cercar estratègies d'intervenció més globals per trobar respostes a problemes i situacions de necessitat individuals, tot disposant de menys recursos. Inicialment es va crear un grup motor per desenvolupar el projecte, integrat per la Plataforma d'Entitats de Roquetes, L'AVV de Roquetes, veïnes voluntàries a títol personal, els Serveis Socials de Roquetes, el CAP Roquetes, l'Agència de Salut Pública de Barcelona i tècnics comunitaris del PDC. Es va definir com a prioritat la creació d'espais de trobada, d'intercanvi de sabers des d'on teixir vincles i obrir processos d'aprenentatge i d'empoderament. És des d'aquesta concepció sociopolítica de la intervenció social que es va dissenyant i desenvolupant el projecte Més amb Menys, principalment a partir de dos espais, de cuina i de costura, quedant obertes possibilitats d'altres línies de treball: d'emprenedoria grupal i d'habitatge.

## Objectius i abast

El projecte Més amb Menys té com a **objectius principals**, facilitar i millorar la cobertura de necessitats bàsiques, reduir l'aïllament social facilitant i fomentant la creació de vincles i xarxes veïnals. També té com a objectiu generar processos d'aprenentatge i d'apoderament de les persones implicades, que els hi permeti desenvolupar les capacitats necessàries per resoldre la seva situació de la forma més autònoma possible.

Cada espai compta amb els seus propis **objectius específics**.

En relació al **taller de cuina** cal destacar els objectius d'alleugerir temporalment la càrrega econòmica que suposa el menjar en aquestes famílies; fomentar l'alimentació saludable; facilitar eines per aprofitar millor i de forma més creativa els recursos alimentaris i, finalment, compartir un espai de participació activa i d'intercanvi de coneixements culinaris. Pel que fa al **taller de costura**, a més dels objectius de construcció de lligams i xarxes socials que comparteix amb el taller de cuina, aquest projecte busca l'adquisició de coneixements de tall i confecció per afavorir

inserció laboral en aquest àmbit, així com l'adquisició d'eines d'aprofitament de la roba pròpia. El **col·lectiu destinatari** del projecte inclou la població adulta en general, especialment usuaris dels serveis socials i/o del CAP, veïns del territori de Roquetes, Canyelles i Trinitat Nova, amb ingressos precaris i/o amb situació de vulnerabilitat emocional, que es troben en situació d'aïllament social i de desvinculació progressiva del territori.

## El procés d'implementació

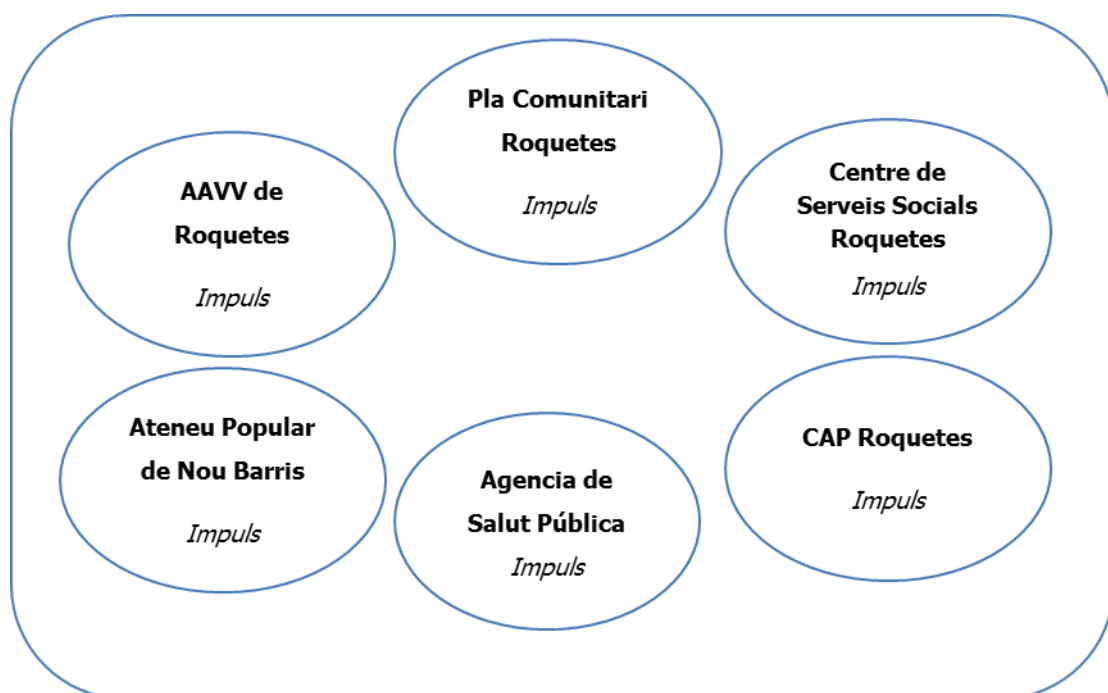
### a) Etapes

Tal i com queda explicat prèviament, el projecte compta amb dos tallers (cuina saludable i costura), precedits d'una fase de preparació general. La següent gràfica presenta les etapes d'implementació del projecte, especificant les activitats de cada taller:

| PREPARACIÓ   | TALLER DE CUINA SALUDABLE   | TALLER DE COSTURA   |
|--|---|---|
| <p>- 2011 <b>Jornades d'Economia Solidària. Origen del projecte</b></p> <p>-<b>Reunió bimensual</b> del grup motor.</p> <p>-<b>Reunió quinzenal</b> dels grups operatius de taller cuina i de taller de costura.</p> <p>-<b>Cada entitat</b> desenvolupa les línies pròpies de treball.</p> <p>-<b>Reunió semestral</b> del Comitè Tècnic del pla Comunitari de Roquetes</p> | <p><b>Fases d'implementació:</b></p> <p><b>1ª Fase:</b> tallers de cuina setmanals amb una durada de 8 sessions i conduïts per la tallerista i una veïna voluntària.</p> <p><b>2ª Fase:</b> espai de cuina saludable i econòmica (més enllà d'un taller).</p> <p><b>3ª Fase:</b> constitució de diferents grups davant l'increment de participació i grau d'implicació de la població</p> <p><b>Desenvolupament de dos grups:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- grup acompanyat per un tallerista i una veïna voluntària - Sessió setmanal</li><li>- grup autogestionat - sessió setmanal. Un tallerista pot donar suport de manera puntual</li></ul> | <p>-El taller es <b>desenvolupa en un espai</b> de l'AVV de Roquetes on es compta amb material de costura cedit.</p> <p>-<b>Fases del taller:</b></p> <p><b>1ª Fase :</b> sessions setmanals conduïdes per una líder comunitària experta en aquest tema.</p> <p><b>2ª Fase :</b> un taller cada dia de la setmana, coordinat en cada ocasió per una persona del grup.</p> |

## b) Actors implicats

El projecte Més amb Menys està impulsat pel Pla Comunitari de Roquetes, del qual forma part el Centre de Serveis Socials de Roquetes. La següent gràfica sintetitza de forma esquemàtica l'univers d'actors implicats en el projecte:



## c) Recursos

Els principals **recursos** amb els quals compta el projecte “Més amb Menys” són, pel que fa a l'àmbit de les **persones**, membres de caràcter tècnic i voluntari. En relació al conjunt de membres voluntaris, hi participen un tallerista per al taller de cuina saludable, tres veïnes voluntàries de l'AVV de Roquetes i sis veïnes voluntàries del barri. Per la seva banda, els i les professionals tècniques que dediquen part de la seva tasca al projecte són: dos tècnics del PDC, una infermera del CAP, una infermera de l'Agència de Salut Pública, dos tècnics de serveis socials (Direcció i TS) i un tècnic de l'Ateneu Popular de Nou Barris. En relació als recursos **materials**, cal incloure una

part del pressupost de serveis socials, donacions d'aliments per part del banc aliments, una subvenció de La Caixa i excedents alimentaris (bàsicament fruita i verdura) del Bon Preu de Valldaura per al Projecte "Pont alimentari" per aprofitament en els espais de cuina.

## Resultats

Els principals resultats del projecte es poden resumir de la següent manera. D'una banda, un alt grau **d'assistència i participació** (80 persones aproximadament entre els dos tallers), que també ha derivat en una notable **implicació** en altres activitats del barri i recursos vinculats directa o indirectament al projecte. D'altra banda, un altre resultat important és la **millora dels hàbits quotidians i aprofitament de recursos alimentaris** de les persones participants i les seves famílies, així com la millora de les habilitats culinàries i de costura tant per a la seva vida quotidiana com per a competències laborals. En tercer lloc, cal destacar com a resultat que la participació en tots dos tallers ha generat **enfortiment dels vincles socials i relacionals** de les persones participants així com la vinculació amb altres recursos del barri.

## Aprentatge

Com a **fortaleses i oportunitats** del projecte cal destacar tres elements. D'una banda, el desenvolupament d'una mirada tècnica que reconeix les potencialitats del treball comunitari. En segon lloc, la implicació i el suport institucional, és a dir, del propi centre de serveis socials, en la intervenció comunitària del territori. Així doncs, no es tracta de professionals que desenvolupen un projecte de manera aïllada, sinó que és el centre el que es vincula d'aquesta manera al barri posicionant-se com un agent més en el territori.

Per altra banda, totes les persones que formen part del projecte contribueixen a desenvolupar una major sensibilitat social i a no estigmatitzar les persones amb necessitats d'alimentació no cobertes.

Pel que fa a les **dificultats**, després de tres edicions, s'han detectat certs inconvenients a nivell relacional vinculats a les diferències culturals dels participants que han derivat en determinats conflictes. Una altra dificultat a la qual s'ha hagut de fer front és el grau d'irregularitat en

l'assistència dels participants, per qüestions laborals i de salut, tot repercutint en la cohesió del grup. No obstant, aquestes dificultats van ser identificades amb una avaluació continuada, i s'estan posant els mitjans necessaris per superar-les.

Els elements **transferibles** que caldria assenyalar són, d'una banda, la perspectiva comunitària, en tant que dimensió clau a incorporar en qualsevol intervenció amb pretensió transformadora. Per altra banda, s'assenyala la participació social com a metodologia, en la mesura que permet potenciar al màxim els efectes de la intervenció sobre les condicions personals, grupals i socials dels usuaris. A més de la visió i de la metodologia del projecte, cal assenyalar com un element transferible la seva missió: fomentar l'autonomia de les persones i la seva vinculació al territori, optimitzant al màxim els recursos disponibles per satisfer les necessitats, tant socio-econòmiques com emocionals-relacionals.

## Informació pràctica

**Promogut/Impulsat per:** Serveis Socials de Roquetes i Pla Comunitari de Roquetes

**Professional/tècnic referent:** Eulàlia Viñas / Bet Bàrbara - 932564320 - evinas@bcn.cat / ebarbara@bcn.cat

### Documentació disponible:

| Document   | Tipus           | Data              |
|--|-----------------|-------------------|
| <i>Pla de Treball Roquetes 2016</i>                      | <i>Document</i> | <i>04/01/2016</i> |
| <i>PDC Roquetes</i>                                      | <i>Document</i> | <i>01/04/2015</i> |
| <i>Projecte Com fer Més amb Menys - Tallers de Cuina</i> | <i>Document</i> | <i>01/03/2016</i> |
| <i>A Roquetes Fem Pinya</i>                              | <i>Document</i> |                   |

## Annex. Actualitzacions

A octubre del 2017

### Evolució

Des que la pràctica està descrita en aquest document, el projecte ha anat prenent més presència a la vida comunitària del barri i es constata una major implicació dels veïns participants. Les principals millores i fites aconseguides en aquests dos anys són:

- En el taller Més amb Menys de costura:
  - S'ha incorporat una tallerista professional.
  - S'ha realitzat una formació professionalitzada, en conveni amb Barcelona Activa, a les participants dels tallers.
  - En el marc de la Festa Major de Roquetes, es du a terme la "Roquetes Fashion Week", on les participants desfilen amb les seves pròpies creacions. Aquest 2017, ha tingut lloc la quarta edició.
- En el taller Més amb Menys de cuina:
  - S'ha contractat a una nova tallerista que, prèviament, havia participat dels tallers.
  - S'ha preparat el càtering pels assistents de *Les Jornades d'Energies Comunitàries*, *Les Jornades d'Economia Social* i *La "Roquetes Fashion Week"* (creant la "Fashion Food Week").

### Informació pràctica

**Professional/tècnic referent:** Xavi Àguila Morales – 932564320 - [jaguilam@bcn.cat](mailto:jaguilam@bcn.cat) i Laia Viñas Sabatés – 932564320 – [evinas@bcn.cat](mailto:evinas@bcn.cat)

**Departament/Direcció:** Centre Serveis Socials Roquetes - Trinitat Nova - Canyelles