

EP! ESTEM AQUÍ

NÚM. 27

DESEMBRE 2025

DIETA MEDITERRÀNIA: CATALUNYA REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA



ÍNDEX

EDITORIAL

EDITORIAL	3
DIETA MEDITERRÀNIA A CATALUNYA	
A CATALUNYA	4
A LA MEDITERRÀNIA	6
SOSTENIBILITAT ALIMENTÀRIA	8
MERCATS DE BARCELONA	10
VIDA SALUDABLE	12
ART	14
HORT URBÀ	15
RELAXACIÓ	16
PODCAST	17
MODA	18
TERÀPIA AMB GOSSOS / TRICICLE / ESPORTS	19
DIA A DIA	20

DISSENY GRÀFIC I REDACCIÓ

Alex Fernández	Ricardo del Santo	Eric Navarro	Clea Rosa
Sergi Martínez	Núria Guisado	Albert Rodríguez	Maria González
Cristina Salvatella	Jordi Aguilera	Peter Franquesa	Jordi Brió
Lídia González	Macarena Giménez	Sergio Mera	Jordi Doñate
Bruno de León	Mª José Suárez	Maria Baltà	Sara Antón
Antonio Siller	Christian Hauswirth	Gerard Penela	Harpreet Kumar
Robert Morillas	David Nogales	Xavier Sancho	Julia Rodríguez
Míriam Pino	Josep Mª Jolonch	Mireia Ruíz	Sandra Marrugat
Jordi Orellana	Carolina Navia	Michel Goffard	Ester Gracia
Òscar Baró	Alejandro García	Ricard Pallejà	

CONSELL DE REDACCIÓ

Carme Guerrero
Alex Pérez
Laura Pérez
Alfonso de Robles
José Luís Tello

MAQUETACIÓ

C.T.O. ASPACE

Hace 18 años crucé por primera vez las puertas del Centre de Teràpia Ocupacional Aspace Poblenou. Empecé como auxiliar, con muchas ganas de aprender, sin imaginar que estaba iniciando un recorrido que marcaría profundamente mi vida. Después fui monitor, fisioterapeuta, y tuve el honor de coordinar durante un tiempo la actividad acuática adaptada a través del Servicio de Deporte Adaptado. Pero más allá de los roles, lo que realmente me transformó fue la experiencia de compartir el día a día con un equipo humano comprometido y con personas usuarias que me enseñaron, sin palabras, a veces con una simple mirada o un gesto, qué significa acompañar desde el respeto y la dignidad.

Desde el primer momento, Aspace Poblenou me mostró que la atención centrada en la persona no es un eslogan, sino una práctica viva. Aquí entendí que promover la participación activa no es solo una metodología: es una actitud, una convicción. Vi cómo las personas usuarias no solo eran atendidas, sino escuchadas, tenidas en cuenta, protagonistas de sus propias decisiones. Y eso, en una sociedad que muchas veces invisibiliza o infantiliza a las personas con discapacidad, es profundamente revolucionario.

Aspace Poblenou ha sido para mí una escuela de vida. Aquí aprendí que la verdadera innovación no siempre viene de la tecnología o los grandes discursos, sino de las pequeñas cosas: una adaptación que permite a alguien comunicarse mejor, una actividad que despierta interés, una rutina que se convierte en oportunidad para conectar. También viví momentos complejos, días difíciles, decisiones que no fueron fáciles. Pero siempre sentí que estaba rodeado de un equipo que trabajaba con un mismo propósito: mejorar la calidad de vida de las personas que acompañamos.

Desde esta nueva responsabilidad, tengo la oportunidad de contemplar el centro de Aspace Poblenou no como una unidad aislada, sino como una pieza clave dentro de un sistema más amplio y cohesionado que estamos construyendo desde la Fundació Aspace Catalunya. Nuestra apuesta por una mirada transversal e integrada nos impulsa a conectar lo social, lo sanitario y lo educativo, reforzando la coordinación entre servicios, la innovación centrada en las personas y la equidad como eje vertebrador. Mi papel hoy es seguir contribuyendo a que este centro, y todos los que conforman la Fundació, dispongan de las herramientas, alianzas y recursos necesarios para avanzar hacia un modelo de atención que no solo cuide, sino que transforme vidas.

Hoy, después de 18 años, tengo el privilegio de seguir vinculado a este centro desde un lugar distinto. Como Director de Operaciones y del Ámbito Social de la Fundació Aspace Catalunya, tengo ahora la responsabilidad, y la enorme oportunidad, de acompañar a este servicio desde una mirada estratégica, para que siga creciendo, innovando y generando impacto dentro y fuera de la organización.

A veces pienso que la vida nos va llevando por caminos inesperados, pero hay lugares que permanecen en el corazón como faros. Para mí, Aspace Poblenou es uno de ellos. Un espacio donde empecé a construir mi identidad profesional, pero también donde aprendí a mirar con otros ojos, a escuchar más allá de las palabras, a creer en el poder del trabajo colectivo.

Gracias por todo lo que me has dado. Por lo que sigues siendo. Y por lo que, sin duda, seguirás representando para tantas personas que, como yo, han tenido la suerte de formar parte de tu historia.

Carlos Varela

Dir d'Op. Transversals i Àmbit Social

Fundació Aspace Catalunya



El IGCAT (Institut Internacional de Gastronomia, Cultura, Art i Turisme) és una organització sense ànim de lucre que treballa en l'àmbit de la gastronomia, la cultura, l'art i el turisme. Aquesta institució promou la recerca de regions mundials de gastronomia. Són regions que contribueixen en la millora de la qualitat de vida, posant en valor les diferents cultures alimentàries, l'educació per a la salut i la sostenibilitat i la innovació gastronòmica. Catalunya ha estat escollida com a Regió Mundial de la Gastronomia de l'any 2025.

A CATALUNYA

El treball de la nostra àrea durant aquest curs s'ha centrat a conèixer i treballar tots aquells plats típics de la gastronomia catalana que l'han fet mereixedora d'aquest nomenament. Hem fet un recorregut per les festivitats més importants i hem conegut quins eren els plats que es feien per celebrar-les, el seu origen i la seva elaboració.



CASTANYADA

El dia 1 de novembre celebrem Tots Sants. En aquesta festivitat se solen menjar castanyes i moniatos, fruites típiques de la tardor, i panellets. No es coneix el seu origen exacte, però es creu que és d'origen àrab. Aquest era un dolç fet amb ametlla que es cuinava com a ofrena als difunts.

NADAL

Per Nadal hi ha un munt de plats típics que tots coneixem. Hem elaborat una llista d'aquest i els hem situat en el moment de la seva ingesta. Tots hem tastat alguna vegada la típica escudella i carn d'olla, el pollastre rostit amb prunes o els canelons. També tenim dolços tan típics com els torrons, neules i polvorons. Molt popular també és el raïm que mengem per celebrar l'arribada de l'any nou al ritme de les dotze campanades. Ja acabant aquestes festes tenim el famós tortell de reis. Hem recordat que aquest tortell té dues sorpreses: la fava i el rei. És tradició que qui troba el rei és coronat i qui troba la fava és qui ha de pagar aquestes postres tan típiques.



SANT ANTONI ABAD

El dia 17 de gener se celebra Sant Antoni Abat, patró dels animals domèstics. Sant Antoni que va viure entre els segles III i IV d.C. va morir en aquesta data. El dissabte següent es fan els Tres Tombs i sol ser típic trobar a forns i pastisseries un tortell de brioix semblant al de reis. Aquest també amaga una fava seca i una sorpresa.

DIJOURS GRAS

Dijous gras o dijous llarder és, sens dubte, el tret de sortida del Carnestoltes. A Catalunya aquest dia és tradició menjar truita, botifarra d'ou i coca de llardons. En aquesta data els catòlics es preparaven amb grans excessos calòrics per la posterior època de Quaresma.



DIMECRES DE CENDRA



Aquest és el primer dia de la Quaresma segons el calendari cristià. L'enterrament de la sardina celebrat en una mena de cavalcada simbolitza la fi del passat i marca l'inici de la Quaresma. Són conegudes les coques salades d'escalivada i sardina per celebrar aquest pas.

QUARESMA I SETMANA SANTA La Quaresma és una època d'abstinència. Durant les 4 setmanes que dura els catòlics no poden menjar carn els divendres. Aquesta prohibició de la carn va fer sorgir la idea de menjar bunyols com a forma d'endolcir aquesta època de penitència.

CALÇOTADA

És típica de la regió occidental de Catalunya. El calçot és una varietat de ceba conreada específicament per aquest ús. Malgrat que és típica de finals d'hivern i principi de la primavera cada vegada pot degustar-se durant més temps. Els calçots es couen directament sobre el foc de la llenya de les vinyes, es pelen amb les mans i se suquen a una salsa anomenada "salvitxada" molt similar al romesco.



Explica la història que van ser descoberts accidentalment per un camperol. Avui són molt típiques les calçotades. Els típics calçots que es degusten amb un pitet per no tacar-se amb la peculiar forma de menjar-los s'acompanyen amb carn a la brasa i molt sovint carxofes i patates també cuites a la brasa.

SANT JOAN

La nit del 23 al 24 de juny se celebra la revetlla de Sant Joan per commemorar el solstici d'estiu. És una celebració d'origen pagà ja celebrada al segle XV. És típic menjar coca. Una coca de brioix amb fruita confitada i pinyons. Existeixen però, altres varietats de coca com la de crema, llardons, cabell d'àngel... En un origen la coca arrodonida i amb la fruita que dona molt de color era un record i homenatge al sol.



PA AMB TOMÀQUET

No podíem deixar de parlar d'un menjar tan típic i característic com el pa amb tomàquet. Va ser conegut a partir del s.XVI quan va arribar el tomàquet a Europa provinent d'Amèrica. El seu origen neix per aprofitar el pa que ja començava a fer-se sec o dur. En sucra-lo amb el tomàquet es podia menjar tendre durant més dies.

Hem treballat una poesia de Martí Pol que en fa referència.

"Déu ens dó ser catalans

Per menjar bon pa amb tomàquet

Amb un raig d'oli discret

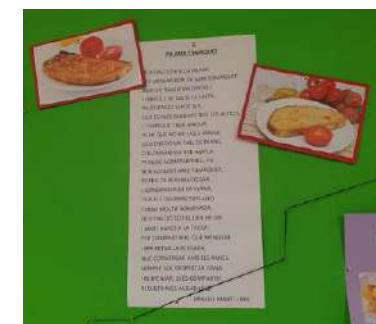
I un pols de sal si fa falta;

....."

Miquel Martí i Pol



També hem parlat durant el curs de grans cuiners catalans (Carme Ruscalleda, Nandu Jubany, Jordi Cruz, Ferran Adrià, Germans Roca, ...) que han donat prestigi i renom a la cuina catalana. Hem conegut les famoses "Estrelles Michelin" com a reconegut premi que dona prestigi i renom en el món de la gastronomia.





AL MEDITERRANI

Aquest curs, al Grup B també ha treballat el tema central de la revista “La dieta mediterrània”. Hem treballat un tema molt important i que ens afecta a totes les persones: l'alimentació. Més concretament, ens hem centrat a conèixer i entendre millor la dieta mediterrània, considerada una de les més sanes i equilibrades del món.



Hem après que la dieta mediterrània ens aporta molts beneficis per a la salut. Ens ajuda a tenir una pell més sana, a millorar la digestió, a tenir cura del cor i del sistema cardiovascular, a controlar el pes, a tenir més energia durant el dia, i fins i tot a millorar l'estat d'ànim i la salut mental. A més, seguir una alimentació saludable ens pot ajudar a viure més anys i amb millor qualitat de vida. I el millor de tot: la cuina mediterrània és plena de sabors, colors i aliments boníssims.

Una de les activitats que vam fer va ser classificar imatges d'aliments, separant-los en dues categories: aliments saludables i aliments poc saludables. Aquestes imatges les vam buscar als ordinadors de la sala i les vam imprimir. Ens va fer reflexionar sobre els nostres hàbits i també ens va ajudar a reconèixer els productes que ens convenen més. A partir d'aquí, vam començar a identificar els aliments que formen part de la dieta mediterrània, com les verdures, fruites, llegums, oli d'oliva, peix, cereals integrals i fruits secs.



També vam construir un mapa de Catalunya amb guix. Catalunya, que és on vivim, és una de les fonts principals de la dieta mediterrània. Això ens va ajudar a valorar el nostre entorn i a entendre millor la relació entre el territori, la cultura i l'alimentació. Com sempre, al centre combinem la part teòrica amb una part més manipulativa.



Una altra activitat molt enriquidora va ser la simulació d'anar al supermercat. Vam parlar sobre la importància de llegir les etiquetes, de comparar preus, de mirar la data de caducitat i d'escollir aliments frescos i naturals. Aquesta experiència ens va preparar per aplicar el que hem après fora del centre, a la vida quotidiana.



I com que també ens agrada divertir-nos i fer volar la imaginació... per Carnaval vam aprofitar el tema del taller i ens vam disfressar de carbohidrats! Espaguetis, pa, arròs, patates...

A través de totes aquestes activitats, hem après que menjar bé no és només una qüestió de salut, sinó també una manera de tenir cura de nosaltres mateixos, de gaudir dels àpats, de compartir i de sentir-nos millor físicament i emocionalment. Hem après a triar millor, a planificar, a ser més conscients del que mengem i a parlar-ne amb els companys.



Estem molt contents de tot el que hem après i de com ens hem implicat al llarg de tot el curs. Continuarem treballant per tenir uns hàbits saludables i fer del menjar una font de plaer, energia i benestar.





SOSTENIBILITAT ALIMENTÀRIA



Enguany el nostre grup ha treballat el tema de la Sostenibilitat Alimentària dintre del tema Dieta Mediterrània a Catalunya. Primer de tot, hem explicat què és això i la importància que té, també hem incidit en aspectes com: el calendari dels aliments, el km o dels aliments i com es crien els animals i les plantes que després ens mengem.

Què és la sostenibilitat alimentària?

Segons la FAO, l'alimentació sostenible parteix d'una producció d'aliments amb un impacte ambiental reduït, respecta la biodiversitat i els ecosistemes, és culturalment acceptable, econòmicament justa i assequible i nutricionalment saludable.

Per què és important la sostenibilitat alimentària?

Perquè ofereix una alimentació variada, segura i aporta els nutrients necessaris per dur una vida sana.

Una alimentació es considera sostenible quan durant la seva producció s'ha reduït l'impacte mediambiental, no s'esgoten els recursos naturals i es respecta la biodiversitat. L'aliment que al final consumim és l'últim eslabó d'una cadena d'accions amb empremta mediambiental i ús dels recursos limitats. La meta és aconseguir una indústria alimentària sostenible en totes les etapes, des de la producció fins al consum, inclòs l'empaquetatge i la distribució.

Principis per a una alimentació sostenible

- * Evitar el malbaratament alimentari.
- * Consumir productes locals, de proximitat
- * Consumir productes de temporada
- * Preferir producte a granel
- * Prioritzar productes frescos



EL CALENDARI DELS ALIMENTS DE TEMPORADA

Hem elaborat un calendari on mes a mes hem anat enganxant aquells aliments que són de temporada a Catalunya, per tant, hem conegut les fruites i verdures pròpies de cada estació i de cada mes i la importància de consumir-les en els moments determinats.

Hem parlat de la diferència entre fruita i verdura, que no sempre és tan evident, i que de vegades ens hem endut una sorpresa quan hem hagut de classificar alguns vegetals.



Diferencias entre Frutas y Verduras	
Fruta	Verdura
Es siempre la parte del fruto que nos comemos	Es cualquier parte de la planta que NO es el fruto
Tiene semillas, por dentro o por fuera	Nunca tiene semillas
Suelen ser dulces	Son amargas
Tienen alto contenido en fibra y también en azúcares naturales	Tienen un alto contenido en fibra
Son de colores muy variados	De color predominante es el verde
Se utiliza para hacer postres	Se usa para elaborar platos de comida salada



Com es cultiven els vegetals?

Per obtenir millors collites els productors utilitzen fertilitzants que poden ser químics o naturals. Aquests fertilitzants aporten elements destinats a la nutrició, creixement i rendiment dels vegetals.

També s'utilitzen pesticides, que són productes químics destinats a un ús agrícola o no agrícola que protegeixen les plantes d'organismes perjudicials com animals, altres vegetals i bacteris. El seu ús té la finalitat d'augmentar el rendiment dels cultius o per mantenir una zona lliure de plantes o animals no desitjats.



L'impacte mediambiental d'aquests productes, sovint afecta els ecosistemes, ja que es troben a l'aire, el sòl i el medi aquàtic, per tant, són un factor important per la seva incidència sobre la diversitat biològica.

Com es crien els animals?

La producció ramadera al món s'organitza mitjançant 2 sistemes: la ramaderia intensiva i l'extensiva.

La ramaderia intensiva opta per la productivitat i el rendiment econòmic, per tant, implica un impacte ambiental molt més alt. L'alimentació dels animals depèn d'aliments adquirits fora de l'explotació ni de producció industrial com grans i pinsos. En aquest sistema els animals estan en espais tancats, gàbies o estables.

La ramaderia extensiva aprofita els recursos naturals i permet una gestió més sostenible. L'alimentació dels animals aprofita els recursos propis del territori mitjançant el pasturatge.

En aquest sistema els animals es crien a l'aire lliure.

A Catalunya el sistema intensiu és el doble que l'extensiu en totes les explotacions. Hem conegut els beneficis de la ramaderia extensiva elaborant un pòster.





MERCATS DE BARCELONA



En la ciudad de Barcelona conviven gran cantidad de mercados, muchos de ellos muy conocidos y significativos. El más representativo de la ciudad es “La Boqueria” conocido tanto por los barceloneses como por los turistas que llegan a la ciudad, es paso obligado para todas las personas que visitan nuestra ciudad.

Luego veremos los ocho mercados más importantes de nuestra ciudad, entre los que se encuentran: La Concepción, Santa Caterina, San Antoni, Ninot, Poble Nou, La Barceloneta, Llibertat y Sarrià. Será una pequeña visión de cómo son y para qué sirven estas grandes estructuras de nuestra ciudad.

La Boqueria

“El Mercat de Sant Josep” popularmente conocido como “La Boqueria”, es un mercado municipal que se encuentra en la Rambla de Barcelona. Además de ser un lugar donde se puede comparar todo tipo de productos frescos, es también una atracción turística. Tiene una superficie de 2583 m2 con más de 300 puestos ofreciendo una gran variedad de productos locales. Fue inaugurado en 1840, pero sus orígenes están al aire libre, ante las puertas de la antigua ciudad en la explanada del Llano de la Boqueria. Este mercado se hacía fuera de las murallas de la ciudad para ahorrar el impuesto de la entrada de las mercancías.



Sant Antoni

Es uno de los mercados más grandes e importantes de Barcelona. Lo constituyen tres mercados: el de frescos, alimentos; el de ropa; y el Dominical que es de libros. Está localizado en el distrito del ensanche de Barcelona, donde antiguamente se encontraba el Baluarte de San Antonio, una de las principales entradas a la ciudad amurallada.



El Ninot

Es un mercado municipal emblemático de estilo novecentista con arquitectura en hierro del S. XIX. Situado en Barcelona, en la calle Mallorca, 135, en el Ensanche. Se inaugura en 1892, el ayuntamiento de las Corts, antes de su anexión a Barcelona, propuso su creación, como mercado al aire libre.

Se construyó en 1888 en el centro de Barcelona, en el Eixample, en un edificio aislado entre las calles Aragón, Valencia, Bruc y Girona. Formado por tres naves, cada una de ellas con cubiertas a dos aguas: una gran nave central de 20 m. de anchura y 13,45m. de altura y dos naves laterales de 8m. de anchura por 7,8m. de altura. El mercado se inauguró en 1888 y fue remodelado íntegramente en 1998.

Santa Caterina

Situado en medio de Ciutat Vella, en el barrio de Sant Pere, Santa Caterina y la Ribera.

Se inauguró en 1848, el mercado nació con la intención de favorecer el suministro de víveres a los sectores populares de la ciudad. Fue el primer mercado cubierto de la ciudad.

De la Concepció

De Sarrià

El mercado se ubica en el casco antiguo de Sarrià, junto a la plaza del Consell de la Vila y de la calle Mayor de Sarrià, que en 1921 pasó de ser una villa independiente a formar parte de Barcelona.

Después de una importante remodelación en el 2006, el Mercado de Sarrià es hoy un recinto moderno y funcional, pero que todavía conserva el encanto de un mercado centenario. Es un mercado pequeño que dispone de 20 puestos, aparte de tiendas no alimentarias, bares y un supermercado.

De la Barceloneta

En el año 1884 se inauguró este mercado con el objetivo de abastecer a los vecinos de la Barceloneta de todo tipo de productos.

El edificio fue proyectado por Antoni Rovira i Trias, era un espacio amplio y funcional que sustituía a las paradas tradicionales al aire libre. Funcionó durante varias décadas, hasta que, al entrar el siglo XXI, se hizo evidente la necesidad de remodelarlo.



De Poble Nou

El mercado de La Unió fue construido en el año 1889, cuando el municipio de Sant Martí todavía era independiente, para acoger un mercado de intercambio de animales y puestos de venta. Su estructura procede de la época de las construcciones de hierro del último cuarto del siglo XIX, de obra vista y con vidrieras laterales.

Se encuentra en medio del núcleo urbano del Poble Nou, barrio que se caracterizó por desarrollar una gran actividad industrial y de servicios de transporte.

A lo largo de los años se han hecho diferentes intervenciones de modernización los años 1923, 1945 y 1966, para ir actualizando sus estructuras y la oferta comercial del barrio.

De la Llibertat

El Mercado de la Llibertat, inaugurado en el año 1893, se inscribe en la tendencia de la época con los edificios públicos como estaciones o mercados, que seguían la tradición modernista. Obra del arquitecto municipal de Gràcia, Miquel Pascual Tintorer, se estructura a partir de una planta rectangular dividida en tres naves que se cubrieron con tejados a dos aguas hechos de piezas de cerámica vidriada.

La remodelación del año 2009 significó la modernización del recinto, que se adaptó a las necesidades actuales, pero sin perder la esencia de un edificio modernista de gran valor patrimonial y de gran tradición en el barrio. El resultado fue la ampliación de su superficie y la mejora de sus servicios, que comportaron un aumento considerable de visitantes.

VIDA SALUDABLE

Durante el curso en la sala A, hemos trabajado de manera integral el tema de la vida saludable, abordando sus múltiples dimensiones con el objetivo de fomentar hábitos responsables y sostenibles entre todos nosotros.

Comenzamos con el estudio de la pirámide alimenticia, analizando cada grupo de alimentos y su función dentro de una dieta equilibrada.



Para afianzar los conocimientos, elaboramos una pirámide en formato físico con papel y pintura acrílica, que luego expusimos en el aula como recurso visual y decorativo. Aprendimos que los carbohidratos, como la pasta, el arroz y los cereales constituyen la base por ser la principal fuente de energía; que las frutas y verduras aportan vitaminas, agua y fibra; que los lácteos y proteínas (como el yogur, queso, carnes magras o legumbres) son fundamentales para el desarrollo muscular y óseo; y que el grupo de grasas y azúcares, aunque muy atractivo, debe consumirse con moderación, priorizando siempre las opciones más saludables, como el aceite de oliva y evitando los ultraprocesados.

Como parte del enfoque práctico y creativo, elaboramos también “El árbol de los Buenos Hábitos”, una manualidad colectiva con mensajes que promueven valores y conductas saludables como practicar la gratitud, establecer metas, dormir al menos ocho horas, hacer ejercicio diario, hidratarse adecuadamente, evitar el consumo de alcohol y tabaco, y aprender a gestionar el estrés. Fue una herramienta visual muy útil para reflexionar en grupo.



Durante Carnaval, nos disfrazamos representando los distintos grupos de alimentos. Nuestro grupo eligió el de “Grasas y Azúcares”, y diseñamos disfraces originales hechos principalmente de cartón, decorados al gusto de cada uno y que fueron ensamblados con ayuda de la pistola de silicona. Entre las creaciones destacaron una hamburguesa, una Coca-Cola, un helado, patatas fritas, pizza y un donut. Las fotos hablan por sí solas: ¡estábamos todos estupendos y muy graciosos!



A lo largo del curso, reforzamos los contenidos con dinámicas lúdicas como pasapalabras, sopas de letras y juegos de memory, todos relacionados con la temática de la alimentación saludable. Además, fruto de una lluvia de ideas, surgió una iniciativa creativa: la elaboración de puntos de libro personalizados. En ellos incluimos ilustraciones de alimentos sanos acompañadas por eslóganes motivacionales que animan a adoptar un estilo de vida más saludable. Cada marcador fue plastificado para prolongar su utilidad y decorado por la parte trasera con diseños únicos, haciendo de cada ejemplar una pieza original e irrepetible.



Para culminar este viaje tan enriquecedor, elaboramos un mantel de pícnic decorativo sobre el que colocamos versiones hechas a mano de algunos de nuestros platos favoritos,



junto a cubiertos, vasos y servilletas, recreando así una comida al aire libre muy especial. Este pícnic simbólico representó no solo el cierre del proyecto, sino también la celebración de todo lo aprendido y compartido en torno a la importancia de cuidarnos, tanto por dentro como por fuera.



ART

Al Taller d'Art aquest curs hem treballat el Surrealisme, tant el moviment cultural com la pintura. Al primer trimestre, hem conegut diverses tècniques surrealistes com l'automatisme, el frotage i l'encolat. Hem finalitzat el taller amb un projecte anomenat "Pinta'm un somni" on hem conegut la figura del Dalí, la seva obra i hem elaborat una obra surrealista a partir de plasmar un somni o una escena onírica.

Aquest any, ens han demanat una col·laboració amb el Taller de Moda per fer els cartells de la seva desfilada. Ens han quedat molt bé!

Aquest Taller ens dona la possibilitat d'expressar-nos a través del llenguatge plàstic, per tant ens obre una nova via de comunicació que val la pena aprofitar, a més a més, ens ajuda a desenvolupar la creativitat.

Automatisme



Frotage



Encolat



"Pinta'm un somni"



Cartells Moda



Aquest curs hem continuat amb el Taller d'Hort a l'espai cedit per l'Ajuntament, a la Superilla 9 per poder tenir el nostre petit Hort Urbà i acomplir una activitat en un espai obert, envoltat de natura i a 15 minuts caminant del Centre. Aquest taller s'ha realitzat en petits grups i ha estat liderat pels auxiliars del Centre. En aquest espai hem pogut desenvolupar les tasques pròpies d'un Hort, com: netejar-ho, comprar les llavors, preparar la terra per plantar, fer un planter, transplantar, cuidar i regar i, finalment, collir els fruits.



HORT URBÀ

RELAJACIÓN Y YOGA

Nos decidimos a organizar este taller debido a las constantes demandas de las personas usuarias, que habían expresado que querían volver a tener un espacio donde poder experimentar diferentes técnicas de relajación y yoga.

Este taller se organiza con una periodicidad semanal en cuatro grupos con unos 8 / 12 usuarios por grupo. Las sesiones se componen generalmente de una introducción teórica que da paso a la sesión propiamente dicha, son sesiones muy prácticas donde lo que se pretende es conseguir un cierto equilibrio físico y mental.

A lo largo del curso los usuarios expresaron su satisfacción por el taller y llegamos a crear un espacio donde se consiguió poder hablar de muchas cosas que a veces les preocupan.



Aquest any, al centre ocupacional, hem continuat apostant per la creativitat, la comunicació i l'expressió personal a través del taller de pòdcast, una activitat que ens encanta i que ens permet explicar històries, compartir opinions i donar veu a allò que realment ens importa. El nostre pòdcast porta per nom "Siéntate con nosotros", i és molt més que una gravació: és un espai de trobada, diàleg i aprenentatge.

Durant les sessions, els usuaris treballem en equip, decidim els temes que volem tractar, escrivim guions, assagem les nostres intervencions i finalment gravem en vídeo el resultat. Alguns dies ho fem a l'aula del centre, però també hem sortit a gravar en altres espais especials, com l'aula de ràdio de la Biblioteca García Márquez, una experiència que ens va encantar.



Aquesta temporada hem tocat temes molt diversos, sempre des de la nostra pròpia mirada:

- En un episodi vam parlar del'assetjament escolar, una realitat que cal visibilitzar i combatre, i vam compartir experiències i reflexions molt sinceres.
- També vam fer un capítol molt especial titulat "El que m'hauria agradat", on vam expressar desitjos, somnis i emocions que portem dins.
- Ens vam endinsar en el món de la dieta mediterrània, que és el tema central de la revista d'aquest curs. Vam estar parlant dels seus beneficis i dels plats saludables que més ens agraden.
- Un altre episodi el vam dedicar als nostres animals de companyia, que són molt més que mascotes: són amics, família i font d'alegria.
- I com a colofó, vam tenir l'honor de fer una entrevista al director del centre, en Chema, on vam preparar les preguntes, el vam conèixer millor i vam aprendre molt del seu dia a dia i de la seva visió del centre.



Aquest taller ens ajuda a millorar la comunicació oral i escrita, a guanyar confiança, a respectar els torns de paraula i a escoltar els altres. Però també ens permet sentir-nos protagonistes, expressar-nos lliurement i desenvolupar la nostra creativitat.

Cada episodi és el resultat d'una feina col·lectiva, feta amb molta il·lusió. Si encara no has escoltat cap capítol de "Siéntate con nosotros", t'animem a fer-ho... i a seure amb nosaltres per escoltar, reflexionar i gaudir.

En aquest taller hem intentat entendre què és la moda, com sorgeix la necessitat de l'home per vestir-se i entendre de primera mà què vol dir dissenyar i confeccionar peces de roba.

Malgrat fer algunes sessions més teòriques el taller ha consistit bàsicament en convertir-nos en cada un dels tres grups de treball i hem creat la nostra pròpia marca. Així vam crear les marques "Aburrido", "Poblenou" i "Emoción" amb els seus logos corresponents.



El primer treball va ser pensar en el disseny de tres samarretes. Cada grup va escollir com decorar una samarreta blanca que se'ls hi va donar. Vam pensar com ho volíem fer, quin material necessitàvem i vam fer-les.



El segon gran treball va ser confeccionar una capa o ponxo. En aquest punt vam treballar no sols el tema de patrons i confecció, sinó també el tema de la roba inclusiva. Roba que s'adeqüi a les necessitats de tots i que sigui fàcil de posar i treure. Sobre aquest tema vam aprendre molt de la participació de les creadores de la firma "Free form style" que van venir a fer una xerrada per la presentació de la revista.

Com a cloenda d'aquest taller hem realitzat una desfilada que, en un inici suposava tot un repte. Per fer-la possible ha estat importantíssima la col·laboració de la resta de tallers que han participat de diferents formes. Finalment, vam fer aquesta desfilada i s'ha elaborat un vídeo resum del treball fet. Podeu veure-la en el següent enllaç: <https://vimeo.com/1098745684>



També hem parlat de temes com la moda sostenible, hem vist alguna desfilada, conegut a algun dissenyador i paraules importants dins el món de la moda.

TERÀPIA AMB GOSSOS



Hem continuat amb el Projecte "Tan Amigos", treballant amb la Jessica i els gossos Toffe, Zipi i Yogui, que ja formen part del nostre Centre.



TRICICLE

Al darrer trimestre un grup d'usuaris del Centre ha participat en un projecte d'inclusió al barri, on ha pogut muntar en tricicle per Poblenou. És una activitat promoguda pel Centre Cívic de Can Felipa.



ESPORTS

Aquest any el departament d'Esports va organitzar una trobada al CIM d'una representació d'usuaris dels diferents Centres d'adults d'Aspace. Cada Centre va aportar una sèrie de material per poder dur a terme les activitats que havien preparat. El nostre Centre va participar fent unes banderes pirates.



PISCINA

Hem continuat anant a la piscina quinzenalment en petits grups els dimecres i divendres.



Celebració Aniversari

Per celebrar l'Aniversari del Centre vam organitzar un taller d'art on cada grup fa fer un petit mural que després vam ajuntar i vam penjar-lo al passadís del Centre. No podia faltar un pastís a la nostra celebració.



Festes Poblenou

Vam participar en les Festes de Poblenou muntant una paradeta a la Rambla i demanant als veïns signatures per avalar la candidatura a obtenir una medalla com a entitat amb 25 anys al barri. Gràcies a tots i totes!



Exposició del Taller d'Art

Vam aprofitar la presentació del curs a les famílies del Centre per inaugurar l'exposició de part de la feina que es va realitzar al Taller d'Art, concretament el treball amb la tècnica del collage i la creació d'obres a través de punts, inspirant-nos en l'artista Yayoi Kusama. A més a més, també vam mostrar el projecte d'art "Magistrals".



Presentació Revista

El Núm. 26 de la Revista "Ep! Estem aquí" va ser presentat pels usuaris del Centre al Teatre de Can Felipa. Aquest cop ens va acompanyar la Marina Berget i la Carolina Asensio, creadores de la firma de roba adaptada "Free Form Style" que ens van parlar sobre el tema. A l'acte van venir molts familiars de les persones usuàries, a més de companys d'altres centres d'Aspace.



EL NADAL



DECORACIÓ



PESSEBRE



AMIC INVISIBLE



DENIP: 2025 "Regala palabras bonitas"



Per celebrar el DENIP es va fer una dinàmica on es tractava d'utilitzar "paraules boniques" per dirigir-nos als altres. Primer es va llegir el conte "La Mariposa Azul", després es van pintar papallones de blau i es van escriure missatges bonics a les papallones que, finalment, es van enganxar en un mural al passadís.





AFECTATS DANA

Al novembre vam organitzar una campanya solidària de recollida de material per un centre de València afectat per la DANA.



DIA DE LA DISCAPACITAT

Per segon any hem celebrat el dia de la discapacitat compartint una diada esportiva amb altres entitats del Districte. Vam elaborar una lona per decorar el pavelló.



DIA DE LA DONA

Per celebrar el dia de la Dona, hem confeccionat un mural amb tasques que tradicionalment han estat associades a homes o dones només pel seu gènere. A través d'aquesta activitat podem observar com aquests rols clàssics estan evolucionant avui dia i que aquest és el camí de la nostra societat. Per treballar aquest tema hem visionat 2 vídeos molt interessants.

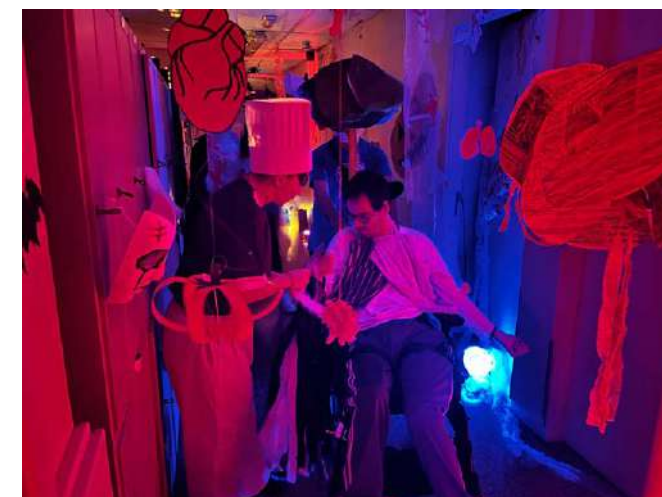
<https://www.youtube.com/watch?v=UinELDHir0>

<https://www.youtube.com/watch?v=RfsscCAMKL8>



HALLOWEEN

Per celebrar el Halloween es va organitzar un túnel del terror titulat "El Mercat dels Horrors", que està relacionat amb el tema Central del curs "La Dieta Mediterrània".



DIA A DIA



CARNESTOLTES

DIA A DIA



El carnestoltes, com sempre, ha estat inspirat en el tema que hem utilitzat de fil conductor aquest curs, "La Dieta Mediterrània". Per tant, cada grup ha anat de diferents tipus d'aliments: Greixos i Sucres, Proteïnes, Fruïtes, Verdures i Carbohidrats. Aquest any també hem atorgat diplomes en el nostre particular concurs de disfresses. El temps ens ha permès fer una desfilada al carrer i ballar una bona estona.

Tallers de Cuina



DIA A DIA

Durant tot l'any hem organitzat diferents tallers de cuina relacionats amb diverses festivitats que celebrem al Centre.

Torrans de Nadal



Sant Valentí



Mones de Pàsqua





Cuina d'estiu

Al mes de Juliol, aprofitem per fer organitzar un taller de cuina d'estiu, on elaborem receptes molt fresques i apetitoses.

Aperitiu d'estiu



Pizza pa Bimbo



Pastís vegetal



Ous farcits



SANT JORDI



DIA A DIA



Per celebrar el dia de Sant Jordi hem organitzat una Jornada de Portes Obertes, on hem convidat a totes les famílies i amics de Poblenou. Hem posat una paradeta on hem venut a demés de les tradicionals roses, unes bosses de pa dissenyades pels mateixos usuaris. A l'entrada de Can Felipa també hem muntat un bar amb refrescos, entrepans i cafès.



JOCS FLORALS



Per cinquè any consecutiu hem celebrat uns Jocs Florals, on han participat tant els usuaris com les famílies, en aquesta ocasió el tema "Els Aliments".

Donem les gràcies a tots els participants





ENS HAN VISITAT...

Aquest curs hem aconseguit organitzar aquestes visites i xerrades:

INSTITUT CENTRE COMERCIAL CATALÀ



ESCOLA LLUÍS VIVES



INSTITUT 4 CANTONS



ALGÈRIA: NASSIMA



NEUROCIÈNCIA I MÀGIA



SORTIDES

VERITAS



UAB EDUCACIÓ SOCIAL



EXPOSICIÓ BADALONA



JAZZ AL CASINET POBLENOU



BIBLIOTECA GARCIA MÁRQUEZ



DIA DE LA DISCAPACITAT



DIA A DIA

DIA A DIA



SORTIDES

VERITAS



UAB EDUCACIÓ SOCIAL



EXPOSICIÓ BADALONA



JAZZ A CASINET DE POBLENOU



BIBLIOTECA
G. MÁRQUEZ



DIA
DISCAPACITAT



MUSEU MOCO



PLATJA



REBAIXES



DINAR
CENTRE



Menjador d'una classe del Centre Pilot
- Imatge cedida per l'arxiu fotogràfic d'ASPACE anys 1960 -



CENTRE DE TERÀPIA OCUPACIONAL ASPACE

poblenou@aspace.cat

Busca el nostre grup de Facebook Poblenou

<https://www.facebook.com/groups/aspacepoblenou>

Amb el suport de:

