EL POBLENOU

Revista de l'Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou - www.elpoblenou.cat - juny 2022 - n. 118

Davant el canvi climàtic busquem la vida!

elpoblenou@elpoblenou.cat
www.elpoblenou.cat
associacio veïns i veïnes del poblenou
twitter.com/PoblenouAVV

De qui és el barri? Fem-lo nostre!

Associació de veïnes i veïns del Poblenou

ÍNDEX

Editorial..... 3
Canvi radical pel futur

En portada..... 4
Solucions d'adaptació al barri per fer front al canvi climàtic
Una comunitat energètica al Poblenou
La relació amb la mar amb una altra mirada
Activitats previstes 50è aniversari
De consumidor a consumactor

Salut..... 12
Més Benestar Emocional des de l'EAP Ramon Turró
Canvi climàtic i salut

Memòria i patrimoni..... 14
Oliva Artés, el valor d'existir

Receptes del món..... 16
Una recepta aiurvèdica de la Vineeta Shetty

Entitats..... 18
Els Capgrossos del Poblenou

Vida de barri..... 20
Fem barri, fem festa
Aquest octubre torna el Festival Rellisquín

Tauler de notícies i denúncies..... 22
Neus Bouza, per la memòria
Lluites per l'habitatge
Espai Macosa
Festes de Maig a La Flor de Maig
RE-correm el Patrimoni Industrial
AHPN. Inauguració de la nova seu
Barris que parlen
Festes de Maig

Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou
Rambla del Poblenou, 49, 08005 BCN Tel. 933 569 732
elpoblenou@elpoblenou.cat www.elpoblenou.cat
Secretaria..... dilluns, dimecres i dijous de 7 a 9 h
Assessoria urbanística..... dimecres de 7 a 9 h (concerteu hora)

Fes-te soci/sòcia

Perquè els problemes del barri surtin a la llum i es resolguin ens cal ser una entitat forta, és per això que la teva aportació és important.

- La nostra entitat està formada de persones com tu, unes només aporten poc més d'un euro al mes de quota, altres hi dediquen part del seu temps lliure en la defensa del barri. De la manera que sigui, com més serem més força tindrem.
- Rebràs la revista *El Poblenou* a casa i tindràs dret a estar informat i a participar en la vida interna de l'entitat.
- Ser soci/a de la nostra entitat no comporta cap avantatge material: no som una empresa de serveis ni depenem de cap administració. Les quotes de socis són bàsiques per garantir la nostra independència.
- L'única condició per ser soci és que estimis el barri.
- L'únic benefici que tindràs és la satisfacció de contribuir a fer-lo més habitable.

Alta de soci/a
Nom i cognoms: .....
Adreça: .....
Població: ..... CP: .....
Telèfon: ..... @ mail: .....
DNI: .....
Quota anual: 20 € □ Quota de suport de ..... € □
Domiciliació del pagament a través de la Caixa/banc:
.....
IBAN: _

(Signatura)

Espònsors:

10 anys districlima

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família

Districte de Sant Martí @BCN_SantMarti
Ajuntament de Barcelona

Revista *El Poblenou* n.118
JUNY - 2022

Edició:
Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou

Equip de Redacció: Salva Clarós, Montse Milà, Xavier Pegenaute, Joan Maria Soler, Estrella Pineda, Toni Coll

Col·laboradors: Josep Vallhonesta, Marike Charlier, Alexa Ducà, Jero Gutiérrez, Òscar Garcia, Ruth Escutia

Coordinació: Toni Coll

Fotografies: Joan Maria Soler, Toni Coll, Gregori Civera, Salva Clarós, Freepik.com, Betevé,

Portada: Joan Maria Soler

Correcció: Josep Pascual

Disseny gràfic / maquetació: Joan Maria Soler

Impressió: Gràfiques Campàs

Tirada: 3.000 exemplars

Publicitat: Martí Alós (628 06 92 00)
comercialelpoblenou@gmail.com
Dipòsit legal: B-48543-97

El Consell de Redacció i l'AVVP no es fan responsables de les opinions expressades en les col·laboracions inserides a la revista, que han de considerar-se com a opinions personals dels sotasignats, tret de l'editorial i tot allò que està signat com a Redacció. La revista és de distribució gratuïta i es finança a través de la quota dels socis de l'AVVP i dels espònsors i anunciants (la línia editorial és absolutament independent d'aquestes institucions i empreses).

Editorial

Canvi radical pel futur

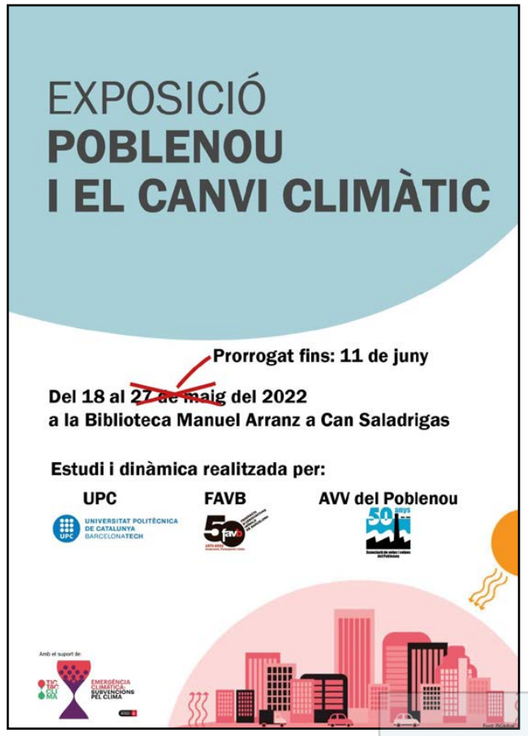
La recuperació després de la pandèmia no ha estat, segur, allò que la societat s'esperava. Hem tornat a fer bona part de les activitats, ha baixat la pressió a les UCI, hem retirat les mascaretes de la majoria d'espais públics..., però la realitat és tossuda i avui vivim amb major intensitat alguns dels problemes que ja coneixíem abans de la covid. Vivim una guerra a Europa, la crisi econòmica colpeja encara amb més força una gran part de la població, i l'emergència climàtica és cada cop més evident. Per això, en aquest sentit, com a AVV i al costat de la FAVB i la UPC hem fet una exposició sobre els efectes del canvi climàtic al nostre barri, al Poblenou. La lluita contra la crisi ecològica ha esdevingut no tan sols una lluita ètica i transformadora, sinó que s'ha convertit en una necessitat per a la nostra societat.

Com dèiem, la crisi econòmica és palpable. Però hi ha qui s'entossudeix a proposar fórmules antigues i estèrils per a activar l'economia. La massificació turística o la desregulació de les terrasses de l'hostaleria en són dos bons exemples. Tornem a tenir massa veus que plantegen la ciutat de Barcelona com l'escenari d'operacions especulatives que acaben tenint una greu incidència en la vida de la ciutat i que en canvi no generen un benefici social real. Tornem a sentir empresaris i responsables municipals demanant la recuperació turística. Cal aturar d'una vegada per totes aquest model. La pandèmia ens hauria d'haver permès entendre que el creixement econòmic ens porta, cada cop més, a una ciutat insostenible. Solament podem lluitar contra la situació d'emergència climàtica amb polítiques actives que representin un decreixement, però que des del punt de vista mediambiental i social siguin sostenibles. Per tant, cal reduir el turisme i el seu impacte a la ciutat. Cal apostar per activitat econòmica més verda, cal una mobilitat sostenible amb un impuls del transport públic, cal una ciutat pensada per viure de forma més equilibrada i no una ciutat que pugui ser percebuda com un parc temàtic.

Cada cop que reivindiquem que cal una regulació estricta de les terrasses de la restauració al barri, apareix sempre l'argument de l'activitat econòmica i l'ocupació laboral. Però, ¿som conscients de quines són les condicions laborals del personal que treballa en bona part d'aquests negocis? I això sense parlar del que representa per al nostre barri la pèrdua d'espai públic o de com els espais de trobada socials deixen de tenir aquesta funció per convertir-se en simples espais per a afavorir el negoci privat. Al nostre darrer editorial ja parlàvem també del greu problema que representava per a la nostra ciutat el soroll nocturn. Ho concretàvem en l'espai del Triangle Golfo, però altres barris també lluiten pel dret al descans i per la cura d'un espai públic de qualitat.

La lluita contra el canvi climàtic requereix de polítiques mundials al voltant de l'economia i les energies. Però també requereix de moltes polítiques i propostes locals. Nosaltres com a AVV impulsem la comunitat energètica del Poblenou i fem difusió de les conseqüències de l'emergència climàtica al barri amb una exposició. Però també reclamem un nou model de ciutat, més habitable i sostenible. Una ciutat que lluiti contra el turisme massiu i la gentrificació. Una ciutat que aposti per una mobilitat verda. Volem viure al Poblenou, i volem que viure al barri sigui sinònim de futur. I per fer això cal un canvi radical.

La Junta de l'AVVP



Solucions d'adaptació al barri per fer front al canvi climàtic

Ens cal transformar les nostres vides perquè el món s'està transformant

La forma i el disseny de l'entorn urbà tenen un gran impacte en la salut física i mental dels habitants d'un territori. Per això, la planificació urbana i territorial és clau en la qualitat de vida de les poblacions ja que molts aspectes determinen l'entorn i el benestar dels seus habitants; com la mobilitat, els espais verds, la qualitat de l'aire, la seguretat alimentària, el paisatge o aspectes relacionats amb l'habitatge.

Són aquestes consideracions les que van animar l'Associació de Veïns i Veïnes (AVV) del Poblenou, la Federació d'Associacions Veïnals de Barcelona (FAVB) i la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC) a associar-se per redactar la *Guia per a la rehabilitació climàtica dels barris de la ciutat* amb el Poblenou com a cas d'estudi.

Com ja vam explicar quan iniciàvem el projecte (*El Poblenou* 114), la guia pretén aportar una eina que contribueixi a aconseguir localment els objectius plantejats al Pla Clima de l'Ajuntament de Barcelona, de més espai verd, més superfície permeable i aprofitament del cicle de l'aigua a la ciutat. Amb el concurs de les tecnologies, la participació ciutadana i l'estudi de camp, la guia proposa estratègies i mesures d'adaptació i resiliència tant al canvi climàtic com als esdeveniments extrems, com les onades de calor i les pluges torrencials.

En aquest article presentem part de la informació continguda a l'exposició que va estar durant unes tres setmanes a la biblioteca Poblenou-Manuel Arranz i que ara es pot «visitar» al web de l'Associació (www.elpoblenou.cat).

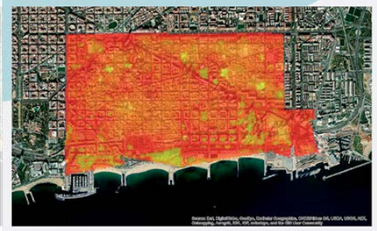
Com ja sabem prou, estem en situació d'emergència climàtica. Fa anys que els científics ens n'alerten i s'han redactat plans d'Adaptació al Canvi Climàtic a totes les escales territorials, tant en l'àmbit d'Europa, com d'Espanya, de Catalunya, de l'AMB i de Barcelona. La zona mediterrània és un punt geogràfic crític per al canvi climàtic. S'escalfa un 20 % més de pressa que la mitjana mundial, la qual cosa demostra un augment constant de molts riscos per als ecosistemes i els humans, però també, més enllà d'aquest descoratjador panorama, la importància de donar suport als esforços d'adaptació en el veïnatge meridional.

Calen solucions integrades i multisectorials que abordin les desigualtats socials, diferenciïn les respostes en funció del risc climàtic i els sistemes transversals, augmentin la viabilitat i l'eficàcia de l'adaptació.

I això, com ho fem realitat al barri?

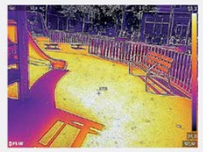
Primer, hem d'entendre com estem i on podem actuar. Al Poblenou, patim l'efecte "illa de calor". Vivim en una zona urbana que presenta l'efecte "illa de calor", és a dir, que les temperatures solen ser més altes que a les zones que les envolten, **especialment de nit**. La forma geomètrica de les ciutats, amb grans edificis i zones pavimentades que absorbeixen la calor, o la manca d'espais verds són algunes de les causes de les illes de calor que augmenten la mortalitat, sobretot per malalties cardiovasculars i respiratòries.

Illa de calor urbana de nit



La UPC ho ha comprovat amb l'anàlisi de les dades de temperatura un dia calorós d'estiu: durant el dia, el Poblenou té una temperatura mitjana de 34,73 °C, més fresca que el conjunt del sòl urbanitzat de l'AMB (36,76 °C) i de Barcelona (35,74 °C) gràcies a l'efecte suavitzador de les temperatures del mar, però a la nit la temperatura mitjana és de 25,23 °C, més calent que el conjunt de sòl urbanitzat de l'AMB (24,11 °C) i de Barcelona (24,95 °C).

De nit, el mar no contribueix a apaivagar l'Illa de Calor Urbana.



Sabieu, per exemple, que els sols de cautxú dels parcs infantils tenen un albedo molt baix i puja moltíssim la seva temperatura, fet que impedeix l'ús d'aquest parc a l'estiu sense risc per als infants? Ho va comprovar el grup de treball de la UPC amb mesures *in situ* als parcs del barri.

1 DE JUNY DE 2021:
TEMPERATURA AMBIENT: 24ºC
TEMPERATURA DEL SÒL DEL PARC INFANTIL: 57ºC

Com és que tenim parcs recents al barri fets amb aquests materials?

Les propostes per permetre tant la mitigació de les temperatures com l'adaptació totes incorporen actuacions en els materials i la millora de la quantitat i la qualitat del verd a la ciutat.

L'elecció dels **materials** dels carrers té un impacte molt alt i durador que s'ha de considerar en tots els projectes de disseny urbà! Per aquesta raó, cal renovar l'espai públic amb materials i espais més adaptats que incorporin de forma prioritària la prevenció de l'augment de les temperatures, ja que sabem que tant les onades de calor com els dies i sobretot les nits amb altes temperatures es multiplicaran.

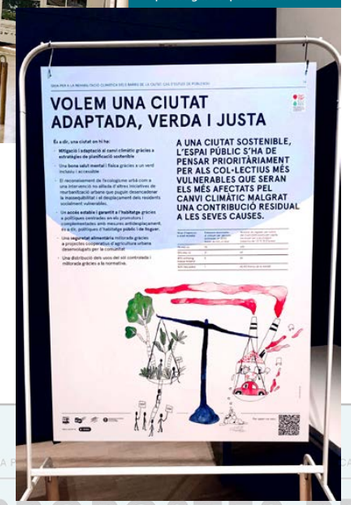
De manera general, haurien d'evitar-se les superfícies fosques més susceptibles d'escalfar-se i emmagatzemar calor, utilitzant superfícies com més clares millor.

Hi ha un paràmetre per a mesurar aquesta capacitat d'emmagatzematge de la calor, que sempre s'hauria de considerar per al disseny dels espais públics: l'ALBEDO. És el percentatge de radiació que qualsevol superfície reflecteix respecte a la radiació que incideix sobre aquesta. Com més baix, més absorció de calor.

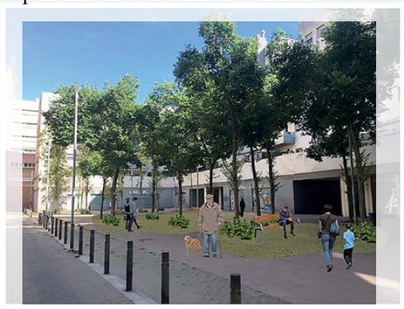
Incrementar **la quantitat i la qualitat del verd** a la ciutat permet també millorar el confort tèrmic ja que proporciona ombra i frescor. A les imatges de satèl·lit analitzades per la UPC, es veu clarament com les zones enjardinades del barri tenen una temperatura inferior a la resta, però aquestes anàlisis han demostrat també que, al Poblenou, només tenim accés a 2,67 m2 de verd de mitjana per habitant, a penes un quart de la recomanació de 10 m2 de l'Organització Mundial de la Salut.

Presentació de l'exposició i xerrada sobre urbanisme i sostenibilitat/18 de maig

L'èxit de l'exposició va aconsellar prorrogar la quinze dies més



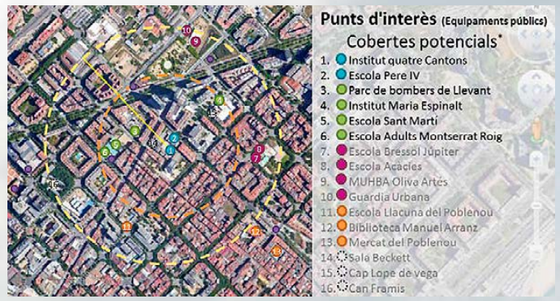
A la guia consten diverses **propostes de millora** a diferents zones del barri amb simulació tèrmica dels seus efectes i totes permeten aconseguir espais més frescs i millor ventilats.



A més els ecosistemes tenen un efecte amortidor sobre el clima i redueixen els riscos i els efectes extrems com les tempestes, les esllavissades de terra i les inundacions.

Apostar per solucions basades en la naturalesa per a encarar el canvi climàtic contribueix simultàniament a la consecució dels objectius de mitigació i adaptació, alhora que també genera importants beneficis econòmics, socials i ambientals.

Marike Charlier



Marike Chalier de l'AVV del Poblenou en la presentació de la Comunitat Energètica

Una comunitat energètica al Poblenou

Aviat començarà a estar operativa la primera comunitat energètica (CE) de la ciutat al Poblenou. Així ho anunciava el regidor Eloi Badia, l'1 de juny passat, des de l'institut Quatre Cantons. L'energia generada per una instal·lació fotovoltaica de 56 kW de potència sobre la coberta de l'institut, es distribuirà en un radi de 500 m a diversos equipaments municipals i veïns i veïnes que resideixin dins aquest àmbit. Aquesta comunitat ha estat possible gràcies a l'acord i la cooperació de l'Institut, que va sol·licitar aprofitar la seva coberta per a autoconsum, l'Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou, que fa alguns anys que proposa la instal·lació de renovables al barri, i l'Ajuntament, que a través de l'Agència d'Energia de Barcelona ha posat els recursos per a iniciar l'aventura. El projecte de comunitat energètica neix amb una dimensió petita, només 56 kW, però amb ganes de créixer molt aviat sumant noves cobertes fotovoltaiques i més ciutadans connectats.

La proposta de la comunitat té origen el novembre de 2019 quan l'AVV proposa a la regidora d'Ecologia, Urbanisme i Mobilitat, Janet Sanz, estudiar alguns àmbits del Poblenou per a l'autogeneració d'acord amb el Reial Decret 244/2019, pel qual el Govern aprovava aquell mateix any la regulació de les condicions administratives, tècniques i econòmiques de l'autoconsum d'energia elèctrica. La iniciativa no es podia portar a la pràctica sense el suport municipal, que ha tardat dos anys i mig, massa temps considerant l'emergència climàtica decretada pel mateix Ajuntament, tot reconeixent que calia arribar a la reducció d'emissions de l'acord de París i anar més enllà. Totes les administracions han reaccionat massa tard per a transformar el model energètic. L'Ajuntament de Barcelona va crear un operador elèctric metropolità que és una empresa comercialitzadora per a petits consumidors en l'àmbit metropolità per impulsar l'autoconsum i les comunitats energètiques.

L'Institut Quatre Cantons vol ser actor referent al barri per al canvi de model energètic

L'Associació de Famílies d'Alumnes i el mateix professorat de l'institut han cregut des del primer dia que calia implicar-se no només en l'educació ambiental i la consciència per un canvi transcendental de l'estil de vida i de la ciutat, sinó també convertint les pròpies instal·lacions de l'institut en una part del canvi, i amb el compromís també de les famílies per formar part del projecte.

La placa fotovoltaica proveirà electricitat durant la setmana per a autoconsum del propi institut, i a més una part d'aquesta producció la compartirà amb la comunitat de consumidors que són ciutadans que viuen en un radi de 500 m de l'institut. Formaran part de la comunitat energètica com a consumidors, a més de veïns de la zona, les instal·lacions municipals del propi Institut Quatre Cantons, el Maria Espinalt, el Centre Cívic Can Felipa i la Caserna del Parc de Bombers de Llevant. Pel que fa a la ciutadania, es beneficiaran inicialment del repartiment de l'energia generada trenta famílies que resideixen en la zona compresa dins del radi de 500 m abans esmentat.

En aquests moments s'estan formalitzant els tràmits per obtenir la connexió a la xarxa com a prova pilot en un termini d'un o dos anys, amb la intenció d'ampliar successivament la comunitat amb noves teulades fotovoltaiques que es puguin anar afegint, tant en equipaments municipals com en altres edificis del barri. En conseqüència, també s'anirà ampliant successivament el nombre de persones residents connectades com a consumidores.

Durant el període de prova els veïns i veïnes connectats gaudiran d'un autoconsum compartit d'uns 500 W per habitatge i podran també fer el seguiment de la generació i l'aprofitament energètic fotovoltaic. La participació pel que fa al repartiment de l'energia en aquest primer tram del projecte és modesta ja que la instal·lació té una potència de només 50 kW nominals, que s'ampliarà en la mesura que s'hi connectin noves instal·lacions. Ara bé, el més important en aquesta primera fase és crear comunitat, és a dir, que les persones participants del projecte siguin realment les actores que contribueixin al futur creixement de la comunitat, participant en la presa de decisions. Per formar-ne part serà imprescindible, almenys per ara, tenir com a comercialitzadora Barcelona Energia, que és la comercialitzadora pública de l'Ajuntament de Barcelona.

Característiques de la instal·lació fotovoltaica de l'Institut Quatre Cantons

La instal·lació consta de 108 mòduls fotovoltaics que sumen una potència nominal de 50 kW, que poden subministrar una energia de 73.750 kW h/any, que és l'energia equivalent al consum de trentados habitatges tipus. El potencial de creixement de la generació a través d'altres instal·lacions en equipaments municipals és notable ja que a la zona hi ha possibilitats de generar, a més del Quatre Cantons, fins a quinze equipaments municipals més, com altres escoles i instituts, el Mercat de la Unió, el Museu Oliva Artés, la Biblioteca Manel Arranz, entre altres. Segons una estimació feta per l'Agència de l'Energia de Barcelona, en un total de setze equipaments municipals al centre de Poblenou s'hi pot acabar instal·lant una potencia de 644 kW de generació fotovoltaica que produirien 805.093 kW h d'energia a l'any. Aquesta energia equivaldria a pràcticament una tercera part del consum elèctric d'aquests equipaments. L'avantatge de la comunitat energètica és que durant les hores en què els equipaments no tenen consum, com per exemple seria el cas de les escoles i instituts durant el cap de setmana, l'aprofitament es deriva a altres consumidors de la comunitat.

Què és una comunitat energètica

Explicat de forma simplificada, són entitats al voltant de les quals s'organitzen persones per compartir energia o serveis energètics, que cooperen per proveir-se mútuament energia. Són l'eina principal per fer realitat l'empoderament ciutadà i la democratització del sector energètic. L'objectiu de la CE és fer activitats del sector energètic com produir, distribuir, agregar, etc.

Fer comunitats al barri

L'Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou vol promoure comunitats energètiques que agrupin no només equipaments públics sinó sobretot comunitats veïnals que disposin d'un terrat, d'una coberta, patis o façanes que siguin susceptibles d'instal·lar-hi captadors fotovoltaics a través dels quals es nodreixin d'energia els mateixos veïns i la comparteixin amb altres comunitats buscant la màxima eficiència. Avui ja hi ha normativa reguladora per a poder portar-ho a terme, i també hi ha solucions tecnològiques per a la generació, bateries i carregadors per a vehicles elèctrics, i tecnologia per a la gestió dels consums i la compartició. Invitem aquelles persones que vulguin explorar les possibilitats dels seus habitatges que es posin en contacte amb l'AVVP a elpoblenou@elpoblenou.cat o venint al Casal de Barri de la rambla del Poblenou, 49.

Redacció

L'assignatura pendent trenta anys després,

la relació amb la mar amb una altra mirada

Ara fa trenta anys, en aquells efervescents finals dels anys vuitanta i primers noranta, la ciutat va entendre que no podia viure d'esquena al mar. Amb l'excusa dels JJOO 92, vam aprofitar per acostar la ciutadania a un espai necessari que donava un respir imprescindible als barris d'una façana litoral, que fins aquell moment havia servit per allotjar-hi barris de creixement informal de la ciutat al costat d'un seguit d'indústries en aquells anys ja obsoletes i una vella línia ferroviària que feia més de barrera que de via de comunicació.

Aquella remodelació va incloure la majoria de barris que tenien en la seva façana litoral una espècie de pati traster; des de la Barceloneta fins al Poblenou, van obtenir en aquell moment una obertura al mar que, malgrat la revisió que obliga el pas del temps, va suposar, objectivament, un encert popular. Més tard es va afrontar, amb menys encert i amb una mirada molt més especulativa i amb menys visió de ciutat/ciutadania, el tram que, amb l'excusa del Fòrum 2004, no va significar, precisament, la superació de barreres dels barris del Besòs cap al mar.

Entre una actuació i l'altra va quedar pendent la reforma d'un tram de façana litoral que s'allarga des dels límits del Poblenou fins als límits del Fòrum als barris de Besòs Maresme, Diagonal Mar i el Front Marítim del Poblenou. Ara ha arribat el moment de completar i relligar definitivament tota la façana marítima de la ciutat.

L'Ajuntament ens ha presentat l'avantprojecte d'aquest espai que ha de servir de base per a executar definitivament el que ha de ser una realitat a partir de l'inici de les obres al començament del proper mandat municipal a la segona meitat de 2023.

Aquest avantprojecte recull els criteris i les demandes veïnals exposats durant les sessions d'un procés participatiu que es va iniciar l'octubre passat, en què diverses sessions de treball, les marxes exploratòries i els tallers organitzats han permès compartir consensos respecte a les demandes veïnals per transformar definitivament el que fins ara ha estat una esplanada de ciment desèrtica i sense vida i convertir-la en un espai de connexió ciutat litoral on el protagonista sigui la vida quotidiana, el passeig i el respecte a la comunitat.

La feina que ara creiem imprescindible que han d'assumir l'Ajuntament, d'una banda, i l'equip redactor del projecte definitiu, de l'altra, és fer del temps passat entre les diferents fases de regeneració urbana del litoral barceloní, les evidències dels encerts i els no encerts d'aquestes diferents fases i projectes executats fins ara, un valor d'excel·lència i correcció per al nou projecte.

És evident que estem en un moment vital i social de la ciutat diferent d'aquells anys noranta o d'aquella visió grandiloqüent que suposava fenòmens com el Fòrum. Al contrari, estem en un moment de crisi i emergència climàtica, que ens obliguen a pensar en ciutats i barris molt més compatibles amb el respecte present i futur del medi, de la realitat social. Ens cal pensar en projectes resilients i resistents davant dels impactes d'aquest canvi climàtic, compatibles amb els efectes de pujada de temperatures, previsors respecte el canvi en el límit del nivell del mar i amb visió global de les necessitats futures per adaptar les nostres ciutats a aquests canvis i intentar de passada minimitzar-los al màxim en un futur.

Aquest és el gran repte que ha d'afrontar l'equip redactor del nou projecte executiu, cal aprendre de l'evolució de projectes anteriors i aprofitar els aprenentatges que les evidències del pas dels anys i els nous condicionants globals ens proporcionen, per saber adaptar la subjectivitat dels dibuixos a la concreció de l'execució del projecte.

L'Ajuntament ens presenta el projecte com un *"passeig pensat en clau de naturalització i emergència climàtica. La supressió del desnivell actual s'adapta a possibles pujades de nivell del mar, i al llarg de tot el traçat es crearan llocs de confort i qualitat, tant de pas com d'estada, amb el verd com a protagonista. Es plantaran més de vuitcents arbres per generar llocs d'ombra i hi haurà més de 25.000 m2 de zones verdes, i un 65% de l'àmbit –uns 68.000 m2– serà de paviments permeables."* Esperem, doncs, que aquest esperit es confirmi en la redacció definitiva del projecte i en la seva execució.

Els veïns i veïnes fa molts anys que esperem que la transformació d'aquest gran espai litoral signifiqui la fi d'un espai urbanísticament erm, menystingut, abandonat, que impedia una relació directa dels barris amb les seves platges. La ciutadania dels barris de Besòs i Maresme, de Diagonal Mar i del Front Marítim del Poblenou, mereix, necessita un espai útil, generós, un espai modèlic en un context d'emergència climàtica, pensat principalment per a l'ús veïnal, que uneixi aquest entorn amb les platges i amb la resta del litoral barceloní.

Esperem que els calendaris de redacció i execució iniciats ara vagin complint-se i poder gaudir d'aquest nou espai ciutadà, de manera definitiva, en els propers quatre anys.

Toni Coll Tort

SABATERS DES DE 1870
Villarroya
Rambla Poblenou, 45
Tel. 93 485 27 90
08005 Barcelona

GELATERIA
¡Ché qué horchata!
EL TIO CHE
FABRICACIÓ PRÒPIA & ARTESANA
casa fundada l'any 1912
Rbla. del Poblenou, 44-46
08005 BCN
Tel. 93 309 18 72
www.eltioche.com

Joan Valls
Tot en Moda Home
C/. Ramon Turró, 216
tel. 932 210 084

Coral de dones de La Flor de Maig

Cerquem directora voluntària
i també animem les dones feministes que vulguin
passar-s'ho bé a venir a cantar amb nosaltres
Contacte: 629 046 004
La Flor de Maig
ATENEU POPULAR

50 anys 1972 - 2022

Activitats previstes

50è aniversari

Associació de veïns i veïnes del Poblenou

Som l'Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou i enguany celebrem el 50è aniversari. Una ocasió magnífica per celebrar, compa rtir i créixer.

El barri del Poblenou viu una profunda transformació i sens dubte venen temps en què caldrà treballar de valent per construir el barri que volem. Per sort, el nostre és un barri actiu i compromès i, per tant, nombroses entitats i plataformes intenten donar resposta a totes les realitats que ens afecten. Però volem que l'AVV pugui aglutinar bona part de les reivindicacions i mobilitzacions del barri. Tenim com a objectiu tenir aquesta visió àmplia i diversa d'un barri complex i viu. Per tal de fer-ho volem ser més gent.

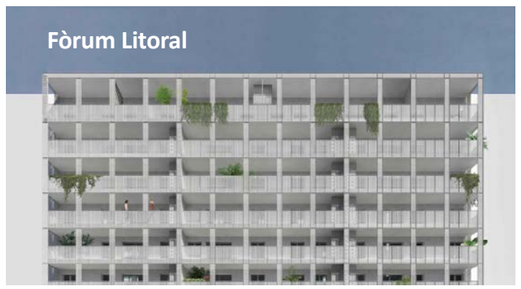
L'AVV pot esdevenir un interlocutor més fort si aconseguim representar la major part del barri, i això s'aconsegueix sobretot amb el compromís de tothom. És per això que creiem que cal créixer i aconseguir dia a dia més representativitat.

Fer-se soci o sòcia implica el pagament d'una quota anual de 20 euros. A canvi rebràs a casa la revista *El Poblenou* i també rebràs tota la informació de l'entitat. Però sobretot volem que, si pot ser, la participació sigui activa, i és per això que a més de demanar-te que et facis de l'AVV també volem que hi participis. Tenim molta feina a fer i la volem compartir.

Com també volem compartir al llarg d'aquest any moments de trobada. Per exemple, el dissabte 9 de juliol visitarem Can Framis i parlarem de patrimoni, i a l'octubre visitarem l'Espai Subirachs i parlarem sobre l'artista i la seva relació amb el barri. També tenim previst visitar la Sala Beckett i l'Ideal. Després de l'estiu també organitzarem un parell de taules rodones i acabarem amb un sopar popular, previst per al dissabte 22 d'octubre, que encara està per confirmar.

Redacció

Noves promocions de la cooperativa d'habitatges Fem Ciutat



FEM CIUTAT
COOPERATIVA D'HABITATGES
www.femciutat.cat info@femciutat.cat

De consumidor a consumactor

"La desigualtat i la crisi climàtica són les principals conseqüències de l'actual model econòmic basat en un consumisme desmesurat i insostenible, l'única fi del qual és la generació de capitals." Ho deia la coordinadora estatal de Comerç Just el dia del Comerç Just 2020, però és vigent des de fa vint-i-sis anys quan es va crear l'Organització Mundial del Comerç Just. De fet, la situació no fa sinó empitjorar…

Aquest concepte de Comerç Just va òbviament de la mà de l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 12 (ODS 12): el de Consum i Producció Responsables, i està també relacionat amb els setze altres objectius de l'Agenda 2030, que junts són la definició d'una vida digna, per a tothom, en els límits del planeta. Però el 2030 s'acosta i, globalment, costa veure canvis positius que ens acostin a aquest objectiu.

A pesar, o per culpa, d'aquest panorama desolador, sí que es van veient cada vegada més iniciatives individuals relacionades amb l'Economia Social i Solidària, la base de la qual és la recerca d'un impacte positiu i en la qual l'ètica, la reducció de les desigualtats salarials i el respecte del medi ambient prevalen sobre els guanys.

Els supermercats cooperatius són un excel·lent exemple d'aquests projectes desintoxicadors en què el consumidor s'allibera dels estímuls permanents del consumisme (estratègies de màrqueting, publicitat, estudis de mercats) per exercir un consum ciutadà i lliure, amb capacitat d'elegir, de detectar i d'aplicar alternatives justes i racionals.

Les decisions del consum no són neutres: amb cada producte que es compra i cada servei que s'utilitza, es dona un vot per una forma de producció, de comercialització, i per un estil de consum.

Aquests supermercats cooperatius afavoreixen les cadenes de subministrament curtes, el contacte gairebé directe entre productors i consumidors, la creació de vincles socials entre cooperativistes i amb tot l'ecosistema que articula.

Per la seva mida i en comercialitzar tota mena de productes, tenen a més un avantatge addicional comparat amb les cooperatives de consum de més petita escala: són més accessibles a tothom, no necessàriament a persones ja sensibilitzades a la idea d'un consum local i ecològic. Es tornen així punts d'informació i propagació d'una manera de gestió diferent basada en la cohesió social, la lògica mediambiental i la governança col·lectiva.

Actualment, a Catalunya, ja hi ha cinc supermercats cooperatius: el Supercoop a Manresa, la Feixa a Matarò, l'Artiga Coop a Olot, el Rebost a Girona i des del febrer d'enguany el Food Coop a Barcelona, a l'Esquerra de l'Eixample. I al Poblenou, tenim un projecte incubant-se: el Pebre Roig.

Si ens fixem en França, on el primer, La Louve, va obrir a Paris a la fi de 2016, i on ara ja hi ha més de quaranta iniciatives funcionant en tot el territori gal, el creixement d'aquest model de consum alternatiu en el territori sembla garantit!

I per a qui vulgui iniciar-se com a consumactor, dues recomanacions: *opcions.org* i *jotrio.cat*.

Marike Charlier

Més Benestar Emocional des de l'EAP Ramon Turró

L'Atenció Primària de Catalunya s'enforteix amb la incorporació de referents de benestar emocionals a la comunitat.

Som figures amb una formació i unes habilitats psicoemocionals que, a través de la nostra integració a l'àmbit comunitari, volem reforçar la xarxa de benestar del nostre veïnat. Pel nostre perfil majoritàriament de psicologia, aportem un enfocament de salut emocional cap a la salut mental amb el principal objectiu d'intervenir dins la comunitat mitjançant un abordatge sobretot grupal i amb el propòsit de prevenir i promoure el benestar emocional en la població de la zona.

La crisi sanitària per la pandèmia del SARS-CoV-2 va acompanyada d'una crisi econòmica i social amb un impacte important en la salut mental i el benestar emocional de la població tant en persones adultes com en adolescents, però amb major impacte en les dones. Segons dades publicades per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) la prevalença de mala salut mental ha augmentat en 2021 tant en adults com en adolescents d'ambdós sexes. En els homes ha augmentat de 16,5% el 2016 a 23,3% el 2021, i en les dones de 19,9% a 35,8% per als mateixos anys. Pel que fa el rang d'edat més afectat per aquest increment de malestars de salut mental, es concentra en les edats més joves, de 15 a 44 i particularment en dones. També cal destacar que durant el passat 2020, es va produir el major percentatge de trastorns de salut mental de tots els problemes de salut relacionats amb el treball notificats pels CAPS (87,3%). (ASPB, 2021)

Respecte als usuaris del nostre Equip d'Atenció Primària (EAP), les demandes que s'han pogut recollir en les darreres setmanes són indicadores de l'important impacte que ha provocat la pandèmia en la població de totes les edats. Les majors necessitats a què ens enfrontem són temes relacionats amb regulació emocional i pèrdua de la xarxa relacional. Segons els diferents grups d'edat, hi ha una important necessitat de donar resposta a la sensació de solitud i als malestars emocionals que en moltes ocasions es relacionen amb problemes quotidians. En general, es recull la necessitat de compartir experiències, emocions i pensaments amb grups d'iguals i en aquesta línia estem intentant donar resposta des del centre d'atenció primària i des de les diferents entitats amb què col·laborem per crear un grup obert de suport durant el període estiuenc. També estan previstes xerrades de sensibilització sobre diferents temàtiques relacionades amb el malestar emocional i altres intervencions comunitàries en col·laboració amb els diferents recursos del barri com poden ser casals, associacions, però també els diferents centres educatius.

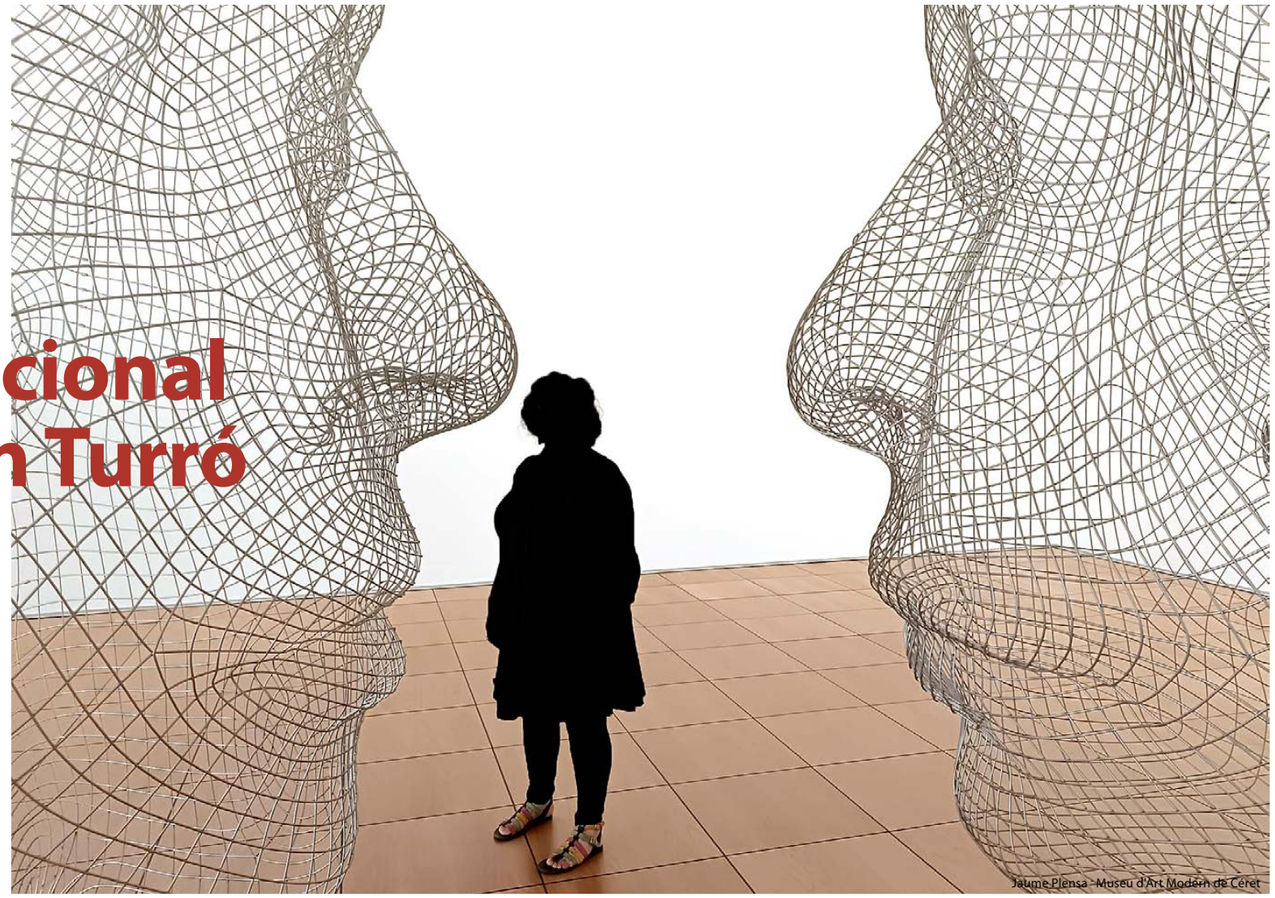
Un dels nostres objectius principals és l'empoderament de la població per poder fer front de la millor manera possible als diferents estressors de la vida quotidiana i fer una aposta per la no medicalització i la desmedicalització d'aquells malestars emocionals que no arriben a considerar-se un trastorn de salut mental. També tenim la interessant i gratificant tasca de tenir cura dels professionals dels EAP a través de programes dirigits a la recuperació emocional del col·lectiu durant la etapa postpandèmia.

L'EAP del Ramon Turró ja té una trajectòria rellevant d'intervencions respecte a malestars emocionals a través dels grups de treball psicoeducatius i dels projectes liderats per les referents comunitàries i hi ha una consciència marcada sobre la importància de la intervenció psicològica per part dels professionals del centre.

Per sort la Salut Mental també està cada vegada més present a la societat i trobem més contingut relacionat amb el tema a les xarxes socials i als mitjans de comunicació. *"Too many drugs*, muy poco espíritu", canta Rigoberta Bandini. I així ha de ser, estem començant a trencar aquest estigma i a parlar sobre la salut emocional cada vegada més des de la vessant de la psicologia i nosaltres ho celebrem!

Alexa Ducà

Referent de Benestar Emocional a l'EAP Ramon Turró



Jaume Plensa - Museu d'Art Modern de Ceret

Canvi climàtic i salut

El 2010 es van deixar de celebrar campionats mundials de sauna consistents a veure qui aguantava més minuts una temperatura de 110 °C. Dels dos finalistes a la prova final, l'un, Vladimir Ladyzhenskiy, va morir dins la sauna als sis minuts, i a l'altre, Timo Kaukonen, l'en van haver de retirar a correcuita perquè es va desmaiar i va patir cremades greus. Vist això, quina és la temperatura màxima que suporta l'ésser humà?

Depèn de diversos factors, com ara la humitat de l'aire, les característiques físiques personals i l'adaptació a l'ambient. Quan la temperatura ambient puja, el cos per conservar els 37 °C desencadena el mecanisme de la transpiració per a mantenir l'organisme refrigerat. Això és una bona solució si la humitat és baixa perquè el mecanisme es completa quan la suor s'evapora alliberant energia, però no n'hi ha prou si la humitat és alta ja que dificulta l'evaporació en una atmosfera carregada d'aigua i el cos es veu obligat a incrementar la transpiració amb el conseqüent perill de deshidratació.

Hi ha un cert consens a considerar que entre els 41 i 42 °C comença la deshidratació i la mort d'algunes cèl·lules —per a persones de físic caucàsic, als 30 °C. S'estima que 55 °C és la temperatura màxima que pot suportar una persona. I mor en 10 minuts quan s'arriba als 60 °C.

En general, els investigadors han trobat que els humans són més capaços de suportar la calor seca; per exemple, amb un 20% d'humitat, la calor es torna mortal més enllà dels 40 °C, però a mesura que augmenta la humitat, el llindar de temperatura letal es redueix a 30 °C.

Recentment l'AVV del Poblenou, en col·laboració amb la FAVB i la Universitat Politècnica, ha fet una exposició sobre medi ambient i urbanisme saludable a la biblioteca Manuel Herranz que ens diu que en un dia calorós d'estiu, les temperatures mitjanes del barri (34,73 °C) són més baixes que les de Barcelona (35,74 °C) i de la seva Àrea Metropolitana (36,76 °C). De nit, però, això s'inverteix: Poblenou (25,23 °C), Àrea Metropolitana (24,11 °C) i Barcelona (24,95 °C).

Podríem pensar que 34 °C estan molt lluny, i encara més els 25,23 °C respecte dels 41 o 42 °C de què hem parlat abans, però la clau està en la nit. El cos humà pot aguantar temperatures molt altes durant el dia —ja hem vist que hi ha un ampli recorregut fins als 55 o 60 °C—, però no de nit. Necessita una pausa tèrmica per poder recuperar-se, i es calcula que les nits en què les temperatures no baixen de 23 °C el nombre de defuncions augmenta un 9,2%. Això és el que va passar el 2003 a Europa quan una onada de calor no acostumada es va saldar amb 70.000 morts relacionades amb l'onada.

Es consideren nits tropicals quan les temperatures nocturnes no baixen dels 20 °C, i tòrrides, quan es mantenen per sobre de 25 °C. Fixem-nos que el Poblenou ha entrat en la categoria superior: nits tòrrides.

Durant l'estiu passat les temperatures es van enfilar en un lloc tan inversemblant com el Canadà fins als 50 °C. Pot passar a casa nostra? Això és el que pensa Francisco Doblas-Reyes —professor ICREA (Institució Catalana de Recerca i Estudis Avançats), director del Departament de Ciències de la Terra del Barcelona Supercomputing Center (BSC) i col·laborador de l'IPCC (Panell Intergovernamental d'experts sobre el Canvi Climàtic)—: "cap a finals de segle a les zones de l'interior de Catalunya les màximes diàries es poden enfilar cap als 52 °C". I sí, és possible. La recerca científica ens ensenya que si se superen els 1,5 °C d'increment de temperatura mitjana anual del planeta els esdeveniments poden ser imprevisibles i sense retorn. Cal aturar les emissions de CO_2 i avançar com demana l'exposició de l'AVV cap a un urbanisme sostenible que compti amb instal·lacions preparades per fer front a allò que pot venir si la humanitat no és capaç d'evitar-ho.

Josep Vallhonesta

Oliva Artés, el valor d'existir

Fotos: Gregori Civera

Fins fa poc temps, els edificis generalment considerats patrimoni arquitectònic i, per tant, dignes de ser *re-habilitats, re-utilitzats, re-habitats,* eren els considerats amb un gran valor dins de la història arquitectònica d'un lloc, acadèmicament parlant. Els edificis sense aquesta pàtina d'excel·lència no acostumaven a "merèixer" els recursos necessaris per a protegir-los, es pensava que no tenien prou valor. Això, els últims anys, està canviant i cada cop més es reconeixen altres gammes de valors als edificis existents. Un primer de ben senzill: els edificis que han existit durant molts anys, que han estat plens de "vides", on els seus materials han absorbit el pas del temps, enregistrant-lo, tenen, "només" per això, un gran valor.

El patrimoni industrial del Poblenou i concretament la Nau d'Oliva Artés entren dins d'aquesta nova sensibilitat i es reconeixen com a elements conductors de la memòria de la ciutat, del barri. Amb aquest esperit ha afrontat el nostre estudi aquest projecte. Entenent-lo, no com un objecte de museu que cal restaurar sense modificar-ne cap detall, sinó més aviat com una **transformació** que dona una nova vida a l'edifici mantenint els seus atributs principals i, a la vegada, preparant-lo per al present i el futur del barri.

El procés per fer el projecte ha estat una aventura transformadora en si mateixa per al nostre estudi. L'any 2009 vam guanyar el concurs per rehabilitar la Nau d'Oliva Artés com a una nova seu del Museu d'Història de Barcelona (MUHBA), però la situació de precarietat econòmica del moment va fer que s'aturés el projecte de forma indefinida.

Lluny d'acceptar aquesta aturada, que podia significar en el temps el col·lapse de l'edifici que estava en molt mal estat, es va decidir apostar per una estratègia d'avançar en petites fases, agafant els pocs diners que hi hagués disponibles en cada moment per, a poc a poc, recuperar la Nau. A més, es va introduir un requisit que ha estat fonamental: l'edifici havia de ser habitable, havia de tenir les portes obertes des del primer moment, obrint la necessitat de gestionar un suggerent estat del **mentrestant.**

El projecte que s'està construint ja no és exactament aquell que va guanyar el concurs el 2009, s'ha anat adaptant a les diferents realitats de forma progressiva, portant-nos a un procés que ha hagut de ser flexible, però que, a la vegada, ha hagut de conservar les línies d'actuació considerades primordials.

Ja des de la primera versió del projecte es va identificar l'interior de la Nau com el seu valor més important, un espai ple de textures, on els totxos hi havien absorbit totes les marques del pas del temps, generant una **atmosfera** excepcional.

L'exterior, en canvi, sempre havia tingut un paper secundari, compartint històricament les façanes amb diferents edificis annexos, adossats al seu perímetre. Igual que una església, on el seu espai principal és l'interior i, en canvi, l'exterior s'omplia de tota mena de parades i petites construccions.

Amb el projecte es va decidir seguir amb aquesta lògica natural, afegint al perímetre exterior de l'edifici tots els elements necessaris per donar-li un nou programa i dotar-lo dels serveis necessaris, conservant així l'espai interior i la seva atmosfera. Entenent que l'edifici ara es troba dins d'un parc, s'hi va afegir a l'entrada un gran porxo que dona continuïtat exterior-interior i a la vegada dota d'escala pública l'accés.

Aquestes són, resumint, les línies d'actuació principal que han permès avançar de forma flexible, però amb un full de ruta clar, el projecte a través de les diferents fases construïdes. Primer es va consolidar la Nau estructuralment per evitar-ne el col·lapse i es va construir la coberta. Seguidament, es va habilitar l'edifici per poder acollir exposicions i obrir, així, les portes dins d'aquesta gestió del mentrestant, quasi funcionant com un pavelló semiobert, un aixopluc habitable. L'última fase ha permès construir el porxo i un espai per a un bar que ha de donar encara més activitat a l'edifici i al parc, i també ha habilitat l'accés als altells. En aquesta fase s'ha pogut introduir el metall galvanitzat com a material vertebrador de la transformació. Un material industrial, com la Nau, però amb un bany daurat transparent que dona dignitat sense tapar les seves textures i, a més, relaciona l'edifici cromàticament amb el parc i amb la terra.

L'edifici està viu, i la varietat d'activitats culturals que està acollint li donen veu, i ha de seguir avançant per continuar formant part de la memòria col·lectiva del barri.

Quien avanza creando algo nuevo,
lo hace como un remero, avanzando de frente,
pero remando de espaldas,
mirando atrás hacia el pasado, hacia lo existente,
para poder reinventar sus claves.

Jorge Oteiza

Jero Gutiérrez
arquitecte
BAAS arquitectura

Una recepta aiurvèdica de la Vineeta Shetty

Avui és la Vineeta Shetty qui ens ofereix una recepta i ens parla de la seva vida. Va néixer a Bombai, a la costa oest de l'Índia, i es va criar a Pune, una ciutat enclavada en un altiplà a 100 km de Bombai. És la gran de quatre germans, dos nois i dues noies. El seu pare era economista, i la mare, mestressa de casa, però col·laborava com a voluntària en entitats de beneficència des de les quals buscava recursos econòmics per a una escola de discapacitats mentals i per a un centre de persones amb esclerosi múltiple.

Va estudiar anglès, llengua i literatura i periodisme a l'Índia. Dels vint als trenta anys va viure als EUA, on va fer un màster en comunicació; després va estar deu anys a Londres com a periodista i tres més a Ginebra treballant en una agència de les Nacions Unides.

Va tornar a l'Índia perquè el seu pare va tenir un vessament cerebral i un cop allà es va casar. Tenia quarantacinc anys i va ser un matrimoni de conveniència, fruit de la pressió social –no de la família–, i al cap de cinc anys es va divorciar. El matrimoni va interrompre els seus plans de vida. Dos anys després del divorci torna a Londres per vuit anys; diu que políticament és una societat més racista i amb el Brèxit decideix venir al Continent. Degut a la seva feina, Barcelona és la ciutat que més coneix. Hi ha vingut cada any. Ha estat al Mobile World Congress i a l'Smart City World Expo. «Faig teletreball i m'agrada el clima. És una opció natural».

Durant vint-i-cinc anys va fer periodisme sobre telecomunicacions i després va passar a urbanisme de ciutat. Té el blog *The Smart Citizen*, que tracta temes de ciutat, sostenibilitat i economia circular. Abans de la pandèmia va anar a l'Índia convidada a una trobada d'arquitectes, urbanistes, dissenyadors i treball social, per millorar els espais públics a Pune, la seva regió natal. «M'agrada molt la costa sud-oest, on van viure els meus avis, sovint la visito i cada any hi passo tres o quatre mesos. Procuro treballar molt des de Barcelona perquè tot funciona bé. Hi he conegut molts arquitectes, el veïnat crea espais públics i les comunitats amb què jo treballo no en tenen.

»El 2020 vaig arribar a la Vila Olímpica, però m'agrada el Poblenou perquè és magnètic i divers. Està prop de la platja i la ciutat i hi conviu població local i immigrant. Barcelona és una ciutat de veïnat i cada veí i veïna és únic. M'agrada explorar. M'encanta el festival de llum. És una ciutat que funciona bé. Hi ha molts barris amb iniciatives. A Hostafrancs els diumenges tanquen els carrers als cotxes perquè ho demanen els ciutadans, que són els que més coneixen el problema. Hi vaig estar un dia com a observadora. La meva feina és a l'Índia, però tinc molt d'interès a veure els processos participatius i l'interès per millorar d'aquí.

»Ara col·laboro amb Aqui, una entitat d'arquitectes i urbanistes que m'ha convidat per pensar conjuntament què es pot fer en un pàrquing tancat que hi ha davant la platja de Llevant».

Li demano la seva visió de l'Índia actual. «Ha millorat. És una democràcia vibrant però no evoluciona bé. Té una societat civil molt potent, però hi ha moltes diferències. La ciutat es mou per l'interès dels negocis. Hi ha molt desenvolupament, ha millorat la qualitat de vida de la classe mitjana però falten moltes fases per arribar a la igualtat.

»A l'Índia hi ha vint llengües que venen del sànscrit però tenen un alfabet diferent, també s'hi parlen sis-cents dialectes que no disposen de gramàtica. El tulu és la llengua ancestral que parlava la meva àvia.

»Les castes segueixen a l'àmbit rural i petites ciutats. El 80% dels matrimonis són arreglats en la mateixa casta. L'hinduisme és la religió més antiga i la tradició pesa molt, la continuïtat és bona però socialment està canviant. Agraeixo molt als pares i oncles l'oportunitat de ser tan cosmopolita.

»Sóc hinduista, però més des de la filosofia que tots som u i ens manifestem en la diversitat. A casa meva tinc un petit altar amb el meu Déu i la Moreneta.

»Vaig conèixer Apropem-nos perquè al sortir del gimnàs vaig preguntar què hi havia a l'edifici del costat. Buscava un primer nivell de classes, vaig deixar Ciutat Vella, on anava, perquè aquí ho tenia més a prop. Els alumnes són molt diversos aquí: persones que han arribat caminant des de l'Àfrica, altres que són refugiats...»

Montse Milà

Si teniu una recepta amb història que us agradaria compartir, envieu-la a elpoblenou@elpoblenou.cat

Khichari (según Divya Alter)

Esta "olla de oro" procede de la cocina ayurvédica de hace siglos. Se cocina para nutrir bebés y ancianos, sanos y enfermos, en comidas habituales y en periodos de desintoxicación.

Ingredientes para 4 personas

1 taza de mung dal amarillo (lentejas amarillas)
1 taza de arroz basmati o quinoa
6 tazas de agua caliente
1 taza de verduras picadas, como espárrago, calabacín y col rizada
1 cucharada de ghee o aceite de oliva
6 hojas de curry frescas
1 cucharadita de semillas de hinojo molidas
1 cucharadita de jengibre rallado
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
2 cucharaditas de sal

Guarnición

1 cucharada de aceite de oliva
1/4 taza de cilantro, albahaca, eneldo o perejil frescos picados

Elaboración

1. Remojar el mung dal durante 30 minutos, escurrir, lavar bien y escurrir de nuevo. Lavar y escurrir el arroz basmati.
2. Combinar el mung dal, el arroz y el agua en una cacerola pesada. Hervir a fuego lento durante 15 minutos, remover ocasionalmente y eliminar la espuma de la superficie.
3. Agregar las verduras, el ghee, las hojas de curry, el hinojo, el jengibre y la cúrcuma y mezclar bien.
4. Reducir el fuego a medio-bajo, tapar bien y cocinar a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el dal y el arroz estén suaves y completamente cocidos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se peguen. Si el khichadi comienza a secarse, agregar más agua.
5. Apagar el fuego y agregar la sal y el aceite de oliva. Servir adornado con hierbas frescas y rodajas de lima.

Nous elements d'imatgeria festiva,

els Capgrossos del Poblenou

L'associació Amics de la Comparsa de Capgrossos del Poblenou neix a l'estiu del 2021 per l'interès d'un grup de persones de crear un conjunt d'elements d'imatgeria festiva arrelats al nostre barri de criança, el Poblenou. L'entitat es constitueix amb el propòsit de promoure la cultura popular catalana, fomentar i donar a conèixer la memòria històrica del Poblenou i enriquir el patrimoni festiu del barri i les seves festivitats.

Malgrat la curta trajectòria de l'entitat, tenim molta empenta i il·lusió per desenvolupar la nostra activitat. Mostra d'això és la presentació del capgròs de l'Home dels Nassos del Poblenou el 31 de desembre passat. El darrer dia del 2021 va aparèixer per primera vegada des del balcó de l'Aliança. El capgròs és una figura que representa un senyor d'edat avançada –símbol de l'any que acaba– amb un nas molt gros vestit segons la moda de principi del segle XIX. El personatge s'inspira en un dibuix d'almanac de *Lo Xanguet* de l'any 1867, recollit al *Costumari Català* per Joan Amades.

I per la festa major...

A fi de preservar la memòria històrica del Poblenou, l'entitat treballa en el projecte d'elaborar una comparsa de vuit capgrossos de personalitats vinculades al barri. Algunes ja hi tenen dedicada una plaça, un carrer o fins i tot un espai, però creiem que cal que tothom els posi cara.

Aquesta festa major ens sumem a la celebració del 150è aniversari de la festa presentant la meitat de la comparsa. El 17 de setembre, a la tarda i enmig d'una gran festa, veuran la llum per primera vegada els capgrossos de la Maria Espinalt, el Josep Maria Subirachs, la Carmen Amaya i el Josep Maria Huertas. Per tancar l'any de celebració dels 150 anys de festa major del Poblenou, de cara a l'edició del 2023, tenim previst presentar la resta de la comparsa de capgrossos.

L'acompanyament musical

La comparsa no està concebuda únicament com a imatgeria festiva sinó que es complementarà amb l'acompanyament musical d'una formació creada per a l'ocasió. Estarà constituïda per dues gralles, trombó, tuba, caixa i bombo, combinant així els instruments tradicionals de vent fusta, que aporten volum i ritme a la formació, i els de vent metall, que omplen i donen cos a la melodia, més els dos percussionistes que acaben d'arrodonir el grup.

La comparsa disposarà d'un ball propi compost perquè sigui executat pels entremesos festius i sigui realitzat de forma estàtica per a les ocasions més especials.

Un projecte 100% martinenc

Per donar a conèixer els artesans emergents, l'elaboració dels capgrossos s'ha encomanat a l'Òscar Garcia, que regenta el taller La Candela Creacions, al barri del Poblenou. De la confecció del vestuari, se'n fa càrrec en Guillem Amorós del taller Folk al Biaix, del barri de la Verneda.

Tal com ja s'ha fet amb l'Home dels Nassos, els capgrossos s'elaboraran amb la tècnica cartró estampat. El procés comença amb el modelat de la peça amb argila. Amb l'argila fresca s'obtenen els motlles amb escaiola (els negatius de la peça) que un cop eixuts s'omplen amb bocins de cartró que s'enganxen amb engrut de farina. Quan la peça original de cartró ja és eixuta és el moment de muntar-la, llencar-la amb paper de diari i engrut de farina i recobrir-la amb una barreja de cola de conill i carbonat de calci. Quan s'ha assecat, es poleix amb paper de vidre i s'hi aplica la policromia a l'oli.

Un projecte del barri i pel barri

Des de primer moment hem tingut clar que en el projecte hi ha d'estar implicat el major nombre de persones. És per això que ens hem trobat amb els familiars més propers de les personalitats dels qui farem capgrossos amb la intenció de dignificar cada personatge en conèixer la manera de fer i de vestir. En el cas de la Maria Espinalt, tot i dedicar molts esforços i comptar amb el suport de l'Arxiu Històric del Poblenou, no s'ha pogut contactar amb els familiars propers. Amb la intenció de replicar un dels vestits, vam fer una visita a l'Institut del Teatre on se'ns va permetre l'accés a la vestimenta que va dur la cantant a les seves actuacions.

Presentats els quatre personatges, en no disposar encara de seu social ni de lloc per a exposar-los, els casals del Poblenou, Can Gili Nou, Diagonal Mar, Bac de Roda i la Llacuna els acolliran durant un temps perquè tothom els pugui conèixer. Mentrestant s'està treballant amb els tècnics del districte de Sant Martí per a disposar d'un lloc expositiu fix. Ens agradaria que aquest espai fos la sala d'exposició del Centre de la Imatgeria Festiva del Poblenou, al costat de tota l'altra imatgeria, per la gran similitud amb les altres entitats.

Si voleu més informació del projecte o posar-vos en contacte amb nosaltres, visiteu el nostre web (webs.gegants.cat/capgrossospoblenou) o escriviu-nos per correu electrònic (comparsacapgrossospoblenou@gmail.com). Us animem a fer-vos vostre el projecte i a posar-vos en contacte amb nosaltres per tal de donar vida a un dels personatges.

Fins a la festa del dia 17 de setembre. Us hi esperem!

Òscar Garcia

President Amics de la Comparsa

celler el vinyet
Rambla Poblenou, 66

francesc creixell
PERRUQUERS
C. Ciutat de Granada, 63 baixos tel. 93 309 50 03 08005 BCN

Anuncia't
Amb la teva presència a la revista del barri tothom hi guanya!
628 06 92 00
comercialelpoblenou@gmail.com

Clínica Dental Glòries
Dr. José Fco. López Alias
DIAGNÓSTICO + PRESUPUESTO GRATUITO
Rbla. del Poble Nou, 157-159 1ºA 08018 BCN TEL. 93 485 37 93

CLINICA VETERINARIA POBLENOU
TELS. 93 300 8726 - 93 300 6021
CAMÍ ANTIC DE VALÈNCIA 18 • 08005 BCN
www.vetpoblenou.com/blog
HORARI: dilluns a divendres, 9-14h i 17-20h/ dissabtes, 10-14h

FARMÀCIA JAUME GIRÓ LOPERENA
93 307 15 17
Maria Aguiló / Pujadas
DERMOFARMÀCIA
FÓRMULES MAGISTRALS
HOMEOPATIA - FITOTERÀPIA
DIETÈTICA - ELIXIRS FLORALS

Fem barri, fem festa

Us heu preguntat mai per què moltes persones que són de pas al Poblenou, s'hi queden a viure? Doncs la resposta és senzilla: a més de gaudir d'un espai de ciutat amb una gran qualitat de vida, al Poblenou hi troben gent amb esperit de barri, gent que se sent part d'una comunitat i que viu i s'implica en la seva construcció i en la vida de cada dia. I és que el Poblenou és barri.

Els poblenovins i poblenovines d'avui estan marcats per la història industrial i sindicalista d'ahir. El seu caràcter es defineix per la tradició del treball col·lectiu, per la lluita conjunta i, sobretot, per la celebració de la festa i la cultura. És en la festa que l'ACR (Associació de Comissions de Festes dels Carrers del Poblenou) hi contribueix, organitzant la cavalcada de Reis, l'aplec de sardanes i els actes dels carrers durant la festa major.

Aquest any celebrarem els 150 anys de festa major al Poblenou. Durant aquests 150 anys, la festa s'ha enfrontat a tota mena de dificultats (alts i baixos polítics i socials, prohibicions durant el franquisme, penúries econòmiques, transformacions urbanístiques…), però ha sobreviscut a totes i arriba amb força al seu 150è aniversari, esdevenint una de les festes majors més antigues i consolidades de la ciutat de Barcelona.

Aquesta supervivència ha estat possible gràcies als poblenovins i poblenovines i al caràcter que hem dit que ens defineix. *Fer barri* i prendre part en les activitats que s'organitzen, suposa esforç i, de vegades, més dedicació que la inicialment esperada, però també comporta una vida social que acosta persones i dona molts moments de satisfacció i alegria.

Aquelles persones que d'una manera o una altra formem part d'alguna comissió de festes, ho fem durant anys i, sense adonar-nos-en, cada vegada ens anem implicant una mica més en l'associació. La festa atrapa. Un dia, de vegades sense saber com, has passat de ballar en un concert, a participar dels preparatius i a crear la programació dels actes festius. Entre cançó i cançó has saludat aquell veí que veus cada dia, però amb qui mai no havies parlat; has fet el vermut amb la companya del comerç on mai no havies entrat; has gaudit de l'alegria compartida i, amb la relació personal, estàs construint el barri. I així és com la majoria hem arribat a formar part de les comissions, gaudint i, alhora, treballant perquè la festa no s'aturi. El compromís té retorn. L'esforç es compensa amb escreix.

És cert, però, que l'arribada de nous veïns i veïnes, no sempre s'ha traduït en la incorporació de nous membres a les comissions i, malauradament, algunes compten amb pocs membres i d'altres fins i tot han desaparegut i amb elles, la festa d'alguns carrers.

La celebració dels 150 anys de festa major esdevé una gran oportunitat per participar i fruir dels actes que s'organitzaran, i de sortir al carrer per viure moments d'aquells que quedaran al record.

Des d'aquí, convidem tots els poblenovins i poblenovines a sumar-se a les comissions de festes, o organitzar activitats al vostre carrer; si contacteu amb l'ACR a acr.carrers.poblenou@gmail.com us podem donar un cop de mà. En els 150 anys d'història hem sigut moltes, però en volem ser moltes més perquè la festa, per esdevenir festa, ha de ser compartida. Cal assegurar la continuïtat de les comissions existents, treballar per recuperar les perdudes i crear-ne de noves. Depèn de tu fer-ne 150 més!

T'esperem a les comissions! Juntes, celebrem la festa!

Ruth Escutia

ACR de Comissions de Festes del Poblenou

Aquest octubre torna el Festival Rellisquín

Qui va dir que les segones parts no eren bones? Després de la bona acollida de l'any passat, el primer cap de setmana d'octubre organitzarem la segona edició del Festival Rellisquín, la mostra de cinema i ciutat que ens acosta projectes audiovisuals centrats en experiències urbanes. Les profundes dinàmiques de transformació que ha viscut el Poblenou en els darrers trenta anys han fet que el veïnat sigui especialment sensible a les problemàtiques que provoquen aquests canvis. Les transformacions arquitectòniques, la substitució d'activitats productives, els canvis en els perfils econòmics dels veïns i les veïnes o els processos d'especulació i gentrificació, són alguns dels eixos que marquen la programació del nostra festival, sense defugir altres qüestions d'actualitat com els conflictes de gènere o la immigració.

Els projectes ens arriben d'arreu del món perquè volem aprendre els uns dels altres. Volem veure realitats d'altres indrets per aconseguir construir una ciutat més humana, que posi (de debò) les veïnes i els veïns al centre de les seves decisions. Les dinàmiques populars de base són la millor mostra de l'essència d'una cultura, un testimoni que s'ha de protegir i preservar i que esdevé un reflex de la vida incontrolable que es viu al carrer. El propi nom del festival n'és un exemple ben clar: el Rellisquín és una expressió creada al marge del nom oficial, un concepte que corre el perill d'oblidar-se davant dels canvis que estem patint.

El Festival Rellisquín està impulsat per la plataforma Taula Eix Pere IV i compta amb la participació de tres entitats del barri dedicades a l'audiovisual: Produccions la Llacuna, Teleduca i Filmclub. Entenem que l'audiovisual té un pes fonamental en la nostra societat, i per això cal reforçar-lo com a eina d'educació, consciència, transformació i lluita social, uns valors que són indispensables per a fomentar l'esperit crític de la ciutadania i enfortir la democràcia. L'audiovisual no pot ser només una eina d'entreteniment al servei dels interessos econòmics de les grans empreses. Per aquest motiu reivindiquem la recuperació d'una sala de projecció regular al Poblenou, un espai que va desaparèixer amb el tancament del Cinema Ideal el 1984. En l'actual context, marcat per l'oci audiovisual, és més necessari que mai tornar a obrir una sala de cinema al barri, autogestionada, que mostri obres audiovisuals de proximitat, independents i que ens acosti mirades al marge dels grans circuits comercials.

La programació d'aquesta segona edició del Festival Rellisquín la presentarem durant el mes de setembre en un acte que anunciarem a través de les xarxes socials i estarà disponible al nostre web (https://festivalrellisquin.org/). Les projeccions seran gratuïtes i es realitzaran del 29 de setembre al 2 d'octubre a diversos espais del barri: el Centre Ideal, Can Felipa i el MUHBA Oliva Artés. Us hi esperem!

Festival Rellisquín

Neus Bouza, per la memòria

El 29 de maig a la plaça de les Sufragistes Catalanes (Fluvià / Pallars), un grup de veïnes i veïns convocats per La Flor de Maig es van trobar per recordar la Neus Bouza, afusellada al Camp de la Bota pel règim franquista.

Mitjançant la investigació de la Laia Prats, periodista del barri, hem sabut que la Neus Bouza va néixer al Camp de la Bota i que quan tenia 11 anys es va traslladar amb els pares al carrer Fluvià, 48, va treballar a Toldos Giralt del carrer Alí Bei, es va afiliar a la CNT, es va apuntar com a miliciana i durant uns mesos va fer tasques d'infermera. L'any 39, sabent-se denunciada per un veí, es va amagar al Clot fins que els falangistes la van detenir després d'enganyar la seva mare dient-li que només li volien fer unes preguntes i que, en cas contrari, la matarien tan bon punt la trobessin.

El dia 26 de maig de 1939 va ser el dia amb més afusellaments al Camp de la Bota. Vint-i-una persones van ser assassinades, entre elles la Neus Bouza; tenia 23 anys. La seva mare no va ser capaç de superar-ho i, al cap d'un temps, es va suïcidar.

A l'homenatge, al qual va assistir la filla d'un nebot, es va fer un minut de silenci, es va explicar la seva vida, es van llegir poemes de diverses autores feministes, una veïna va explicar un conte feminista i es va fer una ofrena de clavells.

És de justícia recuperar la memòria històrica d'una dona valenta, veïna del barri, assassinada en defensa de la llibertat i que, com tantes altres, ha estat molts anys ignorada.

Lluites per l'habitatge

El programa de Memòria Històrica de la Regidoria de Memòria Democràtica de l'Ajuntament de Barcelona ha treballat la «Memòria de les lluites per l'habitatge» conjuntament amb les Taules de Memòria dels deu Districtes de la ciutat; pren com a partida la primera gran vaga de lloguers documentada a Barcelona i posa en valor l'autoorganització veïnal i el paper capdavanter de les dones.

El Poblenou és un barri que ha sofert una gran transformació i ha passat de tenir importants zones de barraques a pisos d'alt nivell. El 23 de maig, Jordi Fossas, president de l'Arxiu Històric del Poblenou, va fer un repàs exhaustiu dels diferents barris de barraques: Somorrostro, Rere el Cementiri, Mar Bella i Camp de la Bota.

Més enllà dels plànols per ajudar a situar-los, ens va parlar de l'origen dels noms, de l'evolució dels barris, de les persones importants que hi van viure, de les dificultats que representava habitar en espais i entorns tan insalubres, de la solidaritat entre el veïnat i dels motius diversos que van propiciar el final de cada barri.

Espai Macosa

El dissabte 28 de maig, els extrebalIadors de la Macosa han inaugurat a la plaça Ramon Calsina una maqueta del que van ser les instal·lacions de Can Girona/Macosa en aquells terrenys.

L'arquitecte Antoni Vilanova, artífex de la restauració de la Torre de les Aigües, ha acompanyat la configuració del que els extreballadors anomenen "l'Espai Macosa" i la inauguració de la maqueta n'és un pas més.

Aquesta maqueta feta en alumini, afegeix a la seva bellesa i minuciositat uns valors a destacar. Està situada a una altura accessible a les persones que van en cadires de rodes i replica en alfabet Braille els lemes que identifiquen els diferents espais.

Més enllà dels protagonistes, van acompanyar l'acte veïnat del barri, l'Arxiu Històric del Poblenou (AHPN), l'equip del Museu d'Història de Barcelona (MUHBA), una representació del Districte i l'artesà que la va construir. Si encara no l'heu vista...

AHPN - Inauguració de la nova seu

El diumenge 29 de maig amb una gran festa a la plaça Ramon Calsina se celebrava la inauguració de la seu de l'Arxiu Històric del Poblenou, a la Torre de les Aigües, que la pandèmia havia obligat a ajornar.

El bon temps va acompanyar els espectacles infantils, la ballada de gegants, les fotos amb caracterització d'època amb què ens seduïa el Fotoclub Poblenou, les taules sota els arbres per xerrar o menjar botifarra a la brasa i les pujades a la Torre per el nombre limitat de persones que van tenir la sort d'aconseguir "l'escombra" que servia tant per assegurar que hi podies accedir com per fer una queixa explícita al Districte per la manca de neteja de la Torre.

Benvingut l'Arxiu a aquell sector de barri i el nostre reconeixement per tantes propostes interessants que fomenten el coneixement del Poblenou i revitalitzen l'entorn.

RE-correm el Patrimoni Industrial

El Centre Obert d'Arquitectura enguany ha celebrat en diferents districtes la Festa de l'Arquitectura i, amb el nom de RE-correm el Patrimoni Industrial, va venir al Poblenou el 15 de maig passat.

A l'edifici de l'Oliva Artés els arquitectes Jordi Badia i Jero Gutiérrez del Centre BAAS, guanyadors l'any 2008 del concurs per remodelar l'edifici, van fer una exposició sobre el valor arquitectònic del patrimoni fabril i la importància de la seva restauració mantenint l'essència del passat per a fer-los funcionals en el present. L'Oliva Artés és el resultat reeixit d'un edifici esplèndid que, malgrat el seu valor i la constant reivindicació del barri, encara està per acabar.

Aquest acte va comptar amb l'espectacle de dansa de Toni Mira i Claire Ducreux que, basat en la ceguesa, ens van oferir el seu art al parc central i mitjançant un joc per parelles, en què l'un es tapava els ulls i l'altre el guiava, ens van ensenyar una altra manera de gaudir de l'exposició a l'interior del museu.

Barris que parlen

La Companyia de Creació Kunstant, amb el projecte Barris que parlen - El Poblenou, treballa en un dispositiu escènic de memòria viva que a partir d'elements sonors, visuals, audiovisuals i textuals, recollirà diferents relats i vivències de les veïnes i veïns del barri del Poblenou, posant en diàleg dues generacions: gent gran i adolescència. Una instal·lació interactiva en col·laboració amb l'Institut Quatre Cantons i el projecte Donants de Memòria de la Cooperativa Trama. Projecte en construcció vinculat al treball final de Direcció Escènica de l'Institut del Teatre de l'alumna Gisela Saló.

La invitació va arribar al correu de l'AVV que la va fer extensiva a les persones associades. En una primera sessió i des de les diferents aportacions, es va decidir centrar-nos en l'oci. A partir d'un recull de fotografies facilitades per les persones participants, vam anar visualitzant els espais d'oci al barri en tota la seva diversitat, els que han desaparegut i els canvis tant en els espais com en la manera d'utilitzar el temps lliure.

Paral·lelament, les promotores van fer un treball amb alumnes de 3r d'ESO de l'Institut Quatre Cantons i la primera part d'aquest projecte es va tancar amb una sessió conjunta entre el jovent i les persones grans que hi havíem participat. Va ser un intercanvi molt interessant on tothom hi va aprendre.

Esperem amb il·lusió l'obra de teatre fruit d'aquest treball participatiu i que, de ben segur, serà molt interessant. Us en tindrem al corrent!

Festes de Maig a La Flor de Maig

El cap de setmana del 20 al 22 de maig el Poblenou es va vestir de festa. Després de dos anys de pandèmia tornàvem a recuperar les Festes de Maig! Un esclat d'alegria es mostrava a les cares de veïns i veïnes en aquells dies assolellats. Les diferents activitats, fires, festes i concerts van omplir els carrers. La Rambla, vestida de gala amb cercaviles de gegants i capgrossos, el diumenge al mati s'omplia de paradetes d'artesans i de les entitats del teixit associatiu del barri. Nosaltres, com a AVV també hi érem.

La Flor de Maig, origen de les Festes de Maig al barri el 1978, va aparèixer amb una gran pancarta de dalt a baix de la façana, coherent amb el seu paper històric impulsor de la festa: "DESPERTEM ELS VINCLES... REBROTEM".

I sí, la Flor va rebrotar. Després d'un cert pansiment produït per la pandèmia i l'esgotament, la Flor va tornar a estar viva! Un grup actiu de noies i nois de la nova generació va treballar de valent organitzant activitats per a infants i grans: cercavila cooperativa, tallers, exposició de pintures sobre fotografies antigues del barri, confecció d'un mural a l'exterior, concerts..., i el més espectacular: la gran Paella Popular de La Flor de Maig.

Les paelles, en plural perquè en van ser dues d'immenses, van sobrepassar totes les expectatives. De 250 a 300 persones, sòcies i no sòcies, de tots els col·lectius de La Flor de Maig, van respondre a la crida. Algunes feia temps que ho havien anat per la Flor, d'altres que hi havien vingut exclusivament a buscar la verdura de la seva cooperativa, d'altres que hi són habitualment i són les que la mantenen viva. El retrobament va ser emocionant! Tothom tenia ganes de veure's i abraçar-se. Ens ho mereixíem! Feia tant de temps...! L'organització col·lectiva va ser superba, la música potenciava l'ambient alegre i acollidor i la presentació dels col·lectius va acabar de donar contingut a la jornada.

El lema de la pancarta es va complir i vam notar en tots els porus de la pell com despertàvem els vincles entre totes les flors.

Festes de Maig

Com cada any les Festes de Maig han estat un espai de trobada, alegria i coneixement entre tantes i tantes entitats del barri que vam formar part de la Fira d'Entitats de la Rambla. És un goig visibilitzar novament la riquesa de la vida associativa del Poblenou i les ganes de compartir-la.

L'AVV i Apropem-nos vam estar a tocar. Se'ns va assignar la rodona de Pallars i, tot i no ser al rovell de l'ou, va ser un espai que ens va permetre, sense tantes aglomeracions, conversar amb el veïnat que passava.

Des d'Apropem-nos, la Zouhra, de la Cantina Migrante, ens venia exquisideses per fer un mos abans de dinar i les dones de l'Olla Solidària oferien treballs manuals en forma de llibretes, bossetes per penjar els mòbils i altres objectes, tots elaborats amb roba africana molt bonica.

XARXA D'ALIMENTS

POBLENOU

RECOLLIDA D'ALIMENTS
DISSABTES, d'11 a 13h
A l'Ateneu Flor de Maig (C/Dr Trueta, 195)

SUPORT MUTU I AUTOGESTIÓ

RECOLLIDA DE DINERS
Nº de Compte: ES65 1491 0001 2621 4629 7029

xarxadalimentsp9@gmail.com
@MutuP9
@xarxa.aliments.poblenou

De Nit RESPECT

Cuidem Barcelona

Ajuntament de Barcelona | Districte de Sant Martí