



Qui pot fer arrels al barri?

**Volem un veïnat que creixi, que faci vida
i que imagini el futur del seu barri**

Editorial.....	3
El futur d'un barri, el futur del barri	
En portada.....	4
I el lleure dels joves? Socialitzar surt car	
Jovent, militància i supervivència	
Can Ricart: un casal jove, viu i combatiu	
Memòria i patrimoni.....	8
Quan els veïns ens vam arremangar	
Apropem-nos.....	10
Entre la mar i la llengua	
Barri actiu.....	12
Sardines a la línia groga	
El litoral també és barri	
Ens fan fora del Poblenou	
Salut i barri.....	15
Ajudem persones amb càncer i els seus familiars - Agrupació Oncolliga	
Més paraules i menys pastilles - Per una salut mental comunitària al Poblenou	
Receptes del món.....	18
L'empanada de palmito de la Milena	
Espai patronitzat per la Fundació Carulla.....	20
El Poblenou que ja batega	
Espai patronitzat per l'Eix Comercial Poblenou.....	21
Què és un Eix?	
Tauler de notícies.....	22
Quan només queda el veïnat	
El Poblenou s'aixeca pel dret a l'habitatge	
Hi tornem! La revetlla d'en Pere	



@elpoblenou@elpoblenou.cat



www.elpoblenou.cat



https://bsky.app/profile/avpoblenou.bsky.social



https://www.instagram.com/avvpoblenou

Associació Veïnal del Poblenou

Rambla del Poblenou, 49, 08005 BCN Tel. 933 569 732
 elpoblenou@elpoblenou.cat www.elpoblenou.cat
 Assessoria urbanística: dimecres de 19 a 21 h (concerteu hora)
 Secretaria: dilluns i dijous, de 17.30 h a 20.30 h

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 no-més 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.
- La quota anual bàsica és de 30€. Posa't en contacte amb nosaltres per facilitar-nos les teves dades.
- L'Associació Veïnal del Poblenou segueix escrupolosament la normativa de protecció de dades.

Per fer-te soci/a entra aquí:

<https://elpoblenou.cat/fes-te-soci/>



Canal de comunicació
 "El Poblenou": segueix les
 notícies del barri actiu.



Amb el suport de:

FUNDACIÓ////CARULLA

POBLENOU
EIX
COMERCIAL



Generalitat de Catalunya
 Departament de Benestar Social
 i Família



Districte de
Sant Martí

Editorial

El futur d'un barri, el futur del barri

Revista *El Poblenou* n.134
Juny - 2026

Edició:
Associació Veïnal del Poblenou

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

Col·laboracions: Jana Tebar, Bru Bernadí, Joves Can Ricart, Daniel Roca, Ibrahim Aoulad, Apropem-nos, Toni Coll Tort, Gemma Tramullas, Oncolliga, Eix Comercial Poblenou, Albert Panisello i Erika Börjesson (Fundació Carulla), Xavier Suárez, Montse Milà Estrada, Sebastià Martín (Sebas)

Coordinació: Toni Coll

Fotografies: Joan Maria Soler, Toni Coll, Salva Clarós, Erika Börjesson, Josep Martín, Eliana Solsona, IA, Magnific

Portada: Toni Coll

Correcció: Josep Pascual

Disseny gràfic / maquetació: Maria João

Tirada: 3.000 exemplars

Publicitat:
elpoblenou@ideaseditoriales.com
Dipòsit legal: B-48543-97

El Consell de Redacció i l'AVP 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.
Els articles de la Redacció sempre són en català, però respectem les altres llengües triades pels col·laboradors. La revista és de distribució gratuïta i es finança a través de la quota dels socis de l'AVP i dels espònors i anunciants (la línia editorial és absolutament independent d'aquestes institucions i empreses).

Quan imaginem el futur del Poblenou, què hi veiem? ¿Nous edificis, més hotels, oficines tecnològiques, carrers renovats, inversions i promocions immobiliàries? O hi veiem també la gent que hi ha de viure? La pregunta és important perquè un barri no és una suma de carrers i façanes. Un barri és la seva gent. La gent que hi creix, hi fa vida i hi imagina el seu futur.

Què serà del barri si el jovent no hi pot continuar vivint? Què passarà quan els fills i filles de les famílies del Poblenou, els que han crescut a les seves places, a les escoles, a les entitats, als clubs esportius i als carrers, hagin de marxar perquè senzillament no poden pagar un habitatge? Què passa quan emancipar-se es converteix en un privilegi reservat a molt pocs?

Aquesta és la realitat. Per a molts joves treballar ja no garanteix poder-se independitzar. Els lloguers són inassumibles, comprar un pis és una quimera i les oportunitats cada vegada semblen més llunyanes. Molts acaben compartint habitacions fins ben entrada la trentena o marxant a altres barris i municipis, sovint molt lluny d'on han construït les seves relacions i la seva vida comunitària.

I quan el jovent marxa, un barri perd molt més que habitants. Perd energia, perd relleu, perd capacitat de transformar-se. Perd les persones que omplen els espais públics, que impulsen projectes, que creen cultura, que participen a les entitats i que poden mantenir viu el teixit comunitari. Sense jovent, els barris corren el risc de convertir-se en escenaris cada vegada més ordenats, més

rendibles i més bonics per a les fotografies, però també més buits de vida.

Però aquesta situació no és una fatalitat ni una conseqüència inevitable dels temps que vivim. És també el resultat de decisions i prioritats polítiques. Cada planejament urbanístic, cada promoció immobiliària, cada habitatge públic que es fa o que no es fa, cada regulació sobre els usos de la ciutat o cada espai comunitari que es protegeix o es deixa perdre, dibuixa un model concret de ciutat. I això exigeix responsabilitat pública.

Cal preguntar-nos quin projecte de ciutat i de barri estem construint cada dia. Un barri no pot mesurar el seu èxit només per la capacitat d'atreure inversions o generar rendiment econòmic. També s'ha de mesurar per la capacitat de retenir vida, d'oferir futur i de garantir drets. Les administracions tenen la responsabilitat d'impulsar polítiques valentes que garanteixin habitatge assequible, oportunitats per a l'emancipació i espais perquè el jovent pugui quedar-se i arrelar.

On estem portant el Poblenou? ¿Volem un barri que sigui un producte immobiliari o un lloc per viure? ¿Volem un barri que expulsi els seus fills i filles o un barri que els permeti quedar-se i construir-hi el seu futur?

Perquè la pregunta no és només què passarà amb el jovent. La pregunta és què passarà amb el Poblenou sense el seu jovent. I encara som a temps de decidir-ho (?).

La Junta de l'AV del Poblenou

I el lleure dels joves?

Socialitzar surt car



És una escena habitual i quotidiana veure joves reunits a places, carrers o portals per passar l'estona. Tot i la naturalitat d'aquesta acció, sovint obre debats sobre la convivència i els usos de l'espai públic, especialment en barris amb una intensa oferta d'oci com el Poblenou. Però aquesta realitat també apunta a una qüestió més profunda, la necessitat de disposar d'espais de lleure accessibles i no vinculats al consum que arribin realment al conjunt del jovent.

Les dades de l'Enquesta de Joventut de Barcelona 2025 ajuden a entendre-ho. Quedar amb amics és l'activitat de lleure presencial més freqüent entre el jovent barceloní, un 79% ho fa almenys un cop per setmana. En canvi, anar a bars o restaurants baixa fins al 65%.

I dues imatges sovint associades al jovent, sortir de festa o anar a discoteques, queden molt per sota del que es pressuposa, menys del 20% i només un 9%, respectivament.

La necessitat no és la festa, és la trobada. Quan trobar-se depèn de pagar i les alternatives gratuïtes o assequibles no són prou presents, l'espai públic es converteix en l'opció més immediata. La necessitat de socialitzar no desapareix per la manca d'espais, simplement es desplaça cap als llocs que continuen oberts i disponibles.

Entre la infantesa protegida i l'edat adulta hi ha una franja incerta en què ja no s'encaixa als espais infantils, però tampoc als espais pensats per a adults. És en aquest interval quan l'espai públic es converteix en el lloc més accessible per a trobar-se.

Això no és cap novetat generacional. Totes les generacions han volgut sortir de casa, veure els amics i compartir estones sense la supervisió familiar. El que ha canviat és el context. El cas del Poblenou és especialment revelador. En l'última dècada, el barri ha multiplicat la seva oferta d'oci i restauració. Terrasses plenes, cafeteries d'especialitat, bars de còctels, locals moderns i una agenda cultural intensa projecten una imatge de dinamisme innegable. Hi ha vitalitat, sens dubte, però sovint respon a perfils de consum molt diferents dels del jovent del barri. Per això, vitalitat econòmica no és necessàriament sinònim de vitalitat comunitària.

Molts d'aquests negocis responen a una lògica legítima, atreure visitants i persones amb poder adquisitiu

més elevat. El problema apareix quan aquest model esdevé hegemònic. Un cafè, una cervesa o un sopar puntual poden semblar assumibles, però sostenir la vida social a base de consum és impossible per a moltes economies joves. Les opcions existeixen, però sovint queden lluny de les possibilitats reals de bona part del jovent.

Aleshores apareix la contradicció. Dins dels locals, massa car. Fora, prohibit. Beure al carrer comporta sancions, i el debat sobre el soroll nocturn és tan real com persistents són les queixes de qui, amb tot el dret, reclama descans. L'únic moment en què l'oci nocturn es democratitza plenament és durant la festa major, quan l'espai públic es converteix, temporalment, en lloc de trobada compartida. Però això és un símptoma més, no una solució.

Barcelona coneix aquesta necessitat. El mateix Ajuntament, en el seu Pla d'Adolescència i Joventut, reconeix la importància de garantir equipaments que afavoreixin el lleure, la participació i la trobada. També disposa d'espais joves. Tanmateix, l'Enquesta de Joventut de Barcelona 2025 revela una baixa visibilitat d'aquests serveis entre els joves i un ús desigual segons els perfils.

El teixit comunitari del barri mereix un reconeixement explícit. Al Poblenou, esplais, caus, ateneus i associacions juvenils han sostingut, i continuen mantenint, formes de lleure basades en la participació, la convivència i la comunitat. Aquests espais ofereixen una oferta diversa d'activitats i també fan possible bona part de la vida col·lectiva del barri.

Cal posar en valor que aquesta tasca sovint descansa en l'esforç constant del voluntariat i en recursos limitats. També cal reconèixer que, malgrat l'existència d'aquestes alternatives, no sempre aconsegueixen connectar amb tota la diversitat del jovent del barri. Hi ha joves que no en coneixen l'oferta, d'altres que no hi han generat vincle, i d'altres que simplement no els perceben com el seu

espai habitual. La demanda social és, per tant, més àmplia que la capacitat de resposta disponible.



Les alternatives existeixen, però no sempre arriben a tothom ni ofereixen encara una resposta del tot completa a la necessitat de poder estar sense haver de consumir i sense haver d'assumir un compromís associatiu intens. Són espais valuosos i imprescindibles, però no poden assumir en solitari tota la necessitat de trobada i socialització juvenil del barri.

El problema de fons no és que els joves vulguin socialitzar. El problema és que l'oferta actual encara no és prou visible, accessible ni capaç d'ar-

ribar a tota la diversitat juvenil. Quan això passa, la trobada es desplaça cap als espais públics i la presència

dels joves al carrer s'interpreta massa sovint com un problema, quan també és el reflex d'una necessitat no resolta. Repensar el model d'oci del Poblenou, i de la ciutat, no implica renunciar a la projecció exterior ni a l'activitat econòmica, sinó assumir que un barri no pot tenir una sola funció. També ha de servir per créixer-hi i relacionar-s'hi.

Jovent, militància i supervivència



En l'època en què era necessària una mà d'obra forta per caçar, recol·lectar i sembrar, el jovent ja era un sector clau per a la supervivència de la comunitat. Ho va continuar sent quan es lliuraven guerres i el treball manual sostenia l'economia. I ho és, sens dubte, ara mateix: en un sistema que s'aprofita de la seva vulnerabilitat i on més de la meitat de les joves que treballen al comerç amb prou feines arriben a ser mileuristes.

No obstant això, sembla gairebé impossible imaginar una societat que no castigui el col·lectiu jove, titllant-lo de poc treballador, mandrós, poc preparat o aliè a la política. Un discurs adult i paternalista que infravalora les noves generacions, subestima el seu esforç i que, malauradament, acaba calant en l'imaginari col·lectiu per davant de qualsevol evidència real.

El Poblenou, un barri històricament amb caràcter combatiu de la classe obrera, conserva la memòria en molta part gràcies a una força juvenil implicada, conscient i profundament lligada als seus carrers. El Manchester català és el clar exemple que el jovent no es queda amb els braços plegats davant conflictes que impacten a

tota la societat com la gentrificació o la precarietat laboral, sinó que s'organitza i lluita pel bé col·lectiu.

Aquesta resposta no neix del no-res, sinó d'una llarga tradició d'associacionisme juvenil que ha anat teixint xarxa al barri des de fa dècades. Tot i els discursos que asseguren que el jovent compromès és cada cop més escàs, la realitat és ben diferent. El problema rau en el fet que sovint es confon l'interès per la política amb l'interès pel sistema institucional i de partits.

Perquè, als caus i esplais ¿no s'està fent política des de l'educació popular, combatent el capitalisme i construint valors com la igualtat o la llibertat? ¿No és política la manera com s'aprèn a respectar la natura en un grup excursionista, o com s'organitza l'autodefensa en els col·lectius feministes i sindicats d'habitatge? De vegades de forma inconscient, el jovent del Poblenou és un jovent que milita, perquè tota activitat comunitària és política, i ho fa des de l'orgull, però també des de l'altruisme inherent que el duu a treballar per fer un món millor.

Més enllà de la transformació social externa, aquesta militància genera un arrelament i una consciència que salven el propi jovent d'enfonsar-se sota la realitat a la qual ens aboca la hiperconnexió digital. En una època marcada per l'aïllament i en què costa trobar llocs on socialitzar, els espais col·lectius esdevenen refugis de cures, de debat i d'aprenentatge mutu. Descobrir que comparteixes angoixes amb les teves veïnes i veïns i buscar alternatives col·lectives és el millor antídoto contra el sistema.

Tanmateix, la militància no és una eina perfecta, i, com altres indrets, el Poblenou està patint les conseqüències d'una societat cada vegada més capitalista i que només busca enriquir els rics. És per això justament que la militància juvenil ja no és només una opció de compromís, sinó una necessitat per a la supervivència del barri. Perquè, si el jovent no es pot permetre viure al barri que l'ha vist créixer, qui mantindrà vius els esplais, les assemblees o les festes populars del demà?

Can Ricart: un casal jove, viu i combatiu



Som el Casal de Joves Can Ricart, un espai autogestionat del Poblenou impulsat per les mateixes joves que en fem ús. Des de fa més de deu anys, som punt de trobada d'entitats, col·lectius i projectes que participen activament de la vida associativa del barri.

Cada setmana, desenes de persones utilitzen els nostres espais per reunir-se, assajar, formar-se, organitzar activitats o desenvolupar projectes col·lectius. Hi conviuen agrupaments escoltes, col·lectius musicals, projectes de fusteria, arts gràfiques, cultura popular i moltes altres iniciatives. El Casal s'ha convertit en un dels principals espais comunitaris juvenils del Poblenou.

Això és possible gràcies a un model de gestió basat en l'autogestió. L'Assemblea Gestora, formada per joves voluntàries, es reuneix setmanalment per prendre decisions, coordinar el funcionament del Casal i pensar col·lectivament el futur del projecte amb l'equip professional. En un context en què molts espais funcionen des de lògiques de consum, reivindicuem la participació directa de les joves en la construcció dels espais que habitem.

Una de les fites més importants dels darrers anys ha estat la rehabilitació de la Nau Annexa, aconseguida gràcies als



Pressupostos Participatius. Aquest nou espai ha ampliat les possibilitats d'activitats, tallers i projectes juvenils al barri.

Aquest any hem celebrat les "10 Primaveres" del Casal. La commemoració ens ha permès recordar la trajectòria construïda per generacions de joves i presentar el documental *La Dècada: la història d'un casal viu i combatiu*. També ha estat una oportunitat per a reflexionar sobre els reptes actuals.

El més immediat és la defensa del pati de Can Ricart, un espai essencial per a la vida del Casal. És on es fan concerts, dinars populars, activitats infantils, cinefòrums i trobades entre entitats. Per a nosaltres, conservar-lo significa preservar un dels pocs espais on les joves podem trobar-nos, organitzar-nos i desenvolupar activitats comunitàries.

La situació del pati reflecteix una realitat més àmplia: cada vegada és més difícil ocupar l'espai públic. Els tràmits, les restriccions i les limitacions dificulten la vida associativa i redueixen el marge dels projectes comunitaris i autogestionats.

Parlar de les joves al Poblenou també implica parlar d'habitatge. El desenvolupament del 22@, la pressió immobiliària i l'augment dels preus han convertit l'accés a un habitatge digne en una de les principals preocupacions de tota una genera-



ció. Moltes joves participem activament en la vida del barri, però cada cop és més difícil imaginar-hi un futur. Ens preocupa que el Poblenou esdevingui un lloc on treballar o consumir, però no viure-hi.

Malgrat tot, continuem creient en la força de l'organització col·lectiva. Si avui existeix el Casal és gràcies a les joves que van lluitar per tenir espais propis. Si avui disposem de la Nau Annexa és per la perseverança de moltes persones. I si el Casal continua ple de vida és gràcies a totes les entitats i col·lectius que aposten per construir comunitat.

Defensar el pati, reivindicar l'espai públic i reclamar habitatge digne formen part d'una mateixa lluita: decidir quin barri volem ser. Des del Casal de Joves Can Ricart tenim clar que volem un Poblenou viu, combatiu i habitable, on les joves no només hi puguem passar, sinó també quedar-nos i construir-hi futur.

Assemblea Gestora del Casal de Joves
de Can Ricart

jovescanricart@gmail.com
[@jovescanricart](https://www.instagram.com/jovescanricart)

Quan els veïns ens vam arremangar

Els anys noranta ens van enganxar entre els vint i els trenta anys, ens trobàvem amb un mercat laboral que no donava per a gaire i uns tipus d'interès pels núvols, un còctel ben amarg per a qui volia emancipar-se del domicili familiar. Va ser la primera gran onada de gentrificació i especulació al barri, un mercat immobiliari inflat després de la transformació olímpica.

Teníem la certesa que ningú no ens solucionaria el problema, i menys l'Administració, que és precisament qui hauria de garantir el dret a l'habitatge, ni tampoc ho solucionaria cap partit polític, que no deixaven de fer servir l'habitatge com a arma política.

Així que vam fer el que feien abans els veïns, convocar una assemblea; va ser a Can Felipa, a la coberta on hi havia el teatre. Es



Projecte Habitat 2000, nascuda de les entitats veïnals, de quan la ciutat encara era dels veïns i no havia

Quan la ignorància per inexperiència va acompanyada de convenció, és una força increïble. No ens espantàvem, ni la burocràcia, ni les dificultats tècniques; teníem clar el full de ruta, que era construir habitatge de qualitat a preu de cost. El projecte i la qualitat havien de ser l'eix vertebrador, no el marge de benefici.

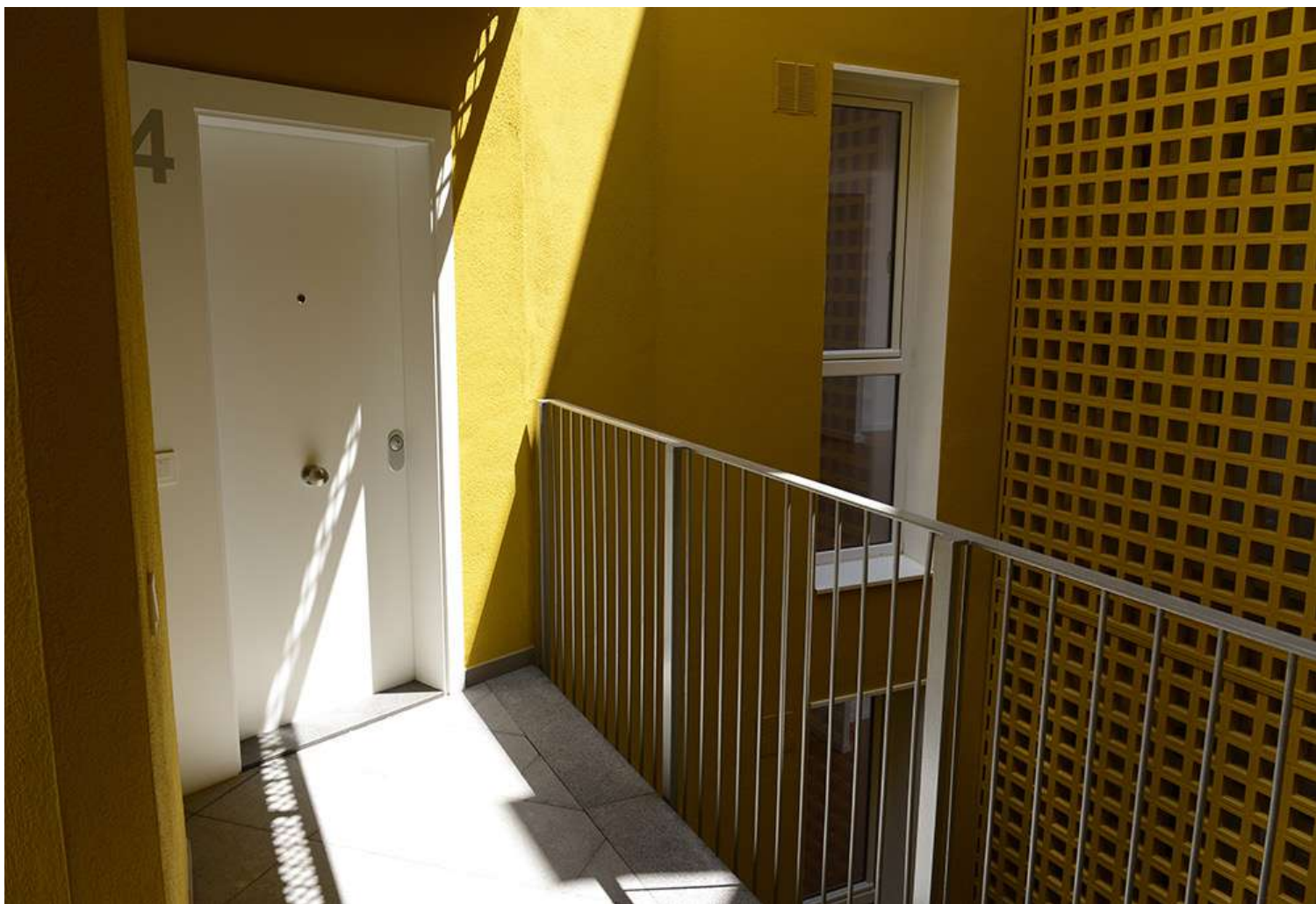
Em va tocar ser-ne president i vam aprendre a interlocutar amb l'Administració en nom propi. L'Associació de Veïns del Poblenou i la de la Barceloneta van entrar al consell rector, més tard la FAVB, que ens va ajudar a forçar un conveni amb l'Ajuntament de Barcelona. Va arribar un moment que vam necessitar establir una llista única de socis demandants

d'habitatge, vam omplir el Teatre Borràs i vam fer el primer sorteig davant de notari. La demanda era tan gran i l'oferta tan escassa que primer l'Ajuntament i després la Generalitat van acabar creant el Registre de Sol·licitants d'Habitatge Protegit. Per primera vegada a Catalunya, el problema era visible mediàticament i nosaltres, sense voler-ho gaire, n'havíem estat el detonant.

Arrossegàvem encara les seqüeles de la crisi immobiliària del 2008...

va omplir de gom a gom. D'aquella tarda van sortir les bases del que seria la Cooperativa d'Habitatge

estat colonitzada pel turisme de masses ni pels expats de *coworking* i terrasses.



Els primers habitatges es van construir a la Barceloneta, a peu de platja, després va arribar el torn del Poblenou, amb quotes d'habitatge reservades per a veïns del barri, una reivindicació veïnal de tota la vida finalment feta realitat.

Els convenis es van anar complint amb més o menys fortuna, la crisi immobiliària ens va afectar igual que a tothom, aquest va ser el primer cop de gràcia i posteriorment, amb el canvi d'orientació política de l'Ajuntament, a partir de 2015 es va apostar principalment per un model de cessió d'ús a través del *cohousing* (cohabitatge), fet que va comportar una aturada per a les cooperatives d'habitatge de promoció tradicional.

Arrossegàvem encara les seqüeles de la crisi immobiliària del 2008,

el finançament era un malson, i Prohabitat 2000 es va veure obligada a fusionar-se amb dues cooperatives més per formar un grup més fort financerament, allà és quan va perdre l'esperit que ens havia animat des del principi.

Malgrat això, a vegades cal aturar-se i mirar enrere amb perspectiva: fins a l'any 2015, Prohabitat 2000 havia construït tres-cents habitatges protegits a Barcelona i quaranta a l'Hospitalet; no són xifres que facin titulars, però representen gairebé tres-centes quaranta famílies a qui vam ajudar modestament a tenir una vida digna en aquesta ciutat, i això, amics i amigues del barri, no ens ho treu ningú.

Daniel Roca



Entre la mar i la llengua*

L'Ibrahim és alumne de català a Apropem-nos i aquest Sant Jordi ha emocionat moltes persones amb el seu text per al certamen d'enguany "Per Sant Jordi parlem llengües". Un escrit sincer que, amb veu pròpia, parla del mar, de la supervivència i de l'art d'aprendre a viure.

És d'Alhucemas, al nord del Marroc. Tot i això, més que amb un país, s'identifica amb la cultura amaziga —o berber—, un poble sense estat, amb llengua i cultura pròpies, diferents de l'àrab. No va decidir marxar per motius econòmics, sinó fugint de la discriminació i la persecució que patia per defensar la seva cultura i la seva llengua.

—Si és així, per què has presentat el teu relat en àrab i no pas en amazic?

En Xavi, el seu professor de català i voluntari al servei d'acollida d'Apropem-nos, explica que la llengua amaziga ha estat històricament discriminada i exclosa de l'escola, mantinguda sobretot a través de la transmissió oral. Per això, l'Ibrahim se sent més còmode escrivint en àrab i, prioritant que el missatge arribés, va optar per aquesta llengua. Segons assenyala en Xavi, aquesta tria fa encara més visible la situació de desigualtat que viu l'amazic, en un paral·lelisme evident amb el català.

—Aquí també hi ha tota una franja d'edat de persones catalanoparlants que no han après a escriure en la seva llengua —comento.



A Barcelona, on es parlen més de tres-centes llengües, aquesta és la reflexió actual dins les polítiques d'interculturalitat: com defensar el català com a llengua amenaçada i, alhora, garantir la inclusió plena i horitzontal de totes les llengües parlades per la ciutadania. El projecte *Per Sant Jordi parlem llengües* va precisament d'això: de reconèixer aquesta diversitat lingüística com una riquesa intrínseca, defugint els discursos que la presenten com una amenaça o una fractura social.

L'Ibrahim parla amazic, àrab, una mica de castellà i ara està aprenent català. Tot i que és difícil estudiar i practicar un idioma quan fa anys que treballa en negre, mal pagat i fent jornades de quinze hores en restaurants de compatriotes.

Fa pocs dies que viu en un alberg del Poble-sec. Abans havia estat set

mesos en un altre allotjament a la Zona Franca, derivat per Serveis Socials. I abans d'això, dormia al carrer, a la zona verda davant de les platges del Poblenou.

Ara té 34 anys. Va arribar a l'Estat espanyol el 2018, amb 26, i poc després va demanar asil, que li va ser denegat. "No era un polític de professió ni un activista reconegut", explica. Després de dos o tres anys a Màlaga, va venir a Catalunya. "Aquí és una mica més fàcil subsistir. Si no trobes feina, almenys pots sobreviure recollint ferralla."

—Ibrahim, en el teu relat dius: "Tot va començar el dia que vaig decidir creuar el mar"... Vols explicar alguna cosa d'aquell viatge?

Comenta que no va ser a través d'una màfia organitzada. Va pagar "només" 500 euros per pujar en una petita barca de fusta de pescadors, amb vint-i-quatre persones més, braç a braç. Van passar 29 hores envoltats d'aigua, en un trajecte de prop de 250 quilòmetres, fins que van ser rescatats encara en aigües obertes.

"Quan vaig arribar tenia por. No coneixia ningú i tot era nou", recorda. Els va rebre la policia i van passar 72 hores a comissaria. Després el van derivar als serveis per a persones sol·licitants d'asil. "Començar una nova vida no és fàcil, sobretot sense estabilitat. Però a poc a poc vaig intentar adaptar-me, aprendre l'idioma i buscar ajuda. Vull que la gent entengui que ningú deixa el seu país sense una raó forta. Només busquem una vida més segura i digna."

—Una de les frases que més impacta del teu relat és el tancament: *“No soc una gran història d’èxit..., només soc una persona que va veure la mort i va aprendre a viure.”* Com si fos quelcom senzill, mentre que per a mi es tracta ben bé del propòsit mateix d’una vida...

Per a ell significa “ser fort i no rendir-se”. Explica que, després de tot el que ha viscut, ha après a tenir paciència i a continuar endavant fins i tot quan les coses es compliquen. *“Avui valoro més la salut, la tranquil·litat i el suport de les altres persones. La vida m’ha ensenyat a no perdre l’esperança.”*

—Ara que parles de “suport”, en què t’ha ajudat tenir xarxa o comptar amb la solidaritat de la gent aquí?

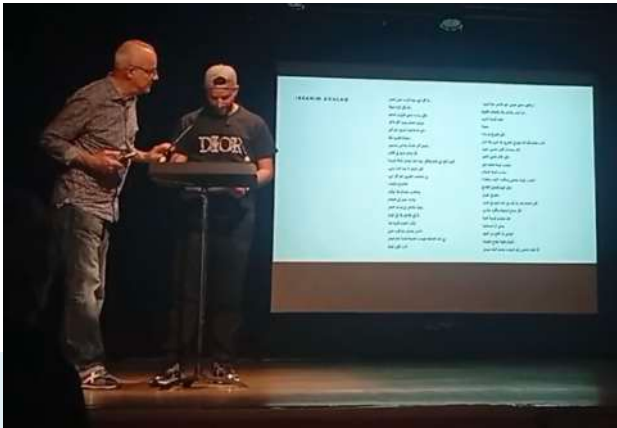
Menciona sobretot una treballadora social, que ha estat una figura clau en el seu procés i gràcies a la qual també ha pogut accedir a assistència jurídica per al procés de regularització al qual es pot acollir perquè compleix els requisits. Assenyala que el camí és lent i complicat, sobretot per la burocràcia i la dificultat d’obtenir informació clara.

—Ja... La teva experiència mostra fins a quin punt l’accés als drets depèn massa sovint de trobar persones concretes que decideixen implicar-s’hi.

Ara mateix hi ha persones en la teva situació que estan pagant centenars d’euros per regularitzar-se. I això no hauria de funcionar així. El dret a l’empadronament, a l’acompanyament o a la regularització no hauria de dependre de les habilitats socials de cadascú, sinó d’un sistema públic que garanteixi drets per a tothom.

En el cas de l’Ibrahim, és evident que té una manera especial de relacionar-se i de despertar l’empatia dels altres.

Així ha estat amb la seva treballadora social, però també amb l’equip



IBRAHIM AOULAD

Versió en àrab

هذا كل شيء، يوم قررت مغادرة البحر... لم تكن فكرة سهلاً... ولكن عندما لمعني الأمل أمامي... وبينما الحلم بعيداً أكثر فأكثر... جلى الشخص الذي أصبح آخر أمل... بعد ذلك القارت ليلاً... البحر كان هادئاً، والسموات صامتة... لكن وادع غارق في التفكير... تحدثت لأحد الأصدقاء، وأفكرت في الذهاب بعيداً... لكن البحر لا يبعد أحداً بل يبتعد... في منتصف الطريق تغير كل شيء... بالأمس أصبحنا... والظلمة تتحرك بلا توقف... والفرق بيننا وبينهم... بعيداً عن كل شيء... لا إلى الأمام، ولا إلى الوراء... رأيت الموت قريباً جداً... الناس يمشون ويتكلمون حولي... في تلك اللحظة فهمت: الحياة هشة أمام البحر... تحدثت اليوم فقط...

“يا ألهي، ذلي أمة، أرى الأرض مرة أخرى... لم ألقَ بالرحمة، ولا بالسلام الكبير... فقط فرصة أخرى... لنجونا... لكن العجز لم يأتني... كانت هناك أيام أتم فيها في الشارع، ولا أمان... كان صديقاً لي ألقى بنفسه؛ اضرب... لكن أكرم علمي الكثير... تعلمت قيمة عقلية أخرى... تعلمت قيمة السلام... تعلمت قيمة شخصي إنساناً: كيف حاله؟... حتى اليوم أوصي الكفاح... التفكير طويل... لكن الحقد يدمر، لم أمت في ذاك اليوم في البحر... أنا صاحب الشريط وأقول للناس... لقد هزئت فرصة ثانية... وعلى أن أشتغلها... أوعظ أن أفتح من أجلي... لست قصة نجاح عظيمة... أنا فقط شخص رأى الموت، وتعلمت كيف يعيش...”

Tot va començar el dia que vaig decidir creuar el mar. No va ser una decisió fàcil... però quan les portes es tanquen davant teu i el somni sembla cada cop més llunyà, fins i tot el risc es converteix en l’última esperança. Pugem a la barca a la nit. Al principi el mar estava tranquil i la gent en silenci... cadascú perdut en els seus pensaments. Mirava l’aigua pensant que potser l’endemà començaria una vida nova. Però el mar no promet res a ningú. A mig camí tot va canviar. Les onades van créixer, la barca es movia sense parar i el fred entrava fins als ossos. Ens vam quedar atrapat al mig del mar... ni endavant ni enrere. Veia la mort molt a prop i escoltava la gent pregar i plorar. En aquell moment vaig entendre que la vida és molt fràgil davant del mar. Només deia: “Déu meu, deixa’m viure i tornar a veure la terra.” No valia diners ni grans somnis... només una altra oportunitat. Aconseguim sobreviure, però la lluita no va acabar. Hi va haver dies en què vaig dormir al carrer, sense casa i sense seguretat. Era difícil dir-me a mi mateix que tingués paciència, però el dolor em va ensenyar molt. Vaig aprendre el valor d’un tros de pa, el valor de la pau i el valor d’algú que et pregunta: “Com estàs?”. Avui encara continuo lluitant, el camí encara és llarg... però gràcies a Déu no vaig morir aquell dia al mar. Cada matí desperto i em dic: em van donar una segona oportunitat, i l’he de merèixer, l’he de lluitar!! No sóc una gran història d’èxit... només soc una persona que va veure la mort i va aprendre a viure.

Escrit de l’**Ibrahim Aoulad**, d’origen marroquí, alumne de català, a Apropem-nos.

de l’alberg de la Zona Franca, que es va emocionar en veure la impressió del quadern *Per Sant Jordi parlem llengües*. Abans de marxar, es van voler fer una foto amb ell. L’Ibrahim els va regalar la planta de menta que havia rebut al certamen d’Apropem-nos. Els va dir que, quan tornés a visitar-los d’aquí a uns mesos o un any, li agrairia veure com havia crescut.

I el mateix ha passat amb el seu professor de català, en Xavi, que explica com, amb el temps, la relació amb l’Ibrahim ha anat més enllà de la de

professor i alumne: *“És un plaer poder-lo acompanyar i ajudar en allò que podem. Això també dona sentit a la nostra implicació. Veus d’una manera molt clara que el que fas té una empremta positiva real.”*

* Títol escollit pel mateix Ibrahim, en referència al viatge migratori i a l’aprenentatge de noves llengües i una nova vida.

Sardines a la línia groga

©ToniCollTort



Hi ha matins al barri que semblen una broma pesada. Baixes les escales del metro i abans d'arribar a l'andana ja sents aquella escalfor enganxosa de la multitud comprimida. **La línia groga, la L4**, convertida en una llauna gegant on el veïnat entra a pressió, encaixat entre motxilles, pantalles de mòbil i respiracions alienes. No viatgem: sobrevivim al trajecte.

Durant anys ens van explicar que apostar pel transport públic era apostar per una ciutat més habitable, sostenible i humana. I és cert. El problema és quan aquest mateix transport es transforma en un espai de saturació permanent, incapaç d'absorbir la vida quotidiana dels barris i, alhora, el volum descontrolat d'una ciutat convertida en parc temàtic global.

La L4 és avui el millor termòmetre del model de ciutat que estem patint. Vagons plens abans d'arribar al Poblenou, andanes col·lapsades a Ciutadella o Barceloneta, turistes

carregats amb maletes ocupant portes i passadissos, grups sencers movent-se com bancs de peixos desorientats. Mentrestant, el veïnat intenta arribar a la feina, a l'escola, al CAP o simplement tornar a casa després d'un dia llarg.

I aquí apareix la sensació incòmoda, però cada vegada més compartida: la de sentir-nos expulsats del nostre propi espai quotidià. Com sardines comprimides dins d'un sistema pensat per moure persones, però que avui sembla dissenyat únicament per garantir el flux econòmic del turisme massiu i els grans esdeveniments.

Les "espècies invasores" no són les persones que visiten la ciutat. El problema no és individual. El problema és un model urbà que converteix qualsevol racó en consum, qualsevol carrer en escenari i qualsevol infraestructura pública en una cinta transportadora al servei d'una economia que necessita masses contínues en moviment. El

metro n'és la imatge perfecta: nosaltres, atrapats i immòbils; el negoci, circulant sense aturador.

La saturació no és només una molèstia. Té conseqüències físiques i emocionals. Estrès, ansietat, sensació d'asfíxia, temps de vida perdut i una degradació progressiva de la convivència. Quan cada trajecte és una batalla silenciosa per trobar deu centímetres d'espai vital, la ciutat deixa de ser compartida i es transforma en territori hostil.

Calen més freqüències, inversions i planificació. Però sobretot cal preguntar-nos per quin model de ciutat treballem. Perquè potser el problema no és només que el metro vagi ple. El problema és que ens estan omplint la vida fins a deixar-nos sense aire.

Toni Coll Tort

El litoral també és barri



La reforma del passeig marítim entre la Mar Bella i el Fòrum és una de les grans transformacions urbanes pendents del litoral barceloní. El projecte planteja ampliar zones verdes, millorar la connectivitat, naturalitzar espais i adaptar la costa als efectes del canvi climàtic. Sobre el paper, molts objectius són positius i necessaris. Però la pregunta clau continua sent una altra: ¿aquesta reforma servirà realment al veïnat o consolidarà encara més un model de ciutat orientat al consum, la massificació i els interessos privats?

El tram entre Marbella i el Fòrum és avui un dels darrers grans espais oberts i populars de Barcelona. És un lloc de convivència quotidiana on coincideixen persones molt diverses: gent gran que passeja, famílies, joves, esportistes, infants o treballadors que hi troben un espai de descans. Aquesta barreja social és precisament el que dona valor al litoral. No és només un espai de pas ni una postal turística; és una part viva dels barris i una extensió de la vida comunitària del Poblenou i del Besòs.

Durant anys, però, el front marítim ha patit una pressió constant derivada del turisme massiu, dels festivals i dels grans esdeveniments. Massa sovint l'espai públic s'ha convertit en un aparador o en un negoci. El risc és que la reforma del passeig acabi priorititzant els usos comercials, la saturació i els interessos econòmics per sobre de les necessitats reals dels barris.

Per això és imprescindible garantir alguns principis bàsics. El primer és que el litoral continuï sent realment públic, sense noves privatitzacions ni ocupacions permanents. El segon és assegurar que segueixi sent un espai accessible i popular, amb ombres, bancs, fonts, lavabos i zones d'estada pensades per a totes les edats i condicions socials. També cal preservar espais tranquils i oberts que permetin l'ús quotidià del passeig sense haver d'estar sotmès constantment a activitats comercials o esdeveniments massius.

Cal també limitar l'impacte dels macroesdeveniments. El Fòrum i el litoral nord acumulen des de fa anys una pressió excessiva sobre la mobilitat, el soroll, la neteja i la convivència.

El barri no pot continuar assumint els costos d'un model basat en l'explotació intensiva del front marítim mentre els beneficis sovint queden lluny del territori.

La reforma hauria de servir també per reforçar la connexió dels barris amb el mar. Durant massa temps el litoral ha estat pensat més des de la mirada turística i econòmica que no pas des de les necessitats de la ciutadania que hi viu. Recuperar aquesta relació implica entendre el mar com un espai de vida col·lectiva, de salut, de trobada i de convivència.

Finalment, la participació veïnal ha de ser real i vinculant. Els barris han de poder decidir quin litoral volen i quins usos s'hi prioritzen. La reforma del passeig és una oportunitat per a construir un gran espai verd i comunitari. Però això només serà possible si es posa al centre el dret col·lectiu a la ciutat i la vida quotidiana del veïnat.

Perquè el mar no és un decorat. El litoral també és barri.

Redacció *El Poblenou*

Ens fan fora del Poblenou

L'Ivan Giesen és el fotògraf que va fer la foto de la portada del número 128 d'aquesta revista, *EL Poblenou*. Llavors denunciàvem el desallotjament d'un assentament de nouvinguts al barri. Ara li toca a ell. Comencen pels més pobres, però la gentrificació del barri arriba a tothom.

Ivan, explica'ns com és que et fan fora?

Per finalització de contracte, sense cap més justificació. Es fa difícil d'entendre, però les lleis són així. Encara que estiguis molt arrelat al barri, que siguis una persona vulnerable i que no tinguis alternativa d'habitatge, se t'ha acabat el contracte i fora. Tinc data de desnonament, el 5 de juny.

Has aconseguit negociar en algun moment?

Mai. M'he trobat amb una paret infranquejable: cartes, visites als administradors de finques, trucades de tot tipus, més cartes, més visites, actes de presència a la seu de MARAMCA SL. Res. A la família Cirach-Boet no els falten habitatges ni diners. Per a ells, tu no vals res com a persona, només ets un número de compte bancari. Els he pagat més de 140 000€ en lloguer i no m'han volgut escoltar i fins i tot s'han referit a mi com un okupa. Això és humanitat? Això és avarícia. Són 'rendistes' que viuen a costa del nostre treball, de persones que hem de destinar més del 50% dels ingressos al lloguer.

Com lluitar contra aquest mur infranquejable?



Per això m'he sumat al 'Ens Quedem' del Sindicat de Llogateres. Es tracta de no marxar i quedar-se a casa per lluitar. És una eina legítima de desobediència civil quan ja ho has intentat tot per protestar contra la manca de drets i les decisions abusives de la propietat.

El Sindicat m'ha ensenyat que l'organització col·lectiva és l'eina més potent que tenim per conquerir drets que les lleis no ens donen en aquests moments, com el dret a un habitatge digne i assequible. L'habitatge s'ha convertit en un negoci desfermat i les administracions no són capaces ni tenen la voluntat d'intervenir per implementar solucions efectives i duradores.

De solucions n'hi ha. Els sindicats tenen moltes idees i hem de lluitar per elles. Per exemple, fer contractes renovables automàticament. Això només requereix voluntat política i el

cost és zero. Per què no ho fan? Hi ha molts interessos. També s'han d'equiparar salaris i lloguers i, sobretot, treure l'habitatge del 'mercat'. L'habitatge no pot ser un negoci i alhora un dret. És un bé essencial! Estan jugant amb foc perquè això no és sostenible.

Quant temps fa que vius al barri? Com és la teva vida aquí?

Vaig venir a treballar al barri el 1986 i el maig de 1999 vaig entrar al meu pis. El 1994 vaig fundar una acadèmia d'idiomes cooperativa a la Rambla i això em va permetre conèixer molta gent i formar part activa de la vida al Poblenou, un barri meravellós amb el qual m'identifico totalment, tot i que ha canviat molt. Tinc projectes fotogràfics sobre el barri i el seu entorn que espero poder reprendre aviat.

Per què creus que passen aquestes coses?

Agrupació Oncolliga

Barcelona-Poblenou

Ajudem persones amb càncer i els seus familiars



Som un grup de veïns i veïnes del Poblenou que donem suport psicosocial de proximitat a persones malaltes de càncer i al seu entorn familiar. El juny de 2019 vàrem crear l'Agrupació Oncolliga Barcelona-Poblenou, una entitat que està integrada en la Fundació Oncolliga, que compta amb més de dues dècades d'experiència en aquest camp.

Es tracta d'un projecte l'objectiu del qual és ajudar d'una manera directa i pròxima a canalitzar els recursos necessaris per millorar el benestar i facilitar la vida de les persones que pateixen aquesta malaltia, així com la dels familiars que les acompanyen en la superació de tot el procés.

Paral·lelament també oferim suport i acompanyament en el dol adreçat a persones afectades per pèrdua oncològica.

Si aquest projecte t'engresca, tens voluntat de servei o necessites algun tipus d'ajuda, contacta amb nosaltres **poblenou@oncolliga.cat**



Desnonaments com el meu són conseqüència de la gentrificació i l'especulació que està patint el Poblenou amb la permissivitat de les administracions i els partits polítics. El 22@ ha canviat el perfil del barri, que ara s'omple de nòmades digitals o expats. D'això s'aprofiten tenidors com MARAMCA, que ha expulsat les veïnes del meu bloc per reformar-lo, ampliar-lo de 10 a 15 pisos i llogar espais de 45-50 m2 per 1700-1900€. Ara només venen estrangers. Qui d'aquí pot pagar aquests preus? Has de guanyar com a mínim 4.000 € al mes. S'entén per què no volen parlar amb mi. No soc rendible. Que trist.

Tu no has estat quiet. Creus que la denúncia dona fruits?

Estic molt actiu al Sindicat de Llogateres i també participo en el Sindicat d'Habitatge del Poblenou, on fan falta moltes mans. La de-

núncia requereix molt de temps, energia i organització, però val la pena perquè t'adones que no estàs sol en la lluita i anem aconseguint victòries com la regulació de preus. Sense denúncia continuada, les coses no canvien; és més, tot aniria a pitjor. Ens queda molt de camí per poder canviar el model especulatiu capitalista de l'habitatge i treure les nostres llars de l'anomenat 'mercat' per sempre. Us necessitem.

MARAMCA SL i la família Cirach-Boet expulsa, especula i explota. Estaré esperant els mossos a casa meva si insisteixen a mercantilitzar un dret fonamental.

Tot el suport, Ivan! Ànims!

Redacció

Agraïments a Gemma Tramullas per la seva lectura i edició

Oncolliga Barcelona-Poblenou

Més paraules i menys pastilles

Per una salut mental comunitària al Poblenou

Al Poblenou, la salut mental mesura la temperatura de les nostres crisis socials. Rere les portes dels Centres d'Atenció Primària (CAP), s'hi amaga una realitat que des de l'Associació de Veïns i Veïnes només podem intuir pel que ens arriba al carrer: les cicatrius de la soledat, l'impacte de la gentrificació i l'estrès crònic d'un barri sota pressió. Tot i que no sabem què es cou exactament de parets cap a dins ni quines directrius reben els professionals, el que sí que vivim com a usuaris és un sistema públic que sembla haver decidit donar l'esquena a la majoria.

El tancament de *Konsulta'm* i la seva substitució pel model *EstarB* ha estat un cop dur. Ha deixat els majors de 25 anys en un buit absolut, eliminant l'únic suport psicològic preventiu i sense cita prèvia que realment funcionava a prop del veí.

1. El codi postal no pot decidir qui rep teràpia i qui rep pastilles

Aquesta exclusió per edat ens aboca a un sistema trencat. Per a qui supera els 25 anys, l'alternativa pública és el CSMA, un servei avui desbordat que sobreviu en condicions d'extrema precarietat. El que percebem des de fora és que el servei s'ha vist forçat a actuar com un "triatge" d'urgència: només pot atendre casos greus i de forma intermitent. Mentre a les consultes privades s'ofereix un seguiment setmanal i humà, a la pública les visites s'espaien mesos, fet que fa impossible qualsevol vincle terapèutic real.



Aquesta esquerra crea una salut mental de dues velocitats: atenció digna per a qui pot pagar-la i medicalització per a la resta. Qui no té 60 euros per sessió acaba sovint atrapat en el cercle viciós dels psicofàrmacs, tractant amb química el que requeriria temps, escolta i paraula.

2. Curar la soledat: per una medicina que miri als ulls

Per a la gent gran, la situació és especialment punyent. La salut mental dels nostres avis no es cuida omplint buits en una agenda d'ordinador ni programant cites fredes per al mes vinent. Es cuida des de la proximitat, mirant als ulls i escoltant de veritat.

Reivindiquem una prescripció social efectiva. No en tenim prou amb la bona voluntat del personal mèdic; cal que el sistema permeti que els professionals coneguin realment la vida del barri. Cal que tinguin el temps i l'autonomia per connectar amb Can Felipa, els casals de gent gran i les xarxes veïnals. La salut és xarxa comunitària; una pastilla mai no substituirà l'escalfor de saber que el teu barri té un lloc per a tu.

3. Quan l'Administració falla, el veïnat respon

Davant d'un sistema que ens precaritza, la força del veïnat és la nostra millor eina de resistència. Els Grups d'Ajuda Mútua (GAM) del Districte, com els d'ActivaMent Sant Martí o el projecte Ocell de Foc, demostren que el suport entre iguals és profundament terapèutic. Són espais que cobreixen, des de la solidaritat, el buit que l'Administració ha deixat per manca d'inversió i de visió social.

Participa: no volem ser espectadors de la nostra salut

Com a Associació de Veïns i Veïnes, exigim recuperar l'atenció oberta per a majors de 25 anys i un reforç real de la sanitat pública. Però no volem només queixar-nos, volem proposar. Per això, la **Coordinadora de Salut del Districte ja prepara la 1a Jornada de Salut Mental de Sant Martí**.

Encara estem definint aquesta trobada i us necessitem: volem recollir experiències reals, testimonis sobre l'atenció actual i col·laboracions d'entitats o particulars. Si vols aportar el teu gra de sorra, vine a la nostra seu (rambla del Poblenou, 44) i deixa-hi el teu contacte.

La teva veu és l'eina més potent per defensar la salut de tots i totes. Construïm junts la resposta que el barri necessita!

Xavier Suárez

BARCELONA CAPITAL EUROPEA del Comerç LOCAL



Barcelona
Capital Europea
del Comerç Local
2026



Descobreix més a:
[barcelona.cat/
capitalitatcomerc](https://barcelona.cat/capitalitatcomerc)

Barcelona 

Fem la Barcelona de la teva vida



L'empanada de palmito de la Milena

Els avis de Milena Calvo Juárez van emigrar al Brasil a la dècada dels seixanta buscant un país amb més potencial econòmic. L'avi matern era de Palència i el patern de Lleó. L'avi patern treballava a la indústria metal·lúrgica, mentre que l'avi matern ho feia a la construcció civil. L'avi patern va conèixer l'àvia en un restaurant on ella treballava; hi anava sovint només per veure-la perquè era molt guapa. Es van enamorar ràpidament i al cap de quatre mesos ja estaven junts.

Van viure un temps a Espanya, on van néixer els dos fills grans, un era la mare de la Milena, que va néixer a Galícia. Més tard van tornar al Brasil, i allà va néixer una altra filla, a la ciutat de Santos. La família de la Milena està actualment repartida entre Espanya i el Brasil, i ella és l'única neta que viu a Espanya. Quan viatja, acostuma a portar productes com pernil, torrons i oli, fa el que anomena "tràfic de sabors", i porta farina de iuca cap aquí.

La cuina té un paper molt important a la família. Els avis materns s'ho passen molt bé cuinant, cadascun amb el seu propi estil: l'avi, de 92 anys, té una cuina rústica a l'exterior, amb una finestra al jardí, on cuina acompanyat de llibres antics dels anys quaranta i prepara embotits com el xoriço. L'àvia té una cuina més cuidada i decorada, amb plats més lleugers. Va incorporar influències gallegues, com una empanada adaptada amb ingredients brasilers com el *palmito*, fruit d'una palmera nativa de la Mata Atlàntica. Aquesta combinació reflecteix la fusió cultural de la família, especialment en els sabors de les cuines brasilera, gallega i espanyola.



La Milena va néixer a Taubaté, Brasil, en un entorn rural. És la mitjana de tres germans i l'única noia, i té també un germà per part de pare. La seva infantesa va estar marcada pels jocs al camp, l'art de la capoeira i una gran proximitat amb la natura. Després es van traslladar amb la mare a Curitiba, una ciutat del sud del Brasil. El canvi va ser important: van passar d'una vida amb comoditats a viure en un pis amb menys recursos. Tot i això, la mare va prioritzar una educació amb enfocament ecològic i integral. Tenia formació en educació física i dret, amb una orientació cap a l'àmbit socioambiental.

La Milena va estudiar enginyeria ambiental i sanitària durant els governs progressistes del Brasil, però amb el canvi polític cap a governs de dretes, les oportunitats laborals es van reduir. Això la va portar a buscar opcions a Espanya. Va venir a Barcelona per cursar el màster en Ecologia Industrial a la UAB, amb una beca de la Generalitat. Paral·lelament, treballava en un restaurant sostenible anomenat Leka, al carrer Badajoz, on aplicaven principis de codi obert i fabricació digital.

Durant el màster, va fer un estudi sobre el malbaratament alimentari i la

Empanada de palmito

Ingredientes

Masa de empanada

- 1 kg de harina de trigo
- 3 huevos
- 200 ml de leche templada
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 30 g de levadura fresca de panadero

Relleno

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite
- 500 g palmito al natural
- 200 ml de nata para cocinar
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil y cebollino

Preparación:

Mezcla los ingredientes de la masa, amasa hasta que quede lisa y deja reposar 1 h. Sofríe cebolla y ajo, añade el palmito y luego la nata; salpimenta y agrega hierbas. Divide la masa en dos, estira, rellena y cierra. Hornea a 200 °C durante unos 30 minutos, hasta que esté dorada.



procedència dels productes. Aquest projecte li va obrir les portes per fer pràctiques al Fab Lab Barcelona, iniciant així la seva trajectòria professional actual. La Milena va decidir allunyar-se d'una enginyeria purament tècnica per apostar per un enfocament interdisciplinari que integri ciència, humanitats i impacte social. El seu objectiu és democratitzar l'accés a la tecnologia i fomentar la participació ciutadana.

Actualment treballa a Fab Lab Barcelona, de l'Institut d'Arquitectura Avançada de Catalunya (IAAC), al Poblenou, on coordina projectes territorials, col·labora amb entitats locals, activistes i inicia-

tives socials, i desenvolupa projectes d'economia circular i disseny de nous materials (com pinyols d'oliva o pells de taronja, que es transformen en materials i objectes).

També participa en projectes europeus centrats en educació, disseny i ciència ciutadana, a través de l'ús de sensors de baix cost per mesurar la contaminació i la transferència de dades a l'Administració per millorar la ciutat. Coordina la xarxa ENSEMBLE, formada per trenta-cinc organitzacions de fabricació digital a Europa, promovent la sostenibilitat i la participació ciutadana a Catalunya.

Ha viscut principalment al Poblenou, barri al qual està molt vinculada, fins al punt que en broma els companys de feina l'anomenen "l'alcaldeessa del Poblenou". Actualment viu a Sant Andreu, un barri que valora per la proximitat i vida comunitària. La Milena destaca Barcelona com una ciutat avançada en participació comunitària, i amb una ciutadania activa en la construcció d'un model urbà més just i inclusiu.

Montse Milà Estrada

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



El Poblenou que ja batega



El Poblenou és ple de vida associativa, cultural i comunitària. Desenes d'entitats, col·lectius i iniciatives treballen cada dia per enfortir el barri a través de la cultura. Malgrat aquesta vitalitat, moltes experiències continuen desenvolupant-se en paral·lel, sense conèixer-se prou entre si ni disposar d'espais estables per compartir aprenentatges o necessitats comunes. Davant d'aquesta realitat, la pregunta és inevitable: com podem reforçar allò que ja existeix? **Com podem fer visibles els vincles que, de fet, ja sostenen el barri?**

D'ençà que va arribar al Poblenou, la Fundació Carulla s'ha marcat un objectiu prioritari: arrelar al territori i esdevenir un agent actiu de la vida cultural del barri. La intenció ha estat no ser només una seu o una oficina, sinó un node dins del teixit comunitari del Poblenou. Al llarg dels darrers dos anys i mig, aquest compromís s'ha concretat en projectes com el **Programa Gent del Barri** o **Escenaris de Llum**, iniciatives que busquen construir relacions significatives amb l'entorn més proper.

Amb tot, l'acollida i l'impacte d'aquestes propostes ens han empès a anar una mica més enllà. Sense abandonar aquesta trajectòria, la Fundació inicia una nova etapa: l'objectiu ja no és només obrir les portes de la nostra



seu al Poblenou, sinó **endinsar-nos activament en el teixit social que ja existeix, reconèixer-ne la riquesa i establir noves aliances** que contribueixin a garantir i ampliar els drets culturals de totes les veïnes.

És per això que una part essencial de la feina que encetem consisteix a **descobrir, escoltar i connectar**. Volem posar llum sobre una xarxa viva de persones i organitzacions, i contribuir a generar les condicions perquè aquest ecosistema es reconegui i es reforci:

"Durant aquests mesos, hem dedicat molt de temps a escoltar", explica l'Erika Börjesson, tècnica de projectes comunitaris de la Fundació Carulla. "Hem conversat amb entitats, col·lectius i persones del Poblenou que fa anys que impulsen iniciatives valuoses. El que ara volem fer és **obrir espais on les arts i la cultura puguin servir per pensar el barri**, enfortir les xarxes que ja existeixen i assajar altres formes de vida en comú".

Part d'aquesta línia de treball també consisteix a obrir espais de conversa i recerca al voltant de diversos eixos de la vida veïnal. A partir de **l'11 de juny**, i en col·laboració amb **uTopia Barcelona**, començarà un nou grup centrat en el benestar emocional i en els vincles que mantenen la vida social. Aquest procés culminarà en la creació d'una obra de teatre col·lectiva. Tot plegat se suma a l'experiència que hem viscut amb **Sostenim Vida**, un espai de trobada per a dones destinat a reflexionar col·lectivament sobre el paper que les dones han tingut —i continuen tenint— en la construcció de la vida al Poblenou. Aquest grup serà obert fins al 7 de juliol.

Aquesta línia de treball comunitari està oberta: si formes part d'una iniciativa, un col·lectiu o una xarxa del Poblenou i creus que les arts i la cultura poden ajudar a obrir preguntes, reforçar vincles o donar una nova forma al que ja esteu impulsant, **volem escoltar-te**. Si vols compartir la teva experiència, pots enviar un correu a **comunitat@fundaciocarulla.cat**. Perquè al Poblenou ja hi ha una força cultural i comunitària immensa; ara es tracta de fer-la visible, connectar-la i ajudar-la a desplegar tot el seu potencial.

Albert Panisello i Erika Börjesson
Fundació Carulla



Què és un Eix?



Un eix comercial és molt més que una agrupació de botigues. És una xarxa de comerços, serveis, restauració i professionals que treballen conjuntament per donar vida al barri, reforçar la seva identitat i defensar el comerç de proximitat. Quan els establiments s'associen, no només es beneficien els negocis: també hi guanya el carrer, el veïnat i el conjunt del barri.

En un moment que els hàbits de consum canvien constantment i els petits negocis han de competir amb grans plataformes i grans cadenes, treballar conjuntament és més important que mai. Un comerç sol té més dificultats per fer-se visible, organitzar activitats o tenir capacitat d'incidència. En canvi, formar part d'un eix comercial permet sumar esforços, recursos i representació.

Els eixos comercials serveixen per impulsar campanyes, activitats i iniciatives que dinamitzen els carrers i ajuden a atraure persones al barri. També actuen com a interlocutors davant les administracions per traslladar necessitats i reivindicacions relacionades amb aspectes tan importants com la neteja, la seguretat, la mobilitat o la il·luminació.

En el cas de l'**Eix Comercial Poble Nou**, aquesta tasca té una importància especial. El Poble Nou és un barri amb una identitat molt marcada i amb una gran diversitat de comerços que contribueixen cada dia a mantenir els carrers vius. L'Eix treballa perquè aquests establiments no



siguin només negocis individuals, sinó part d'un projecte col·lectiu que reforça la vida comercial i social del barri.

Una de les funcions més visibles és l'organització i gestió de les decoracions lluminoses de Nadal. La il·luminació natalenca no només transforma els carrers i crea un ambient més atractiu i acollidor,



sinó que també ajuda a dinamitzar el comerç local durant una de les èpoques més importants de l'any. Aquest tipus d'accions només són possibles gràcies a la implicació dels establiments associats i al treball conjunt de l'entitat.

Però la feina de l'Eix va molt més enllà de Nadal. Durant tot l'any s'impulsen

activitats comercials, culturals i socials que generen moviment al barri, fomenten la convivència i reforcen la relació entre comerç i veïnat. Formar part de l'Eix també permet compartir promoció, comunicació i eines que ajuden els negocis a tenir més visibilitat i més força.

A més, l'Eix Comercial Poble Nou forma part de **Barcelona Comerç**, la xarxa que agrupa diferents eixos comercials de la ciutat i que treballa per defensar el model de comerç urbà i de proximitat. Gràcies a la feina conjunta d'aquestes entitats, Barcelona s'ha consolidat com un referent europeu i aquest any ha estat reconeguda com a Capital Europea del Comerç de Proximitat.

Aquest reconeixement destaca una idea molt clara: els barris amb comerç viu són barris més humans, més segurs i amb més vida al carrer. Però aquest model només és possible si els establiments hi participen activament. Cada nou comerç que decideix associar-se reforça la capacitat de l'eix per impulsar activitats, defensar interessos comuns i continuar millorant el barri.

Associar-se és formar part d'un projecte compartit. És entendre que, en un entorn cada vegada més complex, treballar conjuntament és la millor manera de fer créixer el comerç local i garantir que el Poble Nou continuï sent un barri viu, actiu i amb personalitat pròpia.

Eix Comercial Poble Nou

www.eixcomercialpoble nou.com

@eixpoble noubcn

secretariaeixcomercialpoble nou@gmail.com

Quan només queda el veïnat



L'explosió del carrer Venero ha sacsejat el Poblenou. Més enllà de les causes concretes que hagin provocat el sinistre, aquest episodi posa de manifest una realitat que fa massa temps que s'arrossega: la crisi de l'habitatge no és només una qüestió de preus impossibles o d'expulsió del veïnat, també és una crisi de vulnerabilitat, d'aïllament i de manca de recursos per a afrontar situacions límit.

Darrere de moltes portes hi ha persones grans que viuen soles, famílies que destinen una part desmesurada dels ingressos a pagar un sostre, persones amb problemes de salut o amb dificultats per a arribar a final de mes. Quan es produeix una emergència, aquesta fragilitat acumulada aflora de manera brutal.

Els dies posteriors a l'explosió han tornat a evidenciar les limitacions dels mecanismes públics de resposta. Massa sovint les persones afectades es troben atrapades entre tràmits, incerteses i solucions provisionals que no responen a les necessitats reals. L'acompanyament és insuficient i la coordinació entre administracions resulta lenta quan la urgència demana respostes immediates.

En el moment de redactar aquestes línies –tres setmanes després de l'explosió–, els afectats no solament no tenen una alternativa d'habitatge mentre es rehabilita l'edifici, sinó que encara ni tan sols s'ha procedit a la

neteja de les parts que estan sota la runa, i això té greus conseqüències per a la salubritat.

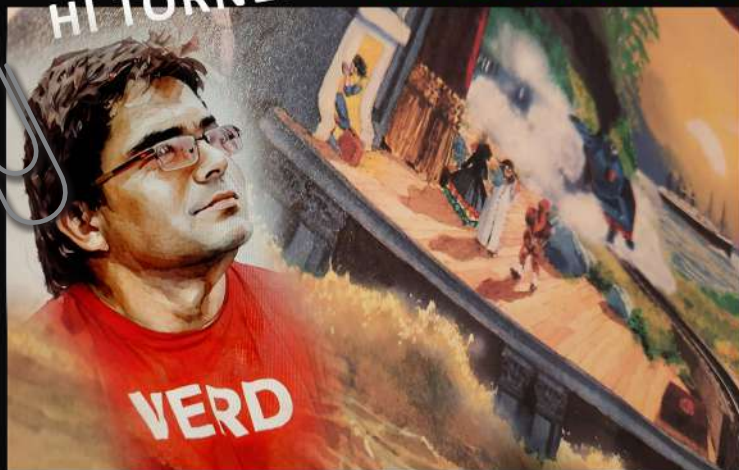
Davant d'aquesta situació, qui ha tornat a donar la cara ha estat el veïnat. Persones anònimes oferint ajuda, entitats mobilitzant recursos, xarxes de suport compartint informació, escolta i solidaritat. Una vegada més, la comunitat ha actuat com el primer i, en molts casos, l'únic recurs efectiu per a qui ho havia perdut gairebé tot.

Cal reivindicar aquesta solidaritat, però també preguntar-nos fins quan serà acceptable que el pes principal de les emergències recaigui sobre la bona voluntat col·lectiva. El suport mutu és una fortalesa del barri, però no pot substituir les obligacions dels poders públics.

L'explosió del carrer Venero és una tragèdia que afecta directament les persones damnificades. Però també és un avís. Un símptoma més d'una ciutat on l'accés a l'habitatge, la cura de les persones vulnerables i la capacitat de resposta davant les emergències continuen sent assignatures pendents. Quan falla tot allò que hauria de protegir-nos, només queda el veïnat. I això, lluny de ser normal, hauria de ser motiu de reflexió i de canvi.

Redacció El Poblenou

HI TORNEM! La Revetlla d'en Pere



Portem el sopar per compartir. Tindrem música, molta companyia, ballarem, farem barri, serem tribu...

DISSABTE

27 de juny

a la superilla!

Sancho d'Àvila-Llacuna

21:00 Sopar de traje

22:30 Presentació Capgròs

23:00 Revetlla

Música en viu:

@pd.krocs (dj)

Si vens al sopar per compartir, apunta't aquí!



Hi haurà
coca, cava
i servei de bar

SABATERS DES DE 1870

Villarroya

Rambla Poblenou, 45
Tel. 93 485 27 90
08005 Barcelona

francesc
creixell

P E R R U Q U E R S

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

El Poblenou s'aixeca pel dret a l'habitatge



1- Pancarta col·locada 2- Assemblea preparatòria 3- Presentació Informe SOS Habitatge 4-5- Mani-processó 6- Pancartes als balcons 7- Exposició fotogràfica 8- Ruta pels solars pendents de construir habitatge públic 9- Acampada pel dret a l'habitatge 10- Fent cua per la paella 11- Vermut pel dret a l'habitatge 12- Ball pel dret a l'habitatge



Del 25 al 30 de maig vam viure la setmana en què el Poblenou s'aixeca pel dret a l'habitatge. Han estat uns dies molt intensos amb un programa molt ambiciós que ha mobilitzat centenars de persones.

Per a la Plataforma pel Dret a l'Habitatge, el treball col·lectiu d'una trentena d'entitats del barri per preparar aquesta setmana ha significat una experiència extraordinàriament empàtica, plena d'energia i bon rotllo. Hem après que l'únic camí per canviar les coses és la unitat d'un barri lluitador.

Estimar el barri és sentir-nos orgullosos de resistir. La setmana ha estat una expressió viva i transversal del fort malestar per la impossibilitat d'adquirir habitatge assequible. Amb la tria de múltiples formats hem pro-

testat. Per tal que ningú fugi d'estudi, hem sabut emplaçar directament l'Administració perquè prengui mesures concretes que reverteixin la situació, com ara la necessitat d'alliberar de manera ràpida els solars destinats a la construcció d'habitatge públic. Una demanda de la qual s'han fet ressò alguns mitjans de comunicació.

Davant d'una societat que empara l'habitatge com un actiu especulatiu, no som il·lusos: viure la vida implica moltes resistències difícils de vèncer. Però un cop ens aixequem, tenim clar que cal posar-se a caminar. Aquesta setmana ens ha animat a fer-ho amb més ganes si cal.

Redacció El Poblenou



Anuncia't

Amb la teva presència a la revista del barri tothom hi guanya!

934238404

elpoblenou@ideaseditoriales.com



FABRICACIÓ PRÒPIA & ARTESANA
casa fundada l'any 1912

Rbla. del Poblenou, 44-46
08005 BCN
Tel. 93 309 18 72
www.eltioche.com

La vinyeta d'en Sebas

