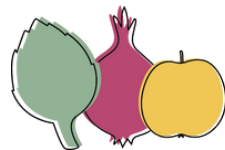




CATÀLEG DE TALLERS I ACTIVITATS

2024



LA BOTIGA

alimenta • cuida • transforma

ALIMENTACIÓ A LES DIFERENTS ETAPES DE LA VIDA

Conscienciar a la població general dels canvis i necessitats nutricionals al llarg de les diferents etapes de la vida, incidint en les freqüències de consum i hàbits alimentaris, mitjançant tallers d'educació nutricional teòric-pràctics

Descripció de l'activitat

Al llarg de la nostra vida, les nostres necessitats físiques i fisiològiques varien, per aquest motiu, les nostres necessitats nutricionals també ho fan. En aquest taller es treballaran els canvis en alimentació necessaris per cobrir les necessitats nutricionals al llarg de les diferents etapes de la vida.

Objectius

- Conscienciar sobre la importància de l'alimentació al llarg de la vida
- Conèixer les necessitats nutricionals al llarg de les diferents etapes de la vida
- Determinar freqüències i hàbits de consum
- Informar sobre necessitats nutricionals

Desenvolupament

El taller que proposem té un caràcter teòric-pràctic, on totes les persones participants tenen un rol actiu i s'afavoreix que tothom pugui aportar els seus coneixements i compartir les seves experiències i inquietuds.

Primerament es realitzarà una introducció teòrica dels conceptes bàsics d'alimentació saludable, freqüències de consum i racions.

En segon lloc, es durà a terme la xerrada envers els canvis i necessitats fisiològiques d'aquella etapa vital i dels requeriments nutricionals.

Finalment, s'elaboren petits casos pràctics per integrar la informació explicada.

Especificacions

- 1 Temps de l'activitat:**
Entre 1 h i 1,5 h
- 2 Número de sessions:**
Tres (infància, adolescència i vellesa)
- 3 Número de participants:**
Màxim 20 persones
- 4 Esdeveniment i cicle amb el que es pot relacionar:**
 - 7 d'abril - Dia Mundial de la Salut
 - 15 d'abril - Dia Mundial del Nen
 - 16 d'octubre - Dia Mundial de l'alimentació

CUINA D'APROFITAMENT ALIMENTARI

Garantir el dret de totes les persones a una alimentació adequada i fomentar uns bons hàbits alimentaris mitjançant tallers de cuina de caràcter pràctic.

Descripció de l'activitat

En aquests tallers es treballa l'apoderament de les persones participants per tal que puguin decidir i gestionar la seva alimentació des del coneixement sobre com és una alimentació completa i equilibrada, així com disposant de recursos d'organització dels àpats, de conservació i aprofitament dels aliments, i de tècniques de cuina eficient per tal de minimitzar la despesa energètica a la cuina.

Desenvolupament

El taller que proposem té un caràcter alhora teòric i pràctic. Primer s'aborda de manera teòrica part dels continguts esmentats i, a continuació, s'elaboren dues receptes que reforcen aquests continguts i alhora donen peu a introduir-ne d'altres. Totes les persones participants tenen un rol actiu i s'afavoreix que tothom pugui aportar els seus coneixements i compartir les seves inquietuds.

Objectius

- Fer-nos conscients de la problemàtica que suposa el malbaratament alimentari
- Entendre l'impacte que tenen a nivell social i ambiental els nostres hàbits alimentaris
- Recuperar la cultura de l'aprofitament alimentari i donar eines concretes per poder aprofitar millor els aliments
- Fomentar una alimentació completa i equilibrada
- Viure la cuina com a espai comunitari i de convivència

Especificacions

- 1 Temps de l'activitat:**
Entre 1,5 h i 2 h
- 2 Número de sessions:**
Una
- 3 Número de participants:**
Màxim 15
- 4 Esdeveniment i cicle amb el que es pot relacionar:**
 - Taller espigolada
 - 29 de setembre - Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments
- 5 Materials necessaris:**
La Fundació Espigoladors porta els ingredients i material de cuina necessaris, davantals i draps de cuina pels participants i còpies de les receptes amb idees d'aprofitament per facilitar que es posi en pràctica a casa el que hem tractat al taller.

ESPIGOLADA

L'espigolament és una pràctica que es pot recupera i dignificar. Consisteix en la recollida de fruites i verdures que són descartades del circuit comercial. Així, es contribueix a reduir el problema de les pèrdues i el malbaratament alimentari a la vegada que donem visibilitat a la tasca del sector primari i sensibilitzem sobre el valor dels aliments.

Descripció de l'activitat

Les participants rebran una xerrada al camp per part del personal d'Espigoladors on se'ls hi explicarà la tasca de l'entitat i es realitzarà una introducció teòrica sobre la problemàtica de les pèrdues i el malbaratament alimentari.

A continuació es repartirà el material necessari i s'explicarà el funcionament de l'espigolada i es presentarà l'entitat o entitats socials receptores del producte. Un cop finalitzada la recuperació d'aliments, les entitats socials arribaran al camp a carregar les caixes de fruites o verdures espigolades per les participants i es procedirà al tancament de l'activitat.

Objectius

- Sensibilitzar sobre el malbaratament alimentari i mostrar solucions per combatre'l a la nostra vida quotidiana
- Comunicar la tasca d'Espigoladors i animar a les persones participants a sumar-se a les espigolades i altres accions per a l'aprofitament alimentari.
- Fomentar el treball en equip, la cohesió de grup i la participació en una activitat d'acció social

Desenvolupament

L'activitat consta d'una part teòrica i una pràctica.

Primerament, les participants rebran una xerrada per sensibilitzar sobre el malbaratament alimentari i mostrar solucions per combatre'l a la vida quotidiana.

A continuació, es durà a terme l'espigolada, amb el material necessari prèviament repartit pel personal d'Espigoladors.

Finalment les entitats socials arribaran al camp a carregar les caixes de fruites o verdures espigolades per les participants i es procedirà al tancament de l'activitat.

Especificacions

Temps de l'activitat: 3 h

Número de sessions: Una

Número de participants: Fins a 35 persones

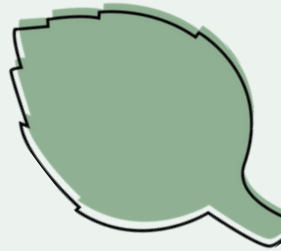
Esdeveniment i cicle amb el que es pot relacionar:

- Taller cuina d'aprofitament alimentari
- 9 de setembre - Dia Mundial de l'Agricultura
- 29 de setembre - Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments

Materials necessaris:

Cal portar calçat tancar, i és preferible portar pantalons i màniga llargs. Segons les condicions meteorològiques, es recomana portar gorra i crema solar. Valoreu si es vol portar antimosquits.

Les persones participants rebran a l'inici de l'activitat un pitrall de color verd amb el logotip d'Espigoladors i el material necessari; eines, caixes, etc.



Qüestions pràctiques

El mateix dia de l'espigolada, les persones voluntàries rebran formació sobre l'entorn agrari on estem ubicats, la destinació dels productes frescos recuperats, les tècniques de camp i les mesures de seguretat, entre d'altres informacions.

1. Cal complir requisits de condicions físiques concretes?

No, però si que cal tenir mobilitat (no és una activitat adequada a persones amb cadira de rodes o altres situacions similars) i també certes capacitats per caminar en terrenys inestables (terrenys fangosos o altres).

2. A quina ubicació exacta serà l'espigolada?

L'espigolament és una activitat que no es pot preveure amb molt de temps d'antelació, ja que influeixen elements diversos (situació del mercat, climatologia...). Per aquest motiu, s'informarà uns dies abans sobre la ubicació exacta de la parcel·la.



Ajuntament del
Prat de Llobregat

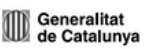


GRUP **ABD**



espigoladors

Finançat per:



TALLER DE TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ I LA COMUNICACIÓ (TIC)

El taller de TIC està dissenyat per capacitar a les participants de la comunitat en l'ús d'eines digitals essencials. Aquesta activitat s'enfoca principalment a dotar d'habilitats pràctiques i coneixements necessaris perquè les participants puguin desenvolupar-se amb confiança en el món digital, millorant la seva qualitat de vida i les seves oportunitats laborals i socials.

Descripció de l'activitat

Les participants rebran una classe sobre TIC que combinarà la teoria i la pràctica, adaptada a les experiències de les participants i a les seves necessitats.

Objectius

Dotar d'eines efectives sobre les TIC a la comunitat, per dur a terme un ús pràctic i segur de les tecnologies digitals promovent la seva autonomia, integració social i l'accés a noves oportunitats dins de l'entorn digital.

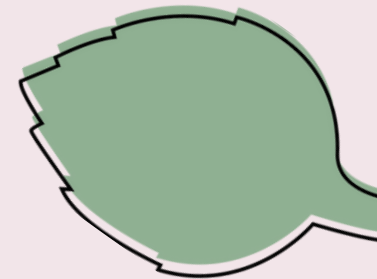
Desenvolupament

Aquesta activitat es durà a terme de forma regular, d'aquesta manera els continguts i les pràctiques a realitzar es desenvoluparan de forma progressiva, augmentant els coneixements segons les participants.

S'haurà de tenir en compte els diferents nivells de coneixements en relació amb les competències digitals entre les diferents participants del taller i adaptar cada sessió de forma molt personalitzada.

Continguts que es poden treballar als tallers:

- Introducció a Internet
- Utilitzar el paquet d'Office o aplicatius d'oficina.
- Realitzar el curriculum vitae
- Espais web on trobar feina
- Introducció a les xarxes socials
- Enviar i rebre correus electrònics
- Seguretat i bones pràctiques en línia
- Creació i gestió de fitxers



Especificacions

- 1 Temps de l'activitat:**
Una hora per sessió
- 2 Número de sessions:**
Un cop o dos per setmana, segons la disponibilitat de la tallerista i les participants.
- 3 Número de participants:**
3 o 4 participants per tallerista
- 4 Esdeveniment i cicle amb el que es pot relacionar:**
 - Lligat al programa d'aprenentatge i inclusió laboral.
- 5 Materials necessaris:**
Dispositius informàtics i tecnologies digitals

UN MÓN DE RECEPTES

Els tallers de cuina intercultural son una iniciativa comunitària per celebrar i explorar la diversitat cultural a través de la gastronomia. No només és una oportunitat per aprendre noves receptes, sinó que l'alimentació també es una manera de construir ponts entre diverses cultures que conviuen en comunitats, enfortint així el teixit social del territori i promovent els coneixements compartits i el respecte mutu.

Descripció de l'activitat

Les participants elaboraran una recepta de cuina tradicional i originària d'una cultura concreta.

Desenvolupament

En un primer lloc, s'introdueix la recepta, el seu origen, els ingredients claus i la seva importància cultural, deixant espai per compartir vivències i experiències col·lectives. És important en la mesura que sigui possible que aquests ingredients estiguin disponibles al servei i a l'abast de les famílies compradores.

Seguidament, es mostrarà pas a pas l'elaboració del plat seleccionat i es discutiran consells pràctics sobre la preparació. Durant l'elaboració de la recepta, és un bon moment per animar a les participants a poder dialogar, parlar i compartir coneixements, curiositats i experiències relacionades amb la recepta i amb la cultura, per tal de conèixer altres realitats.

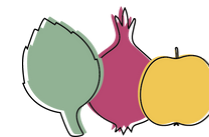
Una vegada es finalitza la recepta, es pot oferir la degustació d'aquesta a les participants i a les persones compradores.

Objectius

Promoure el coneixement mutu entre les diverses cultures presents a la comunitat mitjançant la participació activa en la preparació i degustació de plats típics de diferents països.

Especificacions

- 1 Temps de l'activitat:**
Dues hores
- 2 Número de sessions:**
Es poden dur a terme tantes sessions com receptes i talleristes hi hagi disponibles. Cada sessió estarà dedicada a una cultura específica i estarà conduïda per una tallerista amb experiència en aquella recepta.
- 3 Nombre de participants:**
Aproximadament 10 persones per sessió.
- 4 Esdeveniment i cicle amb el que es pot relacionar:**
 - Cicle de tallers d'alimentació.
- 5 Materials necessaris:**
Estris de cuina i aliments corresponents a cada recepta.



LA BOTIGA

alimenta • cuida • transforma

HORTS COMUNITARIS

El taller d'Horts Comunitaris és una iniciativa dissenyada per promocionar i sensibilitzar sobre l'activitat agrícola del territori, concretament amb els petits productors relacionats amb el projecte. I, a la vegada pensada com un recurs per enfortir la col·laboració comunitària i la cohesió social a partir de la cura d'horts compartits.

Descripció de l'activitat

Les participants realitzaran una visita guiada pels horts comunitaris del territori i desenvoluparan un taller o activitat relacionat amb una pràctica agrícola en concret.

Objectius

Promoure la sobirania alimentària i l'enfortiment de la comunitat mitjançant la creació i el manteniment dels horts comunitaris del territori mitjançant la connexió directa amb agricultores locals, fomentant pràctiques agrícoles sostenibles i l'alimentació saludable i de qualitat.

Desenvolupament

Les participants arriben a l'hort comunitari i es fa una introducció i presentació de l'espai i la feina que es desenvolupa.

Seguidament, es realitza una visita guiada de l'hort. Deixant espai i animant a les participants a establir diàleg, compartir experiències i coneixements.

A part de la visita, també es pot dur a terme un taller o activitat relacionada amb l'activitat agrícola dins de l'espai de l'hort.

Especificacions

1

Temps de l'activitat:

Dues hores més el desplaçament

2

Número de sessions:

Una visita per cada hort

3

Número de participants:

Entre 15 i 20 persones

4

Esdeveniment i cicle amb el que es pot relacionar:

- Cicle de tallers de sostenibilitat ambiental.
- Dia internacional de la Terra (22 d'abril)
- Dia internacional de l'agricultura (9 de setembre)

3

Qüestions pràctiques:

S'haurà de detallar a les participants la ubicació del taller i tenir en compte el desplaçament. Consultar amb l'agricultor si hi ha limitacions de mobilitat.

Finançat per:



Ajuntament del
Prat de Llobregat



GRUP
ABD



espigoladors

ETIQUETATGE

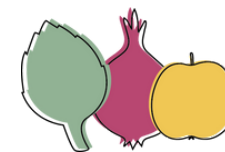
Empoderar a les persones per l'elecció de la compra dels aliments, conscients en base al preu i als valors nutricionals per mantenir una dieta saludable i sostenible, mitjançant tallers d'educació nutricional teoricopràctics.

Descripció de l'activitat

En aquest taller es treballa l'apoderament de les persones participants per tal que puguin decidir i gestionar la seva alimentació i compra des del coneixement sobre com és una alimentació nutritiva i saludable, disposant de recursos per poder fer tries conscients en base a la lectura de l'etiquetatge dels aliments, a detectar els aliments més saludables en funció dels seus ingredients i informació nutricional, així com disposar de tips per realitzar compres més eficient entorn als diners.

Objectius

- Establir les bases per poder fer una lectura òptima de l'etiquetatge dels aliments
- Evitar el malbaratament alimentari a través de realitzar una compra conscient
- Fomentar una alimentació nutritiva i saludable
- Oferir tips per realitzar compres en funció del preu



LA BOTIGA
alimenta • cuida • transforma

Desenvolupament

El taller que proposem té un caràcter alhora teòric i pràctic. Primerament, s'aborda de manera teòrica els diferents continguts a treballar a la xerrada:

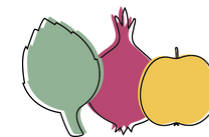
- Lectura d'etiquetes
- Eficiència econòmica
- Alimentació nutritiva i saludable

A continuació, s'elaboren petits casos per integrar definitivament la informació explicada a partir de lectura d'etiquetes i la tria conscient.

Especificacions

- | | |
|---|--|
| 1 Temps de l'activitat:
Entre 1 h i 1,5 h | 2 Número de sessions:
Una |
| 3 Número de participants:
Màxim 15 persones | 4 Esdeveniment i cicle amb el que es pot relacionar: <ul style="list-style-type: none">• 28 de maig - Dia nacional de la nutrició• 16 d'octubre - Dia mundial de l'alimentació |





LA BOTIGA

alimenta • cuida • transforma

SENSIBILITZACIÓ MALALTIES CARDIOVASCULARS A TRAVÉS DE L'ALIMENTACIÓ

Sensibilitzar a la població general de les conseqüències de patir una malaltia crònica no transmissibles, oferint eines per prevenir-les, detectar-les i realitzar un abordatge dietètic a través d'una alimentació saludable i sostenible.

Descripció de l'activitat

El taller que proposem té un caràcter principalment teòric. En aquest, es treballa principalment la importància de patir una malaltia cardiovascular i els seus factors de risc, així com la prevenció i abordatge a través de l'alimentació.

Objectius

- Sensibilitzar sobre les malalties cròniques no transmissibles
- Comunicar la relació entre l'alimentació i les malalties cròniques no transmissibles

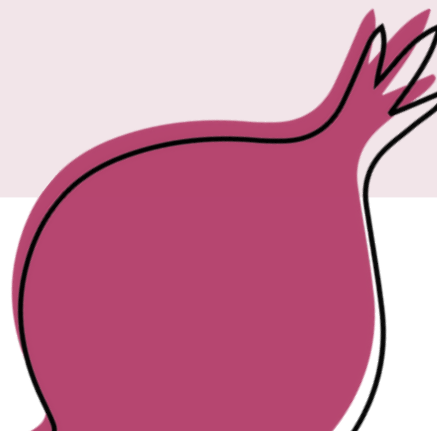
Desenvolupament

En aquest taller principalment teòric es treballa la sensibilització entorn a les malalties cròniques no transmissibles i el seu abordatge a través de l'alimentació saludable i sostenible. Durant la xerrada s'explicarà la importància de la prevenció i la detecció precoç, així com el seu abordatge en salut a través de l'alimentació.

Totes les persones participants tenen un rol actiu i s'afavoreix que tothom pugui aportar els seus coneixements i compartir les seves experiències i inquietuds.

Especificacions

- 1 Temps de l'activitat:**
Entre 1 h i 1,5 h
- 2 Número de sessions:**
Una
- 3 Número de participants:**
Màxim 20 persones
- 4 Esdeveniment i cicle amb el que es pot relacionar:**
 - 4 de març - Dia mundial de l'obesitat
 - 29 de setembre - Dia mundial del cor
 - 16 d'octubre - Dia mundial de l'alimentació



Finançat per:



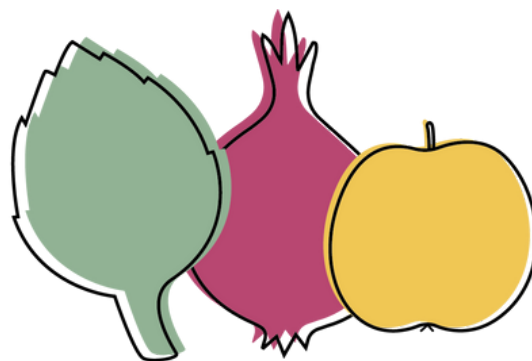
Ajuntament del
Prat de Llobregat



GRUP
ABD



espigoladors



LA BOTIGA

alimenta • cuida • transforma