



VINCLES QUE ALIMENTEN

AVANÇANT CAP A UN MODEL ALIMENTARI ARRELAT AL TERRITORI

Guia d'intervenció

Projecte executat per



Amb el suport



Ajuntament de
Barcelona



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

PRESENTACIÓ

Quan les aranyes filen juntes, poden afermar un lleó.

Proverbi etiop

El projecte "Vincles que alimenten: avançant cap a un model alimentari arrelat al territori" té el seu origen a Agròpolis, un espai de diàleg i participació impulsat per l'Ajuntament de Barcelona i constituït per entitats compromeses amb la transformació del sistema alimentari de la ciutat, d'acord amb els principis de sobirania alimentària i agroecologia.

Inspirat en una experiència d'èxit duta a terme a París, amb l'objectiu de fomentar el reciclatge de residus, el projecte neix amb la idea d'explorar un model semblant, enfocat a impulsar una alimentació saludable i sostenible des d'una perspectiva territorial, a una escala més petita que la d'un barri. El que es proposa a l'experiència de París és aprofitar les relacions socials existents dins d'un microteritori per tal de definir, amb els veïns i veïnes, estratègies que promoguin canvis d'hàbits, alhora que es concentren els recursos, obtenint així un impacte més significatiu.

Durant la primera fase del projecte, un cop fetes diverses entrevistes amb entitats que estan impulsant a Barcelona experiències relacionades amb l'alimentació, vam iniciar un procés de reflexió interna per tal de delimitar els principis bàsics que haurien d'orientar una intervenció destinada a afavorir hàbits alimentaris més saludables i sostenibles. Els trets diferencials característics que aporten un valor afegit a les experiències amb les que dialoguem (car representen una altra manera de fer les coses) foren claus en aquest procés de reflexió.

La guia que ara us presentem recull una proposta de model d'intervenció i és el resultat d'aquest procés d'anàlisi i reflexió, i tanca la primera etapa del projecte. En una segona fase, on es preveu la implementació de dues proves pilot, es posarà a prova el model proposat, es duran a terme les modificacions que calguin i s'enriquirà a partir de les experiències impulsades. Així doncs, no es tracta d'un document final, sinó d'un primer esborrany que reflecteix el punt del procés de reflexió on ens trobem. Es tracta, abans de tot, d'un model teòric que per força ha de menester ajustos, els quals identificarem a partir de les dificultats i troballes que apareguin quan el portem a la pràctica.

Ens ha semblat adient compartir aquestes pautes preliminars en aquesta etapa amb les entitats que han col·laborat en el projecte compartint llurs visions, aspiracions i reptes. Al tancament de la segona fase del projecte, un cop incloses les aportacions i lliçons apreses, estarem en condicions de difondre més àmpliament una versió esmenada i enriquida de la guia.

ÍNDEX

I. INTRODUCCIÓ	3
II. OBJETIUS	6
III. EIXOS DEL MODEL D'INTERVENCIÓ	7
IV. METODOLOGIA DEL MODEL D'INTERVENCIÓ	9
FASE 1: APROPAMENT AL TERRITORI	10
FASE 2: DEFINIR UN PLAN DE ACCIÓ	14
FASE 3: EXECUTAR EL PLA D'ACCIÓ	19
FASE 4: MONITORATGE I SEGUIMENT	20
EN RESUM	23
V. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	25
ANNEXOS	26
1: Entitats i projectes entrevistats	27
2: Llistat d'agents del territori amb qui articular la intervenció	31
3: Eines a las que podem recórrer a la FASE 1	34
4: Tallers per elaborar el sociograma	38
5: Consideracions sobre la definició de les actuacions del Pla d'Acció	41
6: El Semàfor	43
7: Matrius per definir el Pla d'Acció	44

I. INTRODUCCIÓ

Avui dia ningú dubta del fet que el nostre model alimentari i la nostra dieta no són sostenibles, ni per al medi ambient ni per a la salut de les persones. Tal fet ha obert un extens debat i ha posat a moltes persones a fer recerca, i ha generat gran quantitat de projectes i articles que analitzen el model alimentari des de totes les seves vessants. Tanmateix, el model alimentari exerceix un gran impacte en les estratègies polítiques a desenvolupar durant els propers anys. Cal un canvi i esperem que arribi. També caldrà veure quan de temps ens costarà aconseguir-ho. Els canvis a gran escala no són pas fàcils, especialment si afecten els fonaments del sistema i existeixen inèrcies difícils d'aturar.

Segons la FAO "les dietes sostenibles són les que generen un impacte ambiental reduït i contribueixen a la seguretat alimentària i nutricional i al fet que les generacions presents i futures tinguin una vida saludable. Tanmateix protegeixen i respecten la biodiversitat i els ecosistemes, són culturalment acceptables, accessibles, justes i assolibles econòmicament i nutricionalment adequades, innòcues i saludables, i optimitzen els recursos naturals i els humans".

Tal com es veu, es tracta d'una definició complexa que inclou per força un canvi en el model alimentari. Aquest canvi ha de donar resposta a dos reptes cabdals de l'alimentació a nivell mundial des del punt de vista de la salut: els 820 milions de persones que cada dia se'n van al llit amb gana (1.300 milions si parlem d'inseguretat alimentària) i els 2.000 milions de persones adultes amb sobrepès.

A més, ha de donar resposta als problemes i reptes ambientals actuals, i esdevenir un model de baix impacte sobre els ecosistemes, si comptem que la producció d'aliments fa servir el 48% dels recursos de la terra i el 70% de l'aigua.

No podem parlar d'alimentació sostenible si no tenim en compte tots els processos i acotes que intervenen en la producció d'aliments, del camp a la taula. Ateses les interconnexions que hi ha actualment en el sistema alimentari mundial, s'escau abordar-ho a tots els nivells, recordant que no es pot parlar de sostenibilitat si no es garanteix l'accés a aliments suficients i sans a tota la població del planeta.

Així doncs, sota la capçalera de l'alimentació sostenible s'hi poden encabir moltes menes de processos, actors i conceptes que ens parlen de producció ecològica, protecció de la biodiversitat, consum de proximitat i de temporada, distribució en cadenes més curtes, comerç just, seguretat alimentària, sobirania alimentària, dietes saludables, reducció de residus o malbaratament alimentari.

Una de les claus per assolir el canvi en el model alimentari és el canvi en la dieta de la població. En els últims anys s'han fet grans esforços per definir què constitueix una dieta sostenible. Una de les més conegudes és la dieta planetària proposada per la comissió EAT-Lancet, una fundació global sense ànim de lucre promoguda per la Fundació Stordalen, Stockholm Resilience Center i Wellcome Trust, per tal de catalitzar una transformació del sistema alimentari. El 2019 va aplegar 37 científics de 16 països líders en diverses disciplines, incloent-hi la salut, l'agricultura, les ciències polítiques i la sostenibilitat ambiental, per desenvolupar objectius científics mundials per a dietes saludables i una producció sostenible d'aliments. Per tal de fer que la dieta sigui sana, la comissió proposa augmentar la diversitat d'aliments d'origen vegetal, baixes quantitats d'aliments d'origen animal, greixos principalment insaturats i quantitats limitades de grans refinats, aliments ultraprocessats i sucres afegits.

Aquesta proposta és una bona base per a la transició cap a una dieta sostenible, més que més si els aliments són de producció agroecològica i contribueixen a tancar la fractura metabòlica entre camp i ciutat.

Hàbits de consum de la societat espanyola actual

Segons un estudi (Blas Morente, 2019), s'evidencia que la dieta actual de la població espanyola s'està desviant cap a un patró alimentari en què es consumeix tres vegades més carn, làctics i sucres, i tres vegades menys fruites, verdures i cereals del que es recomana. Aquesta tendència apareix en altres estudis i va quedar reflectida a l'informe "Com s'alimenta Barcelona?", on es confirma que s'ha reduït el consum de fruita, verdures i cereals, mentre augmenta el consum d'aliments processats i amb un excés de greixos saturats, sucre i sal (Binimelis y Roca, 2021).

Segons l'informe de consum alimentari de 2023, elaborat pel Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació, el consum d'hortalisses ha disminuït un 12 % des de 2019. A més, el perfil de consumidors d'hortalisses fresques es concentra principalment en llars formades per persones majors de 50 anys, mentre que les llars amb membres menors de 35 anys consumeixen quantitats inferiors a les recomanades. Tanmateix, les fruites, les hortalisses, les patates fresques, la llet i els derivats làctics van representar el 42% del volum total d'aliments consumits durant l'any 2023.

Altrament es detecta un canvi en el patró de consum, reflectit en la manera de cuina. Minven les preparacions casolanes i, cada cop més, s'opta per ajuts culinaris (salses preparades, brous envasats, etc.) i plats preparats que només cal escalfar. Tanmateix, guanyen rellevància les dietes flexitarianes (consumir carn menys de 6 vegades a la setmana), vegetarianes i veganes. Aquesta tendència sembla indicar que, malgrat la sensibilització creixent per adoptar una dieta més saludable i sostenible basada principalment en la reducció del consum de carn, tan sols el 3,5 % de la població es declara vegetariana o vegana. Tanmateix, caldria analitzar també el perfil socioeconòmic de les persones que adopten aquesta mena de dietes.

L'esmentat informe recull també que el canal de compra prioritari és el supermercat, on es ven el 50 % de l'alimentació, mentre que la botiga tradicional tan sols distribueix el 12 % dels aliments. Aquest fet atorga una gran responsabilitat a un reduït grup d'empreses que dominen els canals de gran distribució i que, amb llurs polítiques comercials i de màrqueting, exerceixen una gran influència en la dieta de la ciutadania.

Els reptes cabdals del canvi

El Llibre Blanc de l'Alimentació Sostenible a Espanya explica en què s'hauria de basar un consum responsable:

1. Consumir dietes basades en aliments d'origen vegetal, amb una minva important en el consum de productes d'origen animal (especialment carns i làctics).
2. Reduir el consum d'aliments altament processats, rics en sucres afegits, edulcorants, greixos de mala qualitat, farines refinades, sal i potenciadors del sabor, en favor d'aliments frescos o poc transformats.
3. Consumir aliments de temporada i de proximitat, produïts d'una manera sostenible (respectuosa amb el medi ambient i el benestar social i econòmic, i sempre que sigui possible, mitjançant tècniques agroecològiques i de benestar animal).
4. Evitar el consum d'aliments envasats en plàstics, en la mesura del possible.
5. Reducció dràstica del malbaratament alimentari.

El **primer repte** que afrontem és la manca d'una guia alimentària nacional que compleixi els criteris de la FAO i que tingui una incidència real sobre la població:

- Ésser de caire governamental i estar recolzades per diversos departaments del govern.
- Estar dirigida al públic general, als professionals de la salut, a les organitzacions de persones consumidores i a aquelles que treballen en el sector alimentari (calen versions diferenciades).
- Tenir vincles clars amb les polítiques alimentàries realment aplicades a la pràctica, com ara les relacionades amb els àpats a les escoles i els hospitals, la contractació pública, les regulacions vigents en matèria de publicitat i les normes del sector industrial, entre d'altres.
- Comptar amb una promoció adequada (tothom n'hauria de tenir coneixement).

Així doncs es tractaria d'una guia creada i promoguda pels organismes públics competents i assumida pel sector sanitari, que actuï com a una plataforma per a la conscienciació de la població envers la necessitat d'adoptar una dieta sana i sostenible.

Malgrat que a Catalunya l'Agència de Salut Pública disposa d'una guia alimentària on ja s'hi inclouen aspectes relacionats amb la sostenibilitat, segons l'informe "Com s'alimenta Barcelona?", la vinculació entre salut i alimentació sostenible per part de les administracions públiques i d'altres agents socials que tradicionalment han treballat en polítiques agroalimentàries a Barcelona, ha tingut fins ara un pes relativament baix. De ben segur que aquesta afirmació es pot aplicar a moltes altres ciutats del país. El concepte One Health, una salut compartida o Salut Global, fa referència al fet que la salut humana, l'animal i la dels ecosistemes on coexisteixen són interdependents. És a dir, no podem parlar d'una dieta saludable si no és, alhora, sostenible. Per aquest motiu, la complicitat del sistema sanitari és imprescindible.

El **segon repte** és transmetre la informació a la ciutadania perquè prengui consciència de la importància d'adoptar una dieta més sostenible per a la seva salut. Per aquest motiu, és cabdal que la població participi activament en el disseny d'estratègies per impulsar aquest canvi, fet que incrementa el seu grau d'implicació i facilita la transició.

El tercer repte, el més difícil de tots, és proporcionar a les persones un entorn escaient pel canvi que afavoreixi l'adquisició d'hàbits més sostenibles. Aquest repte inclou molts elements: des d'un etiquetatge que identifiqui de forma clara i inqüestionable els aliments sostenibles, fins a la normalització de la dieta sostenible a tots aquells espais on les persones consumidores poden trobar aliments: supermercats, restaurants, els menjadors de les escoles i els hospitals, les cafeteries de les universitats i centres de formació, mitjans de transport, etc. També fa referència al fet que sigui assequible i fàcil la compra directa als productors, mitjançant impostos reduïts per als aliments més sostenibles i creant estructures de barri que facilitin la compra de proximitat. Cal tenir en compte la població més vulnerable socioeconòmicament, ateses llurs dificultats per accedir a una alimentació saludable i sostenible. Mentre menjar malament continuï essent més barat i fàcil que menjar bé, el canvi serà molt difícil.

La implicació i l'impuls de les administracions públiques és clau a l'hora de superar els dos primers reptes, però el tercer ha de comptar amb la complicitat de tota la societat, inclòs el sector privat. Aquest punt és especialment rellevant perquè la indústria agroalimentària i les grans cadenes de distribució, que controlen una gran part de la producció i venda d'aliments, solen tenir un paper poc actiu en la promoció de l'alimentació sostenible, i sovint generen confusió amb pràctiques publicitàries i comercials deslleials que tenen a veure amb l'anomenat rentat de cara o

“greenwashing”. Sense la seva complicitat, és impossible generar l’entorn adequat perquè tota la població pugui accedir a una alimentació sostenible sense que això representi un esforç addicional.

A Catalunya, l’Estratègia Alimentària de Catalunya (2021-2026) impulsada pel govern de la Generalitat i l’Estratègia d’Alimentació Saludable i Sostenible Barcelona 2030 de l’Ajuntament de Barcelona, són dues eines cabdals per tal d’assolir l’objectiu de “construir un sistema alimentari sostenible, segur, resilient, saludable i d’accés universal”. L’èxit o fracàs d’aquesta iniciativa dependrà de la voluntat política en la seva implementació, i els recursos que s’hi destinin, principalment econòmics i legislatius, ens permetran saber si ens trobem davant d’una declaració d’intencions o si certament s’estan embastant les bases per a un veritable canvi de model.

En aquest projecte ens vam proposar examinar **un altre repte** que ens sembla fonamental: repensar com dissenyem i implementem les intervencions que promouen l’adquisició d’hàbits més saludables i sostenibles. Quin paper tenim en aquestes intervencions? Com pensem l’alimentació? On ens posicionem a l’hora de decidir quins canvis són necessaris? Quin model alimentari estem promovent? Qui deixem fora? Estem usant les eines més escaients? Per què no poden reflexionar sobre l’impacte dels seus costums alimentaris els veïns i les veïnes? Per què no poden analitzar quins obstacles es troben a l’hora d’alimentar-se de forma saludable i sostenible, i segons les seves preferències? Per què no poden definir quin tipus d’alimentació consideren més adequada per a la seva unitat familiar? Per què no poden, en definitiva, decidir quins canvis volen i estan en condicions d’incorporar?

El problema no rau en si les persones disposen de les qualitats idònies per a aquest fi, sinó en com dissenyar intervencions que tinguin en compte la diversitat de la ciutadania, la saturació d’informació i llur capacitat reflexiva per avaluar les conseqüències dels seus actes. En aquest sentit, **el model d’intervenció proposa una invitació a concebre i fer viables processos que permetin a les persones reflexionar, debatre i definir quines actuacions consideren necessàries. Així, es tracta d’acompanyar-les en un recorregut que afavoreixi la creació de condicions adequades a l’entorn, i que afavoreixin i promoguin un canvi d’hàbits efectiu.**

II. OBJECTIUS

La guia vol ésser una eina per orientar d’altres entitats a l’hora de definir i dur a terme projectes relacionats amb l’alimentació. Està plantejada, no tant com a un model tancat a seguir, sinó més aviat com a un recurs que ens permeti ordenar les intervencions a partir d’una sèrie de passes imprescindibles al nostre parer, i que plantegi les preguntes necessàries per tal de bastir un projecte específic per l’entorn on treballem, comptant amb la participació de les veïnes i veïns, des de la definició fins a l’evolució i el seguiment.

- Proporcionar una eina pràctica d’orientació pel disseny i implementació d’intervencions destinades a promoure millores en l’alimentació.
- Contribuir als objectius definits a l’Estratègia d’Alimentació Saludable i Sostenible Barcelona 2030.
- Encoratjar l’intercanvi de coneixements entre entitats, i enriquir la guia amb noves experiències i aportacions.
- Compartir amb els principals actors del territori l’enfoc i les etapes del procés que es proposa.

III. EIXOS DEL MODEL D'INTERVENCIÓ

Malgrat que les entitats entrevistades impulsen experiències amb característiques diverses¹, hem identificat una sèrie d'elements comuns que posen de manifest, sobretot, els reptes i les premisses que condicionen i orienten les actuacions que duen a terme. La sistematització dels aspectes compartits i diferencials ens ha permès definir els pilars del model d'intervenció que proposem².

Hem identificat 4 eixos que estructuraven el model d'intervenció.

→ **Abordar l'alimentació des de l'àmbit de la salut comunitària**

“Des del principi ho vincularem al tema de salut, perquè és evident que poder alimentar-te és un dels requisits per a poder gaudir de bona salut... I comunitària perquè entenem que la salut està molt vinculada a condicionants socials, no podem parlar d'alimentació sense parlar dels determinants socials... tant les causes com les respostes només poden entendre's i construir-se des de l'àmbit comunitari.”

TASC - PDC Poblenou

Per bé que en la majoria d'intervencions resulta freqüent abordar l'alimentació des de l'àmbit de la salut, no és fa tan palesa la utilització d'una metodologia que incideixi en les problemàtiques associades a l'alimentació i en defineixi llurs actuacions des del marc de la salut comunitària.

Partir d'una lectura de les problemàtiques associades a l'alimentació que desatén els condicionants socials i econòmics que ens travessen implica una postura "culpabilitzadora" que responsabilitza exclusivament les persones dels canvis que s'han de fer per millorar llurs hàbits. Si ampliem la perspectiva i portem les problemàtiques de l'àmbit individual al social, es farà palès que les respostes s'han de plantejar des de l'àmbit comunitari: si la problemàtica és social, les respostes hauran de ser, per força, socials i no pas individuals.

Proposem un model d'intervenció basat en la premissa que les solucions més efectives són aquelles que es construeixen de manera conjunta amb les persones a qui van adreçades. D'aquesta manera, podem garantir que les accions implementades responguin a les realitats locals i siguin sostenibles en el temps.

→ **Abordar l'alimentació com a “fet social”**

“Hi ha dificultats per a copsar el benestar, la salut en totes les seves dimensions. Allò cultural també alimenta el cos, i sovint es deixa de banda. Fragmentem els conceptes de salut i alimentació.”

L'Etnogràfica

“Ens centrem en tot el procés de sociabilitat que hi ha al voltant de l'acte de menjar.”

Fundació Mescladís

“També hi ha quelcom emocional, la teva cultura, la teva pertinença, els teus sabors...”

La Botiga

“Estem oberts a promoure productes frescos que representen d'altres cultures gastronòmiques...”

Economat Social

¹ A l'annex 1 pot consultar-se el llistat d'entitats que hem entrevistat, així com els criteris a partir dels quals es va realitzar la selecció.

² Al llarg de la guia hem inclòs algunes frases textuais extretes de les entrevistes, per donar fonament a les idees en les quals es basen les nostres propostes.

Tot i que en bona part de les intervencions actuals ja es té en compte la dimensió cultural de l'alimentació, sovint s'adrecen tan sols com un aspecte rellevant per a persones vinculades a processos migratoris.

Formular l'alimentació com a fet social, on hi graviten innumbrables dinàmiques, implica ampliar la mirada més enllà d'allò purament nutricional per tal d'identificar el múltiples factors que hi tenen a veure i condicionen els nostres costums alimentaris.

En el nostre entorn conviuen diverses maneres d'entendre l'alimentació que caldrà tenir en compte si volem avançar cap a un model alimentari inclusiu. Considerem cabdal desmuntar el relat hegemònic actual, que parteix de la idea d'una tradició culinària local concebuda com quelcom pur i immutable. Només promovent un canvi de relat, fent visibles i valorant els discursos que destaquen el paper relacional i simbòlic dels aliments, podrem avançar cap a un model alimentari de tothom i per a tothom, que garanteixi el dret a una alimentació adequada per a totes les persones

Això suposa **qüestionar amb una mirada interseccional el model alimentari que volem construir**, atenent i garantint la representació en els projectes de les diversitats alimentàries del nostre entorn.

→ **Els hàbits es recolzen i actualitzen a les xarxes convivencials**

"Fomentar les activitats transversals (intercanvis, concursos gràfics, revista, etc.) per a la convivència i crear un espai de reflexió per a reforçar els vincles d'una comunitat són els nostres pilars, més enllà de la pròpia hostaleria."

Fundació Mescladís

"Treballem des d'una perspectiva ambiental per millorar els hàbits. Una de les activitats més rellevants és Cuinem al canvi, una activitat que vol ser com una altaveu per promocionar un estil de vida diferent i més saludable."

CC El Sortidor

Tota intervenció encarada a la promoció d'una alimentació saludable i sostenible suposa, per força, impulsar el canvi d'hàbits. Pensem que no es tracta només de difondre informació, sinó de crear condicions que afavoreixin i facilitin aquests canvis. Atès que els hàbits s'arrelen i s'actualitzen a les xarxes de convivència, proposem enfocar el procés de cap i de nou, **posant al centre les relacions que es donen en un context determinat**. Així podrem definir les actuacions que cal dur a terme (identificant els col·lectius estratègics que cal abordar) i apostar per un "efecte contagi".

→ **La participació com a factor clau per contextualitzar la problemàtica i per definir i escometre solucions viables i sostenibles**

"Pel què fa a qualsevol mena d'intervenció, ens manca consciència i espais d'expressió i d'escolta. Si no comences per aquí, no hi ha possibilitat de transformació."

L'Etnogràfica

Avui dia hom accepta la necessitat de comptar amb la participació dels agents territorials a qualsevol intervenció que es plantegi. Tanmateix, no és gaire freqüent la participació des de l'inici del procés.

Moltes de les intervencions encarades a promoure millores en l'alimentació basen les seves actuacions en la necessitat de "conscienciar" les persones, de "fer-los veure" una realitat que nosaltres (com a expertes) ja hem desvelat. Els supòsits sobre els quals descansa aquest enfocament tenen nombroses implicacions a nivell metodològic: atès que jo sé alguna cosa que l'altra persona no sap i que li he de transmetre, es parteix d'una relació desigual de poder-saber, on l'altra persona no

té res a aportar. Per comptes de “construir” amb altres, es tracta més aviat de “transmetre” a d’altres, fet que ens condueix directament a “pensar per d’altres i actuar per d’altres”, és a dir, a crear projectes i després convidar les suposades “beneficiàries” a participar-hi.

No es tracta tan sols d’incorporar la participació un cop definides les intervencions, sinó més aviat d’obrir-la des del començament per tal de dur a terme una contextualització de l’alimentació (què s’entén per menjar bé) i determinar els obstacles que s’identifiquen a l’hora de menjar bé. Aquesta construcció col·lectiva adduirà el punt de partida, a partir del qual hom pot definir, també col·lectivament, quines intervencions s’escauen, amb qui, quan, etc.

La participació dels agents del territori no acaba amb la definició d’elles actuacions. La seva implicació en el seguiment i avaluació de les intervencions serà una de les claus per garantir la viabilitat i sostenibilitat dels processos duts a terme. Al capdavall, es tracta de garantir l’accés a la participació en les decisions que afecten la nostra forma d’alimentar-nos i el seu impacte.

La participació dels agents del territori no acaba amb la definició d’elles actuacions. La seva implicació en el seguiment i avaluació de les intervencions serà una de les claus per garantir la viabilitat i sostenibilitat dels processos duts a terme.

EN RESUM

Partim del que les persones saben i fan per identificar primer els problemes que associen a l’alimentació, i per cercar després alternatives col·lectives per resoldre’ls. Persones reflexives i situades, portadores d’històries i vinculades al context que els envolta.

Persones capaces de reflexionar sobre els problemes, i definir i valorar les alternatives que tenen per a solucionar-los. Proposem un recorregut on tots els actors puguin plantejar els problemes i les solucions, amb metodologies i eines que fomentin la creació d’espais de reflexió i de diàleg col·lectius. Aquest mètode implica tenir en compte l’escenari específic on es dur a terme la intervenció i els condicionants polítics, socials i econòmics del seu context.

IV. METODOLOGIA DEL MODEL D’INTERVENCIÓ

Hem estructurat el model d’intervenció en quatre fases que, tot i seguir un ordre seqüencial, caldrà tenir presents des del començament, atès que estan estretament interconnectades. En altres paraules, per tal d’assolir els objectius plantejats a les fases 2, 3 i 4, serà imprescindible basar-nos en la informació i les dinàmiques generades a les fases anteriors.

FASE 1: ATANSAMENT AL TERRITORI

FASE 2: DEFINICIÓ D’UN PLA D’ACCIÓ

FASE 3: EXECUCIÓ DEL PLA D’ACCIÓ

FASE 4: MONITORATGE I SEGUIMENT

Aquest model, en ésser de caràcter “contextual”, haurà d’adaptar-se a les característiques específiques de l’àmbit en què es desenvolupi. Proposem una descripció genèrica de cada fase, especificant-ne els objectius (perquè es fa) i les eines necessàries per assolir-los (com es fa), amb l’objectiu de posar en relleu la lògica que sustenta el model. Seguint aquesta lògica, el model podrà aplicar-se a realitats i contextos molt diversos. Pel que fa al temps, per exemple, hi pot haver

processos que avancin ràpidament al llarg de diverses sessions fins a la posada en marxa de les actuacions acordades, mentre que d'altres poden requerir períodes molt més prolongats. Tant si es tracta d'una setmana, de mesos o d'anys, la lògica de treball serà sempre la mateixa. El que caldrà adaptar seran les eines utilitzades per fer progressos a cada fase.

Abans d'entrar a descriure cada una de les fases, volem destacar quin rol creiem que hem d'assumir com a equip tècnic impulsor de les intervencions. Partim de la base que l'equip tècnic actua com a facilitador i no com a expert en la matèria. La seva tasca és garantir que les participants disposen de tota la informació que els cal i d'un espai adequat per reflexionar i debatre. L'equip tècnic no ha d'avaluar ni jutjar els comentaris de les participants, sinó crear un ambient on tothom se senti còmode per expressar, argumentar i aportar les seves idees. Tanmateix, ha de vetllar perquè es tinguin en compte tots els aspectes rellevants en els debats, fent una bona introducció, animant a una reflexió més profunda i completa i deixant que siguin les mateixes participants qui interpretin les diferents perspectives.

FASE 1: APROPAMENT AL TERRITORI

"Som ciutat i som barri. Hi ha moltes entitats que no treballem per al barri sinó per a la ciutat i deixen de banda les particularitats de cada barri."

La Negreta

Tota intervenció orientada a transformar un context de convivència ha de començar pel coneixement del context. Quan parlem de conèixer el context, ens referim a construir coneixement de manera col·laborativa amb els agents implicats. Podem basar-nos en diagnòstics previs ja existents que aportin informació sobre aspectes relacionats amb l'alimentació en aquest context, però val a dir que el que procurarem serà oferir aquesta informació, enriquir-la i analitzar-la amb les persones participants. Les dades adquireixen sentit quan s'analitzen col·lectivament. Aquest primer pas és cabdal, ja que garanteix que totes les persones partim del mateix punt i disposem d'una anàlisi compartida de les situacions on volem incidir.

En aquesta fase d'apropament drem a terme una sèrie de tasques, algunes simultànies i d'altres seqüencials:

- Identificar què es mou al barri.
- Posar el tema de l'alimentació en el context actual.
- Definir un horitzó de futur (què ens proposem).
- Començar a bastir un grup motor.

Identificar què es mou al barri

"És fonamental realitzar un mapatge de les entitats i les seves relacions. Construir a partir del que ja existeix."

Upsocial

Atès que el model que proposem parteix dels sentiments i les pràctiques quotidianes de les persones i els grups, cal identificar els agents i els llocs clau del territori que actuen com a espais de socialització i convivència. Incorporar aquesta perspectiva permetrà que les accions proposades en la fase següent es basin en els espais, tant formals com informals, que donen sentit i forma a les accions quotidianes de la gent.

Per tal d'apropar-nos al territori, podem començar revisant un llistat d'agents territorials amb qui articular la intervenció³ que poden servir-nos de "check list" inicial, sobretot per estar segurs de que no ens deixem ningú.

Per bé que aquesta indagació pot ser útil per obtenir una idea general d'allò "que es mou" en el nostre context d'intervenció, serà el contacte amb els agents del territori el que ens permeti generar un mapatge més acurat que es nodreixi de les vivències i pràctiques quotidianes de les persones amb qui volem treballar.

És, doncs, el moment d'iniciar els contactes amb els agents del territori. Si no hi hem tingut cap vincle previ, probablement començarem pels espais formals⁴, tot posant una atenció especial a identificar aquelles persones que puguin actuar com a informants clau.

Així que trobem un primer nucli interessat a sumar-se al procés, podem utilitzar algunes tècniques de visualització geogràfic-espacials (com ara transsectes o mapes parlants) ⁵, per començar a construir aquesta imatge compartida dels agents i espais clau al voltant dels quals s'articulen les dinàmiques quotidianes al territori.

Aquestes primeres activitats ens permetran presentar el procés, i comptar amb un primer nucli d'agents implicats. Això ens facilitarà l'ús d'una de les eines cabdals d'aquest model: el sociograma, la tècnica que proposem per abordar l'anàlisi de xarxes. Hi ha diverses maneres d'enfocar l'anàlisi de xarxes, des de representacions gràfiques manuals fins a aplicacions informàtiques més complexes. Tanmateix, atès que el nostre objectiu és construir coneixement de manera col·laborativa amb els actors implicats, és fonamental que les eines que utilitzem siguin accessibles i aptes per a un ús participatiu. Per aquest motiu, optarem per un mètode senzill i pràctic que permeti visualitzar les relacions existents entre els diferents actors: l'elaboració d'un mapa social o sociograma. L'ús del sociograma ens proporciona un material clar i manejable per contextualitzar com s'articulen i es posicionen els diversos actors presents en aquest context i en el moment actual en relació amb el tema que investiguem. A més, ens ofereix els elements necessaris per definir estratègies que permetin, d'una banda, "arribar" a la totalitat d'actors que es mouen al voltant de la problemàtica i, de l'altra, introduir canvis en les relacions existents per articular xarxes d'acció cada cop més àmplies.

No tothom forma part de les xarxes socials formals (associacions, entitats, grups formals), tanmateix hom es mou i du a terme llurs activitats quotidianes en funció d'unes xarxes més o menys estables (laborals, familiars, de proximitat, d'oci).

Tal com es veurà, l'anàlisi de xarxes serà present durant tot el procés, amb objectius diferents dependent del moment on ens trobem. Aquí ens centrarem en l'ús del sociograma a la fase inicial.

El sociograma ens permet situar els actors envers el problema des d'angles diferents:

- 1) Observant la posició que tenen els actors envers el problema (AFINITAT)
- 2) Observant el grau d'influència que mostren envers el problema (PODER)

³ Veure annex 2.

⁴ En cas que al territori hi hagi un espai d'articulació, com ara les Taules de Salut o un altre espai similar, aquest serà el lloc idoni, ja que ens permetrà accedir a tota una xarxa d'agents que ja treballen de manera coordinada.

⁵ Veure annex 3.

Igualment, amb el sociograma s'assoleix una visió global de les relacions dels actors entre ells seguint uns criteris consensuats prèviament, amb els quals podrem determinar la mena de relacions que s'estableixen entre ells (conflictives, estretes, recíproques o no, etc.) Així doncs, podríem agrupar conjunts d'acció segons les relacions i actors que s'alineïn en una mateixa direcció.

Tot plegat reflectirà la imatge de les relacions existents en una comunitat al voltant d'un problema, fet que ens permetrà disposar d'un context relacional per tal de treballar després el Pla d'Acció.

Podem dur a terme sociogrames en diferents moments del procés que ens ofereixin una visió dels canvis que s'esdevenen a les relacions. Podem realitzar-lo en un únic taller o a diversos que acoblin diferents perfils. Àdhuc podem dur-lo a terme i/o complementar-lo arrel de la informació obtinguda a través de la utilització d'altres tècniques. Al capdavant, un mapa social ens nodrirà de material molt il·lustratiu per després pensar alternatives fent palesa la percepció que hom té de les relacions i xarxes socials⁶.

Contextualitzar la temàtica

"A Poble Nou no hi ha cap diagnòstic de salut dels últims 15 anys. Vam pensar que calia reunir dades per orientar l'acció."

TASC - PDC Poblenou

"Per tal de definir el que es considera alimentació sostenible... es va elaborar un decàleg amb l'assessorament de l'entitat Alimentta i l'Agència de Salut Pública de Barcelona i amb el suport de la comunitat. Alguns aspectes es van descartar perquè ho veien molt difícil. Es va consensuar el que s'havia d'incloure. Tothom havia d'estar d'acord en el que es considerava saludable i sostenible."

Upsocial

La contextualització esdevé un altre element clau a l'inici de la intervenció. No partirem mai de "l'alimentació" en termes abstractes, sinó contextualitzada en l'espai i el temps, vinculada a unes xarxes socials i unes pràctiques concretes.

Malgrat que les dades secundàries poden oferir un primer panorama general sobre les característiques sociodemogràfiques de la població i sobre la situació de la salut i l'alimentació en el nostre context, encara ens manquen les veus dels principals implicats. L'objectiu és concretar l'alimentació a l'ací i l'ara, partint dels significats i sentiments que les persones implicades aporten des del context específic on treballem, donant veu a llurs protagonistes, als qui allí hi conviuen.

Així doncs, començarem formulant preguntes que adrecin les múltiples dimensions que reflecteix l'alimentació i donarem llum a les interrelacions que la nodreixen i l'omplen de significats dins d'un context convivencial.

Aquesta fase estarà dirigida a la definició d'un punt de partida inicial, un diagnòstic compartit de la realitat sobre la qual intervindrem: com s'entén l'alimentació i quins obstacles hom percep per poder alimentar-se de manera saludable i sostenible. Començar preguntant què significa menjar bé i què ho dificulta ens permetrà recuperar l'alimentació com a fet social, mostrant totes les dimensions que l'envolten. Més enllà dels elements vinculats directament amb l'àmbit nutricional, poden aparèixer problemàtiques sobre les qual caldria incidir, com per exemple les dificultats econòmiques, la manca

⁶ A l'annex 4 es pot consultar una explicació en detall de com dur a terme el taller per elaborar el sociograma.

de temps, problemes per accedir als aliments desitjats en el context immediat, no poder anar a plaça o no menjar sol, entre d'altres.

Definir un horitzó futur comú

Per més que les referències de la literatura oficial sobre què s'entén per hàbits d'alimentació saludable i sostenible⁷ representin l'horitzó genèric cap on anem, pensem que són les persones implicades les que han de reflexionar i consensuar la direcció que cal prendre, què volen aconseguir amb les actuacions que es plantegin.

Aquest horitzó comú, que hom pot formular en termes de "criteris" o com a "escenari desitjable", serà cabdal a la fase següent, atès que orientarà les actuacions que hom decideix impulsar, i la manera de dur-les a la pràctica.

Començar a bastir un grup motor

Com a resultat d'aquesta fase, caldria comptar igualment amb un grup de persones interessades a implicar-se de manera més contínua en el procés: el grup motor. Sovint, en aquests primers moments, tan sols disposem d'uns quants aliats, com ara els caps de les associacions més actives del territori o persones de la comunitat que s'hi hagin vinculat a títol personal. En aquesta etapa inicial, no compta pas tant el nombre de persones implicades com ara la capacitat de crear un entorn de feina adient, basat en el respecte i la confiança. Això ens ha de permetre bastir un primer nucli d'acció (afins) que, partint dels recursos i les persones presents, pugui anar sumant i atraient altres actors i grups al procés.

Cal habilitar canals i espais perquè les persones puguin implicar-se segons els seus interessos i disponibilitats. Tanmateix, les persones que formin part del grup motor hauran de mantenir un compromís continuat durant tot el procés.

QUADRE RESUM FASE 1

FASE 1: APROPAMENT AL TERRITORI	PER A QUÈ	COM
IDENTIFICAR QUÈ ES MOU AL BARRI	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifica els agents clau del territori, els espais de convivència (formals i informals), els recursos existents, d'altres iniciatives vinculades amb l'alimentació, etc. ● Identificar les relacions entre agents. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Check list d'equipaments i agents ● Informants clau ● Transsectes, mapes parlants ● Sociograma

⁷ Per a un marc complet, vegeu [les guies alimentàries](#) publicades en els diferents països del món i recollides per la FAO - Organització de les Nacions Unides per a l'alimentació i l'agricultura. Per a Espanya, l'últim informe revisat i publicat per la AESAN és del 2022 i es pot [descarregar aquí](#). L'EFSA - Agència Europea de Seguretat Alimentària ofereix una enorme quantitat de publicacions i recursos sobre temàtiques transversals relacionades amb l'alimentació.

FASE 1: APROPAMENT AL TERRITORI	PER A QUÈ	COM
CONTEXTUALITZAR LA TEMÀTICA	<ul style="list-style-type: none"> Definir un punt de partida inicial, comptant amb un diagnòstic compartit de la realitat sobre la qual intervindrem: com s'entén l'alimentació i quins obstacles s'identifiquen per a poder alimentar-se d'una forma saludable i sostenible. 	<ul style="list-style-type: none"> Dades secundàries (sociodemogràfics, diagnòstics de salut previs...). Anar a escoltar (entrevistes individuals, grupals, grups de discussió ...) Tallers participatius
DEFINIR UN HORIZÓ FUTUR COMÚ	Consensuar cap a on volem avançar amb les actuacions.	Definir un escenari desitjat o una sèrie de criteris per a les actuacions.
COMENÇAR A BASTIR UN GRUP MOTOR	Anar conformant un nucli de treball que s'impliqui en el procés que estem iniciant.	Identificar i convidar a persones que mostrin interès i tinguin disponibilitat.

FASE 2: DEFINIR UN PLA D'ACCIÓ

En aquesta segona fase, el procés ens portarà de la identificació i prioritització de les problemàtiques a la definició del Pla d'Acció, basant-nos sempre en el material generat durant la fase anterior. Tot i que l'enfocament pot variar segons les dinàmiques específiques de cada context, proposem una sèrie de passos que poden servir com a guia orientativa.

Posar en comú la informació generada a la fase anterior

Abans d'elaborar el Pla d'Acció (sobre quines problemàtiques intervindrem, a qui s'adreçaran les actuacions, en qui ens recolzarem, quan es duran a terme i amb quins recursos, etc.), caldrà compartir i analitzar col·lectivament tota la informació recopilada i generada durant la fase 1. Aquest pas és cabdal per garantir que les accions proposades estiguin estretament vinculades a les característiques específiques del context de treball, així com a les inquietuds i possibilitats de les persones que hi conviuen.



Caldrà fer una feina interna (que pot assumir el grup motor el un grup més ampli) de sistematització dels productes que hem generat a la fase prèvia. Per agilitzar aquesta tasca, cal recollir en documents els resultats, acords i perspectives que vagin sorgint després de cada activitat realitzada durant la fase d'aproximació al territori.

En primer lloc, caldrà revisar de nou tot el material generat. Pot ser que, en dissenyar les primeres activitats de la fase 1, haguem partit d'uns blocs temàtics que s'hagin adaptat durant l'apropament al territori. Aquests nous blocs, que es poden dividir en temes i subtemes, poden servir com a estructura base per consolidar la informació. Per a cadascun, identificarem frases literals o idees clau que hagin sorgit i que reflecteixin les postures i reflexions generades amb les tècniques utilitzades.

El moment de la devolució es pot plantejar com una exposició en què els agents que hi hagin participat fins ara comparteixin en primera persona el treball realitzat i els resultats obtinguts. Si s'han utilitzat tècniques de visualització, es podran exposar els materials elaborats. En cas d'haver dut a terme tallers participatius, entrevistes o grups de discussió, caldrà presentar els resultats en formats més visuals. En qualsevol cas, és recomanable que siguin les mateixes participants les que s'impliquin en la creació d'aquests formats.

Si durant la fase 1 hem realitzat activitats amb diferents grups, en aquesta fase procurarem garantir la implicació de tots els agents amb qui hem treballat.

Això no vol dir que tothom hagi d'assistir als tallers, però sí garantir que hi siguin presents totes les veus/perfils diferents, i que puguin fer de pont amb els seus grups de referència, recaptant i portant la informació⁸.

És fonamental que qui participi a les etapes següents d'aquesta fase tingui accés a aquesta informació, atès que serà la base per a les passes següents. A més a més, podem crear un dossier que reculli aquesta informació, o dissenyar una campanya de difusió parant esment als canals d'informació del territori.

Prioritzar problemàtiques

Com a resultat de la fase 1, haurem identificat una sèrie de problemàtiques que preocupen i sobre les quals es vol intervenir (obstacles per menjar bé). També haurem detectat altres actuacions que ja s'estan duent a terme al territori.

A partir de la combinació d'aquests dos elements, definirem quines són les problemàtiques prioritàries que cal adreçar, sia perquè no hi ha accions orientades a resoldre-les o perquè les actuals necessiten ser reforçades amb noves actuacions.

Seleccionar el públic objectiu

Tan bon punt prioritzem les problemàtiques que cal adreçar, recolzant-nos en el sociograma dut a terme a la fase anterior, identificarem els objectius diana (perfils més a escaients car poden tenir un efecte multiplicador).

Al sociograma pot haver identificat agents o grups informals que concentren un alt nombre de relacions. Si ens proposem apostar per un efecte contagi, prioritzarem aquests agents. Pot ésser que

⁸ Nos referimos a la figura de "portavoces", no de "representantes". Mientras que estos últimos tienen el derecho de decidir en nombre de su grupo de pertenencia, las personas que funcionan como portavoces canalizan la información entre los espacios a los que pertenecen y los espacios en el que se debate y reflexiona.

ens interressi adreçar les actuacions a agents o grups que apareguin aïllats, justament per afavorir la seva vinculació amb altres actors locals.

Definir les actuacions

Així que haurem identificat les problemàtiques sobre quals intervindrem, i els grups estratègics amb els quals es treballarà, estarem en condicions de dissenyar les actuacions a dur a terme. En aquest moment, no es tracta tant d'afinar la manera com s'executaran aquestes actuacions (això es desenvoluparà en el pas següent), sinó de plantejar quines podrien ésser les accions que ens apropin a l'horitzó comú definit a la fase 1.

A l'annex 5 recaptem una sèrie d'idees i consideracions plantejades durant les entrevistes que ens poden ajudar a perfilar-les. Abans de res, podem elaborar un repertori d'actuacions que s'hagin posat en pràctica a d'altres contexts i que ens interessin, a tall d'inspiració. Si més no, és el moment de ser creatives prenent com a marc de referència el que hom ha treballat a la fase d'aproximació al territori.

Un pas addicional que podem dur a terme com a culminació d'aquesta etapa és avaluar fins a quin punt les actuacions proposades ens apropen a l'horitzó comú acordat. Si hem formulat aquest escenari de futur en termes de criteris, l'objectiu serà sotmetre les primeres idees al filtre d'aquests criteris per tal de verificar si hi corresponen. A l'annex 6 presentem una tècnica (el semàfor) que pot ésser especialment útil per a fer aquesta valoració.

Dissenyar un Pla d'Acció

“És bàsic que els projectes serveixin per establir relacions entre entitats ja existents, potenciant i generant sinergies entre els recursos existents al territori en comptes de crear noves accions que puguin perdre continuïtat per manca de finançament.”

Upsocial

Pensar en allò que volem dur a terme és una cosa; executar-ho, una de ben diferent. Al llarg d'aquesta etapa, reflexionarem col·lectivament sobre la manera més adequada d'implementar les actuacions definides en el pas anterior. És molt probable que sorgeixin qüestions que condicionin la materialització de les idees plantejades, com ara limitacions legals, la necessitat d'activar actors clau, estratègies de comunicació, l'apatia d'alguns actors institucionals o la manca de recursos, entre altres factors. Atès que el nostre objectiu és generar un conjunt d'actuacions que s'articulin de manera coherent i aprofitin els recursos del territori, aquest pas ens permetrà obtenir una visió global de les iniciatives que es pretenen dur a terme.

En aquesta fase, analitzarem cada actuació tenint en compte una sèrie d'elements clau per a la seva implementació. En certa manera, estem realitzant un exercici col·lectiu de programació, aterrant i conjuminant cadascuna de les actuacions plantejades.

QUÈ? En què consisteix l'actuació.

PER QUÈ? Quin problema o situació pretén adreçar.

PER A QUÈ? Què es vol assolir.

COM? Quines activitats i tasques s'hi associen.

ON? En quins espais o àmbits es desenvoluparà.

QUAN? Quan s'implementarà i quina serà la seva durada.

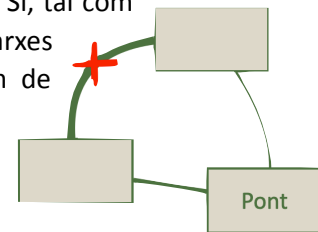
AMB QUÈ? Quins recursos són necessaris per dur-la a terme.

QUI? Qui n'assumirà la responsabilitat.
PER A QUI? A qui va adreçada.

Podem adreçar la programació de diverses maneres, des de l'aplegament d'actuacions en programes fins a la definició d'activitats i responsables del seu desenvolupament, inclosa l'anàlisi de les estratègies necessàries per a la seva execució i els termes temporals. A l'annex 7 proposem una sèrie de matrius que poden orientar-nos.

Cadascuna de les matrius proposades ens permetrà reflexionar de manera ordenada sobre les preguntes plantejades anteriorment. La Matriu 1 té per objectiu agrupar les actuacions prioritzades en àmbits temàtics, detallant-ne la finalitat i/o l'objectiu. Generalment, els àmbits temàtics es tradueixen en eixos, components o programes, ja que agrupen de manera coherent un conjunt d'actuacions. Tanmateix, no sempre és necessari utilitzar la categoria de programa. Es pot haver definit un conjunt reduït d'actuacions molt específiques sobre les quals sigui possible treballar directament, sense necessitat d'emmarcar-les dins d'un programa més ampli. L'objectiu d'aquesta matriu és començar a plantejar les actuacions de manera més operativa. Pensem que aquest és un pas previ cabdal abans de passar a la definició de les activitats concretes.

La Matriu 2 ens permet definir les activitats i els agents responsables, i especifica per a cadascuna les accions que cal dur a terme i el rol de cada actor a l'hora d'implementar-les. Per tal de garantir la sostenibilitat de les actuacions, ens recolzarem sempre sigui possible en els recursos disponibles al territori. En aquest punt, podem recórrer novament a l'anàlisi de xarxes. Si, tal com hem esmentat, volem que les actuacions es recolzin en les xarxes convivencials, per definir els responsables de dur-les a terme haurem de basar-nos necessàriament en els mapatges. Aquests ens permetran identificar els grups que ja mantenen relacions entre si o bé plantejar noves aliances que es perfilin com a estratègiques.



Pot semblar poc encertat designar com a responsables d'una actuació grups o entitats que mantinguin una relació de conflicte entre ells; seria difícil plantejar una acció conjunta entre aquells que "no es porten bé", llevat que, precisament, aquesta sigui l'estratègia: utilitzar un grup que actuï com a "pont" entre ambdues parts, aprofitant les bones relacions que manté amb elles, per tal de superar aquest conflicte i avançar cap a la configuració d'un conjunt d'acció més ampli.

La Matriu 3 facilita l'anàlisi i la definició d'estratègies per executar cada activitat. Permet identificar si aquestes depenen exclusivament de les persones implicades en el procés, si cal establir aliances o negociar amb altres actors o xarxes, o bé com adreçar aquelles accions que queden fora del nostre àmbit d'influència. A més, ajuda a analitzar els recursos necessaris per dur-les a terme. Malgrat que durant la definició de les actuacions ja s'han identificat certs límits pràctics, aquesta matriu ens obliga a enfrontar-nos novament a aquestes restriccions, però des d'un enfocament operatiu. L'objectiu no és paritzar-nos, sinó adreçar aquestes limitacions de manera realista, tenint en compte allò que tenim i allò que estem en condicions de gestionar. Quan parlem de recursos no ens referim tan sols a aspectes de finançament, sinó també a infraestructures, temps disponible i persones involucrades entre d'altres. No es tracta d'elaborar un inventari exhaustiu, sinó d'identificar els recursos disponibles i els que caldrà gestionar.

La Matriu 4 adreça els terminis temporals per al desenvolupament de les activitats. S'hi definirà el temps estimat per a cadascuna: curt termini (entre un i tres mesos), mitjà termini (entre tres i sis mesos) i llarg termini (més de sis mesos). Tot i que en aquesta fase no ens cal una precisió absoluta,

l'objectiu és obtenir una estimació aproximada de la durada de les activitats. Posteriorment, a partir d'aquesta matriu, s'elaborarà un cronograma més detallat per a l'execució.

A l'hora de definir els terminis d'execució, tindrem present:

- ⇒ Parar esment al calendari d'activitats del territori (festa major, festivitats religioses, mercat de pagès, etc.), articulant les actuacions amb els espais i els temps on es troben les persones.
- ⇒ Analitzar la seqüència d'execució de les actuacions per tal de garantir que no quedin intervals "buits" ni un excés d'actuacions simultànies que requereixin més temps del disponible i puguin saturar les persones a qui van adreçades.
- ⇒ Ajustar el calendari de manera que hi hagi projectes a curt termini des de la primera. Per bé que els projectes a llarg termini sovint impliquen canvis més profunds, no són els més estratègics. Les fites que s'assoleixin a curt termini contribuiran també a generar confiança i versemblança.

A la darrera sessió es presentarà una cinquena matriu adreçada a refermar els productes de la tasca realitzada a les matrius anteriors. A les sessions, l'equip impulsor s'encarregarà de completar aquesta matriu a mida que avanci la feina.

En funció de les inquietuds, la predisposició i els interessos dels grups i sectors implicats, podem arribar a plans més o menys desenvolupats (des d'esbossar i consensuar unes línies d'actuació fins a concretar detalladament, per a cada proposta, els recursos, els calendaris de treball i les responsabilitats). Allò fonamental és que les intervencions siguin definides, negociades i consensuades pels agents implicats. En cas contrari, tot el procés es reduiria a un diagnòstic elaborat amb la participació de la gent i a un document que simplement "aconselli" les línies d'intervenció. Tot i que no només és rellevant el resultat final sinó també el recorregut que fem per arribar-hi, el Pla d'Acció representa l'objectiu últim cap al qual orientem tot el procés.

QUADRE RESUM FASE 2

FASE 2: DEFINIR UN PLA D'ACCIÓ	PER A QUÈ	COM
POSAR EN COMÚ LA INFORMACIÓ	Per a poder pensar actuacions que responguin al context específic.	Sistematitzar i retornar el material generat durant la Fase 1.
PRIORITZAR PROBLEMÀTIQUES	Perquè el Pla d'Acció adreci els principals obstacles identificats.	A partir de la informació generada a la fase 1 (obstacles per a menjar bé) i les actuacions que ja s'estan implementant al territori.
SELECCIONAR PÚBLIC OBJECTIU	Per a identificar els perfils més apropiats car poden tenir un efecte multiplicador.	A partir del sociograma i les problemàtiques prioritzades.
DEFINIR LES ACTUACIONS	Per a adreçar les problemàtiques prioritzades, acostant-nos a l'horitzó de futur acordat.	Considerant les problemàtiques prioritzades, el públic objectiu i el que ja s'està fent.
DISSENYAR UN PLA D'ACCIÓ	Perquè les actuacions siguin coherents, integrals i estratègiques.	Definint finalitat, agents responsables, temporalitat, recursos necessaris, etc.

FASE 3: EXECUTAR EL PLA D'ACCIÓ

“Al grup comunitari de cuina, el fet de cuinar juntes fa que aprenguin i desaprenguin modes de cuinar per a crear una cuina més saludable i sostenible.”

Cuinant Cultures

Abans no iniciem l'execució, cal dur a terme una anàlisi de les actuacions definides per tal d'encertir que hom ha generat un Pla d'Acció que assoleixi una sèrie de característiques:

- **Viabilitat.** Disposar dels recursos necessaris (financers, infraestructurals, etc.) per fer-ho possible.
- **Sostenibilitat.** Comptar amb un conjunt d'agents que n'assumeixin la continuïtat.
- **Programació.** Definir un cronograma d'execució que diferencii accions a curt, mitjà i llarg termini.
- **Integritat.** Garantir que les actuacions estiguin articulades entre si.
- **Innovació.** Que les actuacions que s'impulsin siguin creatives i no es basin excessivament en recursos per gestionar.
- **Inclusió.** Obrir espai a propostes de col·lectius minoritzats.

En l'execució de les actuacions del pla afrontem una tasca cabdal: la convocatòria per a la realització de les activitats. És fonamental reconèixer la manca de costum i àdhuc la desconfiança que té gran part de la població envers les pràctiques participatives. És per això que la convocatòria ha d'ésser oberta i versàtil. No n'hi ha prou amb usar mitjans de comunicació tradicionals; és recomanable recórrer a mecanismes més escaients envers la diversitat de la població. Això vol dir combinar mitjans formals i informals. Podem recórrer a un mapeig participatiu (o utilitzar els que hem dut a terme a la fase 1) per tal d'identificar els canals informals on circula la informació entre els perfils que convidarem a participar.

Si no diversifiquem els mitjans de convocatòria, les persones que assisteixin a les activitats seran únicament aquelles que ja estan prèviament motivades per participar. Davant l'afirmació recurrent que “la gent no participa”, cal reflexionar sempre sobre els mètodes utilitzats per a la convocatòria i, posteriorment, sobre la capacitat de les activitats per fomentar un procés que involucri la ciutadania, més enllà de les persones que ja estan compromeses amb la participació. En aquest sentit, sempre que sigui possible, és important apropar les activitats als llocs de reunió habituals de les persones, als espais on conviuen i es relacionen.

Per tal de promoure una participació que reconegui i posi en valor les diverses maneres de pensar, ésser, expressar-se, sentir i viure l'alimentació és fonamental parar esment a certs elements all llarg de tot el procés. Això garantirà que es facin palesos els interessos, perspectives i necessitats de totes les persones en igualtat de condicions:

- **Adaptar condicions i horaris.** Parar compte a les responsabilitats familiars, els espais d'atenció, els horaris i l'accessibilitat, assegurant que són adequats i permeten la participació de totes les persones.
- **Garantir la rellevància.** La participació ha d'ésser significativa per a la vida de les persones
- **Diversificar la comunicació.** Promoure la participació mitjançant estratègies de comunicació inclusives i diverses, utilitzant múltiples canals, formats i llenguatges, incloent-hi diferents idiomes.
- **Crear espais segurs.** Facilitar entorns amables i segurs, on els conflictes s'adrecen des del diàleg i la comunicació no violenta.

- **Usar un llenguatge inclusiu.** Emprar un llenguatge accessible, no estereotipat i inclusiu en totes les formes de comunicació, sia escrita, oral o visual.
- **Respectar la diversitat cultural.** Valorar les expressions i les pràctiques culturals no hegemòniques, evitant l'exotització, el paternalisme, la victimització i l'infantilisme.
- **Copsar la cultura com a dinàmica.** Trencar amb les idees estàtiques i essencialistes sobre les cultures, i fomentar-ne la comprensió com a processos oberts, permeables i en constant evolució, en lloc de productes tancats o homogenis.
- **Centrar-se en les persones.** Prioritzar les persones sobre les cultures, evitant generalitzacions culturals o etiquetes rígides.
- **No culturitzar les desigualtats.** Evitar atribuir desigualtats a característiques culturals, reconeixent els factors estructurals que les generen i les perpetuen.

FASE 4: MONITORATGE I SEGUIMENT

“Cal cercar a tota hora un equilibri entre els ideals i allò possible... fer la transició d'un model a un altre.”

La Botiga

En el decurs de la implementació de les actuacions acordades, és probable que sorgeixin elements o situacions inesperades que ens obliguin a reaccionar, introduint els ajustos necessaris. Per aquest motiu, és cabdal disposar de mecanismes de seguiment que facin possible detectar i adreçar aquestes circumstàncies; mecanismes que, al capdavall, permetin monitoritzar el procés i valorar com l'estem duent a terme.

Aquests mecanismes, concebuts per recollir i sistematitzar informació de manera estructurada i coherent, facilitaran la incorporació de modificacions al Pla d'Acció a mesura que el context evolucioni. Cal definir una sèrie de canals que ens mantinguin plenament connectats amb la realitat en què es du a terme la intervenció, així com amb els sentiments, les inquietuds i les percepcions del territori.

Per garantir la retroalimentació i mesurar l'impacte de les actuacions, s'articularan **moments de consulta i moments de difusió**.

MOMENTS DE CONSULTA

Entenem el seguiment com un procés continu de reflexió i anàlisi que ens permet recopilar i consolidar la informació necessària per dur a terme els ajustos escaients durant l'execució del Pla d'Acció.

Atès que aquesta reflexió i anàlisi s'adreça tant al procés emprès com als resultats obtinguts, recollirem informació en quatre àmbits diferenciats:

- **Resultats assolits:** Grau de compliment dels objectius establerts.
- **Procés i metodologia:** Adequació de les tècniques emprades per assolir aquests objectius.
- **Participació dels actors:** Nivell d'implicació de les persones i xarxes implicades.
- **Aprenentatges adquirits:** Coneixements i habilitats desenvolupats al llarg del procés.

No podem (ni tindria sentit) comparar “tot”, sinó que haurem de definir què mesurarem o compararem. Per establir quins són els aspectes que cal monitoritzar, podem basar-nos en els criteris

(escenari de futur o objectius) definits a la fase 1. Atès que aquests criteris assenyalen l'horitzó cap al qual orientem les nostres actuacions (la finalitat), també ens indiquen què hauríem de monitoritzar per encertir-nos que avancem en la direcció correcta.

Una vegada definit què mesurarem o compararem, caldrà escollir o dissenyar els instruments que utilitzarem per al registre i la recopilació d'informació. Aquest procés combinarà activitats de consulta adreçades a la població en general amb altres orientades a recollir les percepcions de les persones que, d'una manera o altra, estan vinculades al procés.

Els mecanismes de seguiment que preparem han d'ésser:

- **Adients a l'experiència.** Han d'estar orientats per la programació definida i dissenyats específicament segons les particularitats de l'experiència.
- **Àgils en el procediment.** No han d'implicar procediments molestos, que requereixin massa temps o recursos (econòmics, tècnics, temps, etc.).
- **Col·lectius.** Que siguin realitzats amb la participació dels diversos actors/xarxes que fan part del procés.
- **Articulats.** Integrar-se als espais existents de treball i presa de decisions, evitant crear estructures paral·leles.

Idealment, tant la definició com l'aplicació d'aquests mecanismes caldria fer-les de manera participativa. Tan bon punt es tinguin identificats els errors, és cabdal reflexionar col·lectivament i decidir quins canvis cal fer.

Podem incorporar al cronograma elaborat a la fase anterior els moments clau per al seguiment, encara que després s'ajustin segons l'esdevenir del procés. Per exemple, després de finalitzar un projecte, es podria organitzar un taller d'avaluació, o a l'inici, planificar activitats de consulta i difusió⁹.

MOMENTS DE DIFUSIÓ

És important dur a terme una bona difusió al territori del Pla d'Acció acordat, així com dels avenços que es vagin assolint. Es poden programar informes periòdics que sintetitzin els principals resultats i difondre'ls mitjançant butlletins, campanyes a les xarxes socials i/o sessions informatives. Seguint la lògica d'apropar-nos als espais de convivència de la comunitat, es poden aprofitar festivitats i esdeveniments locals per compartir aquesta informació, o bé utilitzar parades o punts mòbils situats en llocs estratègics identificats a través dels mapejos participatius.

Tan important com la difusió adreçada a la població és la comunicació dins dels grups de treball. Si pretenem generar una estructura operativa i horitzontal, hem de garantir que no hi hagi espais o persones que acumulin informació. Tota la informació relacionada amb el procés (metodologies, objectius, informes, etc.) hauria de ser compartida de manera oberta amb totes les persones implicades.

Finalment, en concloure cada fase o el Pla d'Acció complet, és fonamental generar una memòria que documenti el procés de manera descriptiva i analítica. A més de sistematitzar els aprenentatges, aquest document serà útil per difondre l'experiència, presentar el projecte a possibles finançadors, establir aliances i fomentar l'intercanvi de coneixement amb d'altres iniciatives.

⁹ A l'annex 6 es pot consultar la tècnica del semàfor, a la qual podem recórrer com a eina per a fer el seguiment de les actuacions o projectes.

QUADRE RESUME FASE 4

FASE 4: MONITORATGE I SEGUIMENT	PER A QUÈ	COM
Incorporar al cronograma moments de consulta (cap a la població i als agents vinculats al procés).	Per recollir informació que ens permeti fer els ajustaments necessaris al Pla d'Acció.	Definir què mesurarem o compararem (a partir dels criteris/escenari de futur). Escollir o dissenyar els instruments que utilitzarem. Realitzar els ajustaments.
Incorporar en el cronograma moments de difusió.	Per mantenir informada la població dels avenços, garantir que la informació circuli entre els participants i donar a conèixer el projecte en altres contextos.	Butlletins, campanyes a xarxes socials, reunions informatives. Parades o llocs mòbils a espais de trobada, festivitats i esdeveniments. Memòria del procés.

EN RESUM

“Anar conformant un ecosistema local d'empreses i entitats al voltant del projecte.”

La Botiga

*“Tenim un model de gestió entre una empresa privada i la coordinadora d'entitats del Poble-sec...
ens ajuda també la presència d'un pla comunitari darrere.”*

Centre Cívic El Sortidor

“Que qui vulgui, hi pugui participar. Anar generant els espais.”

La Botiga

Lògica general del model d'intervenció

Per on i com comencem	Fins on volem arribar	Què volem i podem fer	Com ho farem	Com ho anem fent
Identificar què es mou al barri Contextualitzar la temàtica (Què és menjar bé / obstacles)	Definir un horitzó comú	Prioritzar problemàtiques Seleccionar públic objectiu Definir les actuacions	Dissenyar un Pla d'Acció	Avaluació contínua
APROPAMENT AL TERRITORI		DEFINIR UN PLA D'ACCIÓ		MONITORATGE I SEGUIMENT

- **Procés inclusiu i obert**

A banda dels grups formals articulats al voltant de certes tasques, el procés ha de ser prou inclusiu per permetre que qualsevol persona interessada pugui sumar-s'hi. La participació pot adoptar diversos caires: col·laborar en la difusió, recolzar activitats puntuals o implicar-se en l'organització de tallers, entre d'altres. Algunes persones podran mantenir una vinculació més activa i constant, mentre que altres hi participaran de manera més esporàdica. L'essencial és encertir que, quan algú vulgui participar, trobi els canals i els espais adequats per fer-ho, evitant reduir la participació únicament a l'assistència a reunions.

- **Importància del context**

La guia subratlla la necessitat de copsar el context convivencial on es desenvolupa la intervenció. Això inclou analitzar les idiosincràsies del territori, els recursos, les xarxes existents, les pràctiques alimentàries i els discursos que les sustenten.

- **Anàlisi de xarxes**

La guia fa servir l'anàlisi de xarxes com a eina per mapejar els actors del territori i les seves relacions. Aquesta anàlisi permet identificar els actors clau, els possibles conflictes, les aliances existents i les estratègies per ampliar els conjunts d'acció.

- **Xarxes convivencials i canvi d'hàbits**

A partir del pressupòsit que els hàbits vinculats a l'alimentació prenen forma a les xarxes convivencials, hom ressalta la importància de fomentar activitats comunitàries per tal de crear les condicions propícies per al canvi d'hàbits.

- **Salut comunitària com a centre de gravetat**

Hom destaca la importància d'adreçar l'alimentació des de l'àmbit de la salut comunitària, tot reconeixent que els hàbits alimentaris estan condicionats per determinants socials. Aquest enfocament evita una visió culpabilitzant que responsabilitza únicament les persones per les seves eleccions alimentàries, promovent en canvi solucions col·lectives que responguin a les realitats socials i econòmiques de l'entorn.

- **L'alimentació com a fet social**

La guia subratlla la necessitat d'adreçar les múltiples dimensions vinculades a l'alimentació, centrant-se en el valor simbòlic dels aliments i qüestionant models hegemònics per garantir que totes les tradicions, els sabers i les pràctiques alimentàries hi quedin reflectides.

- **Solucions més efectives i sostenibles**

En implicar la comunitat en el disseny i la implementació de solucions, s'atenyen intervencions més efectives i sostenibles. En conèixer llur realitat, hom s'abasta de proposar solucions més escaients al context, fet que garanteix una adhesió més forta i un impacte a llarg termini. En el transcurs del procés, s'hauran format diversos grups organitzats al voltant de les tasques específiques de cada fase. L'objectiu principal és deixar establert al territori un grup capaç de garantir la continuïtat del procés, assumint la coordinació de les activitats. No convé partir d'una situació ideal ni definir en termes abstractes una nova estructura organitzativa, sinó d'aprofitar les sinergies generades. El sociograma actual, els mapes successius elaborats i les dinàmiques del procés serviran com a base per afaïonar aquest espai.

En essència, aquesta guia no tan sols pretén orientar altres entitats en el disseny i la implementació d'un model apte pel foment d'hàbits d'alimentació més saludables, sinó també per avançar cap a un model alimentari més inclusiu, sostenible i arrelat al territori.

V. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Blas Morente, A., 2019. Environmental and nutritional impacts of changing diets and food waste in Spain. Universidad Politécnica de Madrid.

Binimelis Adell, A., Roca Torrent, A., 2021. Com s'alimenta Barcelona? Ajuntament de Barcelona.

Manera M, Salvador G., (2024) Agència de Salut Pública de Catalunya. [Petits canvis per menjar millor](#). Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya.

MAPA, 2024. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. [Informe del consumo alimentario en España, 2023](#).

Varios, 2022. [Libro blanco de la alimentación sostenible en España](#). Fundación Carasso y Fundación Alternativas.

ANNEXOS

ANNEX 1: Entitats i projectes entrevistats

Per tal de decidir les entitats i projectes que calia entrevistar, vam definir primer els àmbits sobre els quals volíem incidir.

PROJECTES/INTERVENCIIONS		
<i>que impulsen...</i>	<i>adreçades a...</i>	<i>que es gestionen des de...</i>
... cuines comunitàries	... col·lectius en situació de vulnerabilitat	... equipaments públics
... horts urbans	... disminuir el malbaratament alimentari	... Taules de Salut dels PDC
... fer compres col·lectives	... l'àmbit educatiu	... una iniciativa econòmica
... comerç de proximitat	... visibilitzar el dret a una alimentació culturalment escaient	
	... incorporació al mercat laboral	

CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

<https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor>

El Centre Cívic El Sortidor és un equipament sociocultural situat al barri del Poble-sec. Ofereix una programació anual d'activitats culturals, espectacles infantils, itineraris i tallers.

El seu projecte més singular és A TAULA! Cicle de cultura i gastronomia. Un espai per gaudir del món gastronòmic amb la programació de tallers i activitats culturals innovadores.

visibilitzar el dret a una alimentació culturalment adequada.

Programa: "[A Taula! Cicle de cultura i gastronomia](#)"

CENTRE TON I GUIDA

<https://www.toniguida.org/>

Ton i Guida és un centre cultural del barri de Roquetes, creat per col·laborar en la transformació de l'entorn i per millorar, amb la participació i la cultura, la qualitat de vida de la ciutadania.

Al llarg d'aquests anys Ton i Guida s'ha convertit en un referent social i cultural que fomenta la participació i corresponsabilitat comunitària al barri de Roquetes. El casal és un equipament municipal, gestionat per la Plataforma d'Entitats de Roquetes, on la ciutadania és la protagonista de les activitats, l'organització i la gestió dels recursos públics.

Projecte: "Cocinando por la Vida"

CUINANT CULTURES

www.cuinantcultures.cat

Grup de dones xef de diferents orígens que promouen la gastronomia de Barcelona com a part del patrimoni cultural.

Activitats: Trobades culturals-gastronòmiques, tallers de gastronomia intercultural, creació de menús interculturals, activitats didàctiques amb la interculturalitat gastronòmica com a eix principal a

escoles i col·lectius, itineraris especialitzats, creació d'un corpus de memòria gastronòmica intercultural.

ECONOMATO SOCIAL DE SANTS

<https://leconomat.cat/>

Cooperativa de treball associat dedicada al comerç de productes procedents de l'agroecologia amb la voluntat d'oferir als associats la millor alimentació.

El seu objectiu és treballar a favor de l'agroecologia i la sobirania alimentària mitjançant el consum, fomentar-ne el consum conscient, promoure les relacions intercooperatives i la xarxa de barri, la difusió del cooperativisme i la transformació social.

FUNDACIÓ MESCLADÍS

<https://www.mescladis.org/>

A Mescladís creen oportunitats perquè totes les persones puguin migrar dignament, promovent el talent i apostant per la gastronomia sostenible com a agent de canvi. educatives i culturals que giren al voltant de la gastronomia sostenible i en favor del dret a migrar i la justícia social i mediambiental.

Línia d'actuació: Programes i recursos per impulsar la formació i inclusió sociolaboral al sector de la restauració, creant nous paradigmes que promoguin la convivència basada en la justícia social.

ESPIGOLADORS

<https://espigoladors.cat>

Organització sense ànim de lucre que lluita contra les pèrdues i el malbaratament alimentari alhora que empodera persones en risc d'exclusió social d'una manera transformadora, participativa, inclusiva i sostenible.

Línia d'actuació: Formació per a professorat i activitats educatives a centres escolars.

LA BOTIGA

<https://labotigaelpat.org/>

La Botiga és un servei de l'Ajuntament del Prat de Llobregat i gestionat de manera innovadora mitjançant una gestió delegada amb ABD i Espigoladors. L'objectiu del projecte és garantir el dret fonamental a una alimentació saludable i sostenible per a la població del Prat de Llobregat.

És un projecte que evoluciona cap a l'autogestió com a fi últim de model de govern.

LA NEGRETA

<https://lanegretadelgotic.wordpress.com/>

Espai social instal·lat al barri Gòtic des de 2014, gestionat per la gent que hi participa, amb una vocació clara: fomentar la participació política, social i cultural per canviar l'estat actual de les coses a favor del bé comú.

Projecte: Espai cedit a la cooperativa de consum El Bròquil del Gòtic. Organització de festes populars inclosa una calçotada.

L'ETNOGRÀFICA - ANTROPOLOGIA EN ACCIÓ, SCCL.

<https://letnografica.org/es/>

Des de l'àrea de Cultures i Sobiranes Alimentàries de l'Etnogràfica, es dona suport a l'impuls de sistemes alimentaris locals més resilients, justos i adaptats a les necessitats de les comunitats i persones que habitem els territoris, promovent cultures alimentàries i formes de governança diverses i equitatives.

Dissenyen i desenvolupen accions, projectes i estratègies basades en els fonaments de l'antropologia de l'alimentació i els principis de l'agroecologia. Aquestes dues eines, articulades, permeten analitzar i comprendre les desigualtats sobre les quals s'ha construït el sistema alimentari capitalista, i posen de manifest la necessitat d'atendre les (bio)diversitats per transformar-lo.

Realitzen investigació, formació i divulgació sobre l'alimentació com un fenomen sociocultural complex i cabdal en la construcció de les identitats personals i col·lectives. Apliquen aquesta perspectiva per acompanyar processos en què els sabers populars, pagesos, migrants, de les dones i de les comunitats discriminades esdevinguin el motor del canvi cap a cultures alimentàries més sobiranes.

Projecte: [APPAT](#) (Alimentació de Proximitat Per A Tothom).

TARPUNA

www.tarpuna.org

Agricultura social. Disseny, gestió i dinamització de projectes d'horts socials comunitaris, sia terapèutics, educatius, d'integració social o productius.

Cooperació amb les administracions locals per promoure l'agricultura com a eina d'inserció per a persones en situació de vulnerabilitat.

Cooperativa de referència a Catalunya a l'àmbit de la innovació social amb més de 10 anys de trajectòria. Des del 2012 treballa en projectes d'agricultura social.

APROPEM-NOS (PDC POBLE NOU)

<https://apropem.elpoblenou.cat/>

Apropem-nos va néixer l'any 2001 com una iniciativa de diverses entitats, serveis públics i veïns i veïnes del Poblenou amb l'objectiu de donar suport a l'acollida i fomentar la participació de les persones que arribaven al barri procedents de diversos països del món. Amb la finalitat de millorar el benestar de la ciutadania, afavorir la convivència, promoure la cohesió social i fomentar la creació de xarxes veïnals, entre altres objectius, al llarg d'aquests anys s'hi han anat sumant persones, entitats, col·lectius i serveis. Aquest procés, sempre obert a noves incorporacions, ha estat atent als canvis i necessitats detectades al barri, oferint-hi respostes mitjançant noves accions i projectes comunitaris. Des de l'any 2006, Apropem-nos funciona com un Pla de Desenvolupament Comunitari, amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona, la Generalitat de Catalunya i alguna entitat privada.

Projecte: TASC (Taula de Salut Comunitària).

UPSOCIAL

<https://upsocial.org/es>

Entitat especialitzada en resoldre reptes socials amb innovacions orientades a escalar-ne l'impacte.

Projecte: [Albarrio](#). Model d'intervenció que promou l'adhesió a patrons de consum d'alimentació saludables i sostenibles. Ho fa activant referents comunitaris en una campanya coordinada d'accions dirigides a la ciutadania, aconseguint un impacte social col·lectiu.

Un dels eixos d'Albarrio és la salut com a palanca clau per desencadenar canvis de comportament de la ciutadania juntament amb accions locals per afavorir l'accés a aliments saludables i sostenibles.

Aquesta combinació té el potencial de millorar l'articulació de la demanda i l'oferta a nivell local amb un impacte positiu a les persones i al planeta, alhora que es fomenta la millora de les oportunitats i condicions del comerç verd i de proximitat.

El disseny amb participació de la comunitat i la implantació d'un projecte pilot es fa als barris barcelonins Baró de Viver i Bon Pastor; sota la coordinació d'UpSocial en el marc del projecte PANIS, amb el suport de la Fundació Daniel i Nina Carasso, l'Ajuntament de Barcelona i Barcelona Activa en el marc de l'Estratègia d'Alimentació Sostenible Barcelona 2030, i la Fundació "La Caixa".

ANNEX 2: Llistat d'agents del territori amb qui articular la intervenció

AGÈNCIES I ENTITATS que ofereixen programes i projectes sobre alimentació sana i sostenible a diferents barris de Barcelona. Especialment adreçats a centres educatius (primària, ESO, batxillerat).

Principals programes i activitats que ofereix:

ASPB (Agència de Salut Pública de Barcelona).	<ul style="list-style-type: none"> → Creixem sans → Creixem més sans → Menjadors escolars més sans i sostenibles → Revisió de menús escolars
Escoles + Sostenibles. Ajuntament de Barcelona	<ul style="list-style-type: none"> → Microxarxa 'Alimenta't amb seny' → Microxarxa 'Embolcalls + sostenibles / Esmorzars + saludables' → Microxarxa 'Ens ho mengem tot'
Institut Municipal de Mercats de Barcelona	<ul style="list-style-type: none"> → Menjo sa, menjo de mercat → Aprentatge i Servei (ApS) → Un mercat més sostenible

AGENTS del territori amb qui articular la intervenció

CAP (Centre d'Atenció Primària)	A banda de les tasques que habitualment feien els professionals de l'atenció primària, agents de salut comunitària i REBEC (Referent de Benestar Emocional Comunitari), en els darrers anys s'ha incorporat la figura del "nutricionista comunitària". Les tasques d'aquesta figura estan orientades fonamentalment a articular actuacions amb el teixit comunitari.
Pla de barris Programa extraordinari de l'Ajuntament de Barcelona destinat a revertir les desigualtats entre els barris de la ciutat.	Alguns d'aquests plans contempnen actuacions en l'àmbit de l'alimentació. Plans de barris en acció
PDC (Plans de Desenvolupament Comunitari) Impulsats des del Servei d'Acció Comunitària de Barcelona, estan adreçats a acompanyar i recolzar els processos existents per refermar el seu vessant transformador i afavorir el sorgiment de nous processos que aportin cohesió i millores als barris.	La majoria de PDC compten amb espais específics (Taxes de Salut) des dels quals es defineixen, prioritzen i articulen les intervencions en aquest àmbit. Plans de barri en acció

<p>Serveis Socials</p> <p>Des de l'Ajuntament de Barcelona es promouen una sèrie d'accions i programes per cobrir les necessitats d'alimentació de tota la ciutadania, i especialment d'aquells col·lectius que pateixen més situació de vulnerabilitat.</p>	<p>Alimenta</p> <p>Àpats a domicili</p> <p>Àpats en companyia</p> <p>Menjadors socials</p>
Indagar la presència al territori	
<p>Mercat Municipal</p>	<p>El programa "Comerç verd", que s'ha fet extensiu a tots els mercats de la ciutat, va adreçat a facilitar l'accés a una alimentació sostenible a tota la ciutadania i a posar en valor els mercats municipals.</p>
<p>Mercat de pagès</p>	<p>Ubicacions i horaris dels Mercats de pagès. Ajuntament de Barcelona Els nostres mercats. Xarxa de consum solidari.</p>
<p>Grups de consum</p>	<p>Pam a Pam (mapa de la ESS). Xarxa Economia Solidària (XES).</p>
<p>Botigues a l'engròs/ comerç just / productes ecològics</p>	<p>Pam a Pam (mapa de la ESS). Xarxa Economia Solidària (XES). Comerç verd. Rezero.</p>
<p>Restauració i empenedoria vinculada a l'ESS</p>	<p>Pam a Pam (mapa de la ESS). Xarxa Economia Solidària (XES). Comerç verd. Rezero.</p>
<p>Horts urbans</p>	<p>Llistat d'horts urbans de Barcelona. Observatori d'Agricultura Urbana. Pam a Pam (mapa de la ESS)</p>
<p>Cuines comunitàries</p>	
<p>Punts de distribució d'aliments</p>	
<p>Menjadors solidaris</p>	
<p>Centres educatius / AFAs</p>	
Punts de trobada/ Lloc de referència per a veïnes i veïns	
<p>Aules / equipaments de cuina</p>	

Centre Cívic	Xarxa de Centres Cívics de Barcelona Molts d'aquests equipaments incorporen activitats i/o tallers vinculats amb l'alimentació a la seva programació. En alguns casos compten amb cuina.
Casal de barri	Casals de barri de Barcelona. Entre les activitats programades hi sol haver tallers relacionats amb l'alimentació.
Biblioteca	Biblioteques de Barcelona
Casals i Espais de gent gran	Llistat
Casals i Espais Joves	Espais Joves
Comunitats religioses	
Clubs esportius	
Xarxes formals	
Associació de Veïns	Mapa interactiu. Federació d'AAVV de Barcelona.
Associació de comerciants	Web del comerç de Barcelona.

ANNEX 3: Eines a les que podem recórrer a la FASE 1¹⁰

ENTREVISTES INDIVIDUALS

Es duen a terme habitualment a persones amb càrrecs de representació (els quals, al seu torn, no solen venir a les convocatòries dels tallers) o que pensem que tenen una informació molt elaborada prèviament sobre el tema (un representant formal d'institucions, per exemple).

ENTREVISTES GRUPALS

Es fan servir per conèixer les percepcions i valoracions d'un grup constituït

GRUPS DE DISCUSSIÓ

Es fan servir quan volem conèixer les relacions de sentit i els arguments de persones que es constitueixen com a grup en el moment de realització de la tècnica. Per configurar els grups de discussió hem de garantir que al grup no hi hagi actituds enfrontades, però sí diferents arguments (heterogeneïtat inclusiva).

TÈCNIQUES DE VISUALITZACIÓ

Forma part d'un conjunt d'eines que provenen del Diagnòstic Rural Participatiu (DRP), adaptades per ser utilitzades també en contextos urbans. Resulten molt útils per recollir opinions en espais de reunió informal. Tanmateix, la riquesa d'aquestes tècniques s'incrementa quan s'apliquen en grups, tot i que es poden ajustar per aplicar-les de manera individual.

La producció d'informació mitjançant el contacte directe amb la realitat i el seu registre en formats gràfics i visuals permet treballar des d'una perspectiva vivencial i quotidiana, evitant més fàcilment els tòpics o estereotips que sovint apareixen en l'àmbit discursiu. Quan s'invita les persones a compartir elements dels seus contextos més immediats, de les seves històries i del seu dia a dia, es genera una motivació més gran i es fomenta la participació d'aquelles que tenen dificultats o no estan habituades a expressar-se en públic.

Les representacions gràfiques generades amb aquestes tècniques són un recurs cabdal per socialitzar la informació amb altres agents implicats i per divulgar l'experiència. És preferible que les persones que van participar en la dinàmica siguin les encarregades de compartir els resultats obtinguts, recolzant-se en els documents que han elaborat.

Hom pot diferenciar dos grups d'eines: un centrat en l'anàlisi d'aspectes geogràfics i espacials, i l'altre orientat a l'anàlisi d'aspectes històrics i temporals.

Aspectes geogràfics i espacials

Permeten recaptar i articular les percepcions associades a l'ús de l'espai mitjançant la localització i la visualització gràfica. Es poden adreçar aspectes geogràfic-espacials, o aspectes socials des de la dimensió geogràfic-espacial. Per exemple, poden servir per a:

- Identificar serveis, infraestructures, botigues, espais de reunió, entre d'altres.
- Conèixer l'apropiació de l'espai que realitzen els diferents col·lectius (ús, accessibilitat, etc.)
- Copsar com perceben els espais d'altres col·lectius.

¹⁰ En aquesta versió de la guia compartim una descripció genèrica de les eines. Un cop s'iniciïn les proves pilot, podrem enriquir-les amb les adaptacions que haurem dissenyat i dut a terme.

- Analitzar els moviments de persones o reconstruir rutes habituals.

Transsecte o deriva

És un recorregut realitzat en grup, amb aturades en llocs que representen fites o punts d'inflexió. A partir d'aquestes aturades, sorgeixen opinions, emocions, records, idees i temes que es matisen col·lectivament i es recullen en una representació gràfica.

Aquesta tècnica és especialment útil a l'inici de la Fase 1 i, sovint, és una de les primeres que es du a terme per establir contacte amb la realitat del territori. Àdhuc en els casos en què ja el coneixem, és recomanable recórrer-hi en aquest moment inicial, donat que ens permetrà explorar altres aspectes de la realitat sobre la qual treballarem. A més, pot servir per establir els primers contactes al territori, donar a conèixer el procés que s'inicia i presentar-nos com a equip.

És una eina clau per prendre contacte amb sectors de la població menys organitzats, que podrien mostrar interès pel procés que s'està engegant.

Per a l'aplicació d'aquesta tècnica és cabdal comptar amb **informants clau**, amb qui dissenyarem el recorregut, les parades a realitzar i les temàtiques que es vulguin destacar, amb l'objectiu d'identificar diversos aspectes de la realitat local. Una vegada completat el recorregut de reconeixement (passejada, caminada, etc.), el grup representa gràficament els descobriments, ordenant-los en una sèrie de temes que incloguin tant els aspectes plantejats inicialment com els elements que hagin sorgit de manera espontània. Per enregistrar el material generat, podem utilitzar una càmera de vídeo, una gravadora, fer fotografies o prendre notes en un quadern o fitxa a manera de diari de camp.

Es poden planificar diversos transsectes en zones diferents o transsectes temàtics que adrecin aspectes específics en cada recorregut. També podem dissenyar el transsecte de manera que ens permeti recollir, a més, les opinions de les persones o grups amb qui ens trobem durant el recorregut, mitjançant gravacions de vídeo o veu, a manera de microentrevistes.

Mapes parlants

Són dibuixos o representacions dels trets geogràfic-espacials d'un àrea donada (comunitat, barri, ciutat...). Ofereixen una visió sintetitzada del territori, així com de les temàtiques a treballar. Pot oferir-nos:

- Localitzar els equipaments i recursos en un àrea.
- Identificar els espais clau per a la ciutadania (de convivència, de reunió).
- Treballar les percepcions associades als espais en relació a la seva importància, ús, accessibilitat.

Es pot treballar sobre mapes simplificats de la zona, comunitat o barri (com ara fotografies aèries o mapes cadastrals) o bé elaborar-los durant l'aplicació de la tècnica.

Per a l'elaboració d'aquests mapes, es pot partir de la informació recollida prèviament mitjançant la realització de transsectes, o bé crear-los en una sessió de treball on diversos grups, de manera independent, construeixin els seus mapes per després comparar-los. També es poden utilitzar aquests mapes per incorporar-hi la informació vinculada a l'espai que es vagi generant amb altres tècniques.

Aspectes històric-temporals

Aquestes tècniques estan adreçades a dur a terme anàlisis temporals que permetin identificar seqüències històriques d'esdeveniments o canvis significatius percebuts pels participants al llarg del temps, centrant-se en una temàtica determinada i debatent, alhora, sobre la seva importància.

Amb aquestes tècniques no pretenem recollir informació per documentar la història (això es pot fer a través de fonts secundàries), sinó entendre com les persones reconstrueixen la seva història, com la creen i la recreen a partir dels esdeveniments i canvis viscuts. Incorporar i recuperar aquesta dimensió històrica ens permetrà acostar-nos amb més detalls a la problemàtica tal com es manifesta en l'actualitat, i ajudarà a comprendre els pensaments, accions i comportaments actuals.

Perfil històric

Aquesta tècnica permet recuperar informació sobre una unitat d'anàlisi (comunitat, organització, programa, família) i ordenar-la de manera cronològica. No cal disposar d'una guia de preguntes clau; la informació ha d'anar sorgint de manera seqüencial, centrant-se en aquells aspectes positius i negatius que han marcat la vida individual, familiar, comunitària, etc. Així mateix, les dates considerades clau en la història han d'emergir de forma espontània, segons la percepció de les participants.

L'elaboració del perfil històric permet comprendre els canvis del passat i les seves causes, cosa que facilita entendre la seva influència en el present i el futur.

Cronologia històrica

A diferència del perfil històric, que recull lliurement els remes i dates rellevants tal com apareixen al discurs del participants, a la cronologia hom defineix una sèrie de temes a parlar així com els intervals de temps. A l'hora de definir els temes, cal tenir present que aquests han d'estar relacionats entre si i, fins i tot, en alguns casos poden contribuir a explicar-se i interpretar-se mútuament.

És recomanable treballar cada interval definit des del present cap al passat, abordant tots els temes establerts per a cada interval. Els comentaris es poden escriure o dibuixar a la casella corresponent, assegurant així una representació visual i escrita clara de la informació recopilada.

Horari diari/rellotge d'activitats

Hom els usa per identificar pautes de feina diària i llurs implicacions en l'ús del temps. És molt útil per adreçar qüestions que tenen a veure amb la perspectiva de gènere, per exemple, per comparar les tasques dutes a terme durant un dia normal, el temps invertit en cadascuna, i les diferències en la distribució. A més a més, permeten dur a terme d'altres comparacions que creiem que poden influir en la nostra problemàtica (abans/ara, estiu/hivern, dies feiners/dies festius, etc.)

A l'horari de cada dia comencem amb una línia que representa un dia, que hom subdivideix després per hores, en matí-vespre-nit o per altres unitats que representin canvis en l'activitat, segons la percepció que les participants tinguin del dia. Al llarg del calendari es van anotant després les diferents activitats realitzades.

Al rellotge d'activitats, per comptes de treballar sobre una línia recta ho fem sobre un cercle on anem marcant les diferents hores i activitats realitzades.

Calendari d'activitats

És una variant de la tècnica anterior amb els mateixos objectius, però per comptes de començar amb el dia com a unitat de temps, hom pot usar d'altres unitats (mes, trimestre, any...) segons la temàtica que treballem.

TALLERS PARTICIPATIUS

Són l'eina pràctica per excel·lència per tal de garantir el caire participatiu del procés.

Essencialment, els tallers participatius tenen com a objectiu partir de l'experiència, els coneixements i les emocions individuals per abordar els problemes de manera col·lectiva, potenciant així el coneixement compartit. Aquesta dimensió col·lectiva no s'aconsegueix simplement reunint els actors, sinó promovent una interacció genuïna i un intercanvi real de perspectives entre ells.

Perquè un taller participatiu sigui efectiu, és fonamental definir amb claredat l'objectiu que el motiva. No és recomanable organitzar un taller que no tingui com a resultat un producte concret. Només així les persones assistents podran identificar l'impacte de la seva participació.

A més, és crucial explicitar el paper que ocupa el taller dins del procés general: com s'ha arribat fins a aquest punt, quins productes previs serveixen de base, quin resultat es busca amb el taller i com es donarà continuïtat al treball. Aquesta claredat permet que les persones participants entenguin el propòsit del taller i s'hi impliquin activament.

Els tallers poden organitzar-se tant per a grups grans com per a grups reduïts. La mida del grup no és un condicionant, llevat de la major complexitat logística que implica gestionar grups nombrosos. Si es preveu la participació de més de deu persones, és recomanable dividir-les en grups petits. Per tant, serà necessari planificar un equip de suport, assegurant que cada grup disposi d'una persona encarregada de dinamitzar-lo.

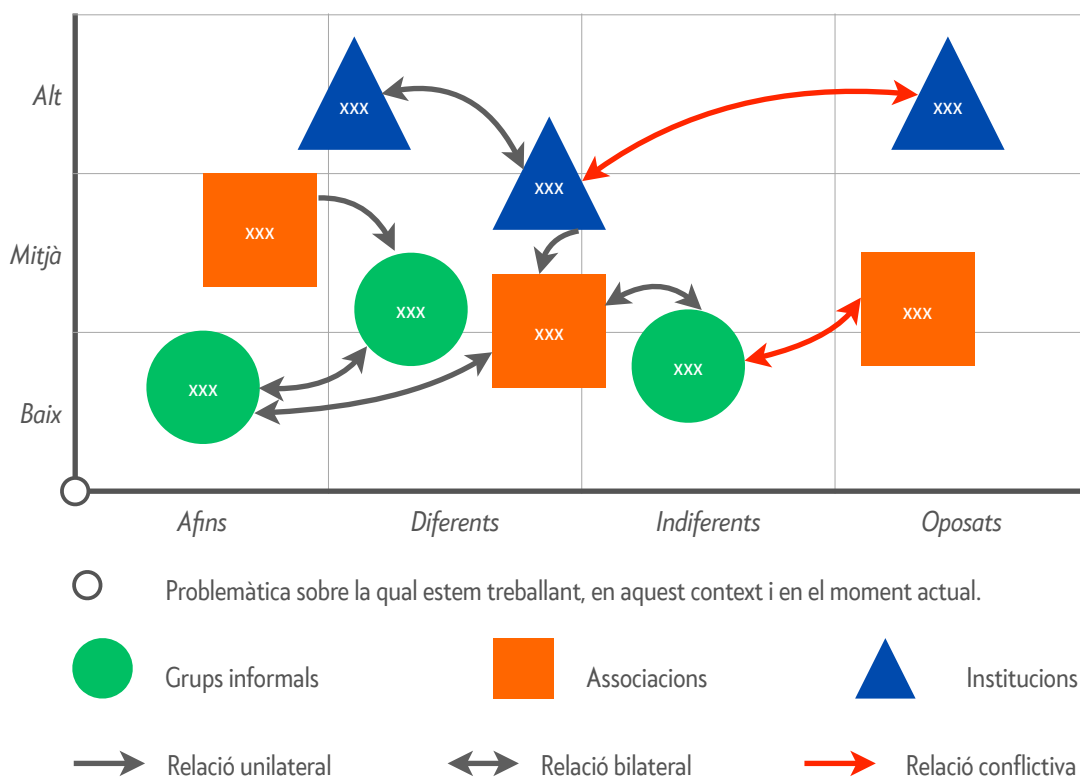
Tot i que hi ha moltes eines disponibles per als tallers, el que importa és escollir la més adient segons els objectius definits i dur a terme les adaptacions necessàries. Àdhuc hom pot crear tècniques específiques per a cada cas.

L'espai on s'esdevindrà el taller és més rellevant del que hom suposa. Malgrat que un espai còmode i accessible no garanteix l'èxit d'un taller, val a dir que contribueix notablement a generar un bon ambient de treball.

Elements cabdals que cal tenir en compte per fer un taller

- Partir sempre de la pràctica, d'allò que hom sap, viu i sent.
- Avançar de manera ordenada, progressiva i al ritme dels qui hi participen.
- Sistematitzar les aportacions, agrupant percepcions semblants, ressaltant elements nous que apareguin i aspectes contradictoris.
- Contextualitzar allò individual i parcial dins del que és social, col·lectiu, històric i estructural, a fi que puguem explicar-nos el coneixement inicial del qual partim integralment.

ANNEX 4: Taller per elaborar el sociograma



El sociograma és una tècnica emprada a les metodologies participatives per a l'anàlisi de les xarxes socials. Consisteix en l'elaboració d'un mapa social que proporciona una visió global sobre com es relacionen les persones o grups implicats en relació amb la problemàtica que s'està adreçant, tenint en compte un context específic (com una comunitat o organització) i un moment determinat.

PER A QUÈ SERVEIX

Segons el moment en que s'elabora i els objectius fixats, és útil per a:

- Conèixer els vincles entre els actors d'un territori.
- Definir estratègies col·lectives per arribar a agents i col·lectius.
- Tenir un context relacional que faciliti la planificació.
- Avaluar els canvis que es donen en les relacions a partir de la implementació de les accions (seguiment).

COM S'UTILITZA

Llistat d'actors

En primer lloc, es proposa a les persones participants que elaborin una llista d'actors vinculats a la temàtica que s'està adreçant, diferenciant-los en tres categories: institucions, grups formals i grups informals. Es pot utilitzar una simbologia definida prèviament (com triangles, quadrats i cercles) o acordar-la durant el taller. Aquesta primera tasca s'ha de realitzar en plenari perquè els grups puguin partir d'un mateix llistat d'actors amb la seva corresponent categorització.

Disposició a la matriu

Dividim les persones participants en grups heterogenis. Cada grup haurà d'ubicar els actors del llistat a la matriu, considerant, d'una banda, el seu grau de poder o influència envers el tema (eix horitzontal) i, de l'altra, la seva afinitat envers els objectius que es persegueixen (eix vertical).

Relacions

La següent tasca serà identificar el tipus de relacions que s'estableixen entre els actors (fortes, dèbils, conflictives, etc.). Tanmateix, hom pot usar una simbologia definida prèviament o acordar-la durant el taller. És essencial remarcar que no treballarem amb les relacions de manera genèrica, sinó exclusivament amb aquelles que es donen en relació amb la temàtica concreta que s'està abordant.

En plenari, es debaten els elements que puguin semblar contradictoris, amb l'objectiu d'arribar a una matriu comuna que reflecteixi el consens del grup.

Conclusions

Tan bon punt tenim el mapa d'actors, farem una lectura del procés que hem usat per obtenir el resultat final, i una lectura del producte obtingut.

En concloure el taller, es recomana analitzar els següents aspectes:

- Fer palès si hi ha hagut consens o divergències respecte a la ubicació o les relacions d'alguns actors. En cas de no haver arribat a un acord, hom pot explicar que, a mesura que avanci el treball de camp, es podran clarificar les posicions.
- Identificar si hi ha quadrants buits o actors amb els quals no s'ha establert cap mena de relació. Aquest fet pot estar més relacionat amb un possible desconeixement per part de les persones participants que amb una manca real de relació.
- Avaluar si l'equip impulsor s'ha situat dins el sociograma com un actor més, i analitzar en quin quadrant i amb quina mena de relacions ha estat posicionat.
- Analitzar si hi ha una concentració d'actors i relacions en determinades files o columnes, cosa que podria reflectir el perfil de les persones participants. Per exemple: Si el taller inclou personal tècnic de l'administració, és habitual que el sociograma mostri una xarxa densa en el nivell intermedi, amb menys actors a la part superior i pocs a la inferior. Si les persones participants pertanyen a grups informals, el sociograma sol mostrar una major presència d'actors i relacions a la part inferior i menys en els nivells superiors. Aquest tipus d'anàlisi permet extreure conclusions valuoses per copsar millor les dinàmiques socials i l'estructura de les xarxes en relació amb la temàtica adreçada.

RECOMANACIONS

- Si les persones assistents al taller no superen les 6 o 7, treballarem tot el temps en plenari. En cas de comptar amb més participants, hom pot optar pel treball en grups durant l'etapa de col·locació dels actors a la matriu, i després continuar el taller en plenari.
- Hom pot organitzar el taller només amb informants clau, encertint que puguin aportar informació representativa de la diversitat d'actors presents en el context que estem adreçant.
- També es poden dur a terme diversos tallers amb diferents grups, on cadascun elabori el seu propi sociograma. Després, un cop sistematitzada la informació generada en cada taller, hom organitza un nou taller de retorn al qual convocant tots els grups participants. Aquesta dinàmica permet obtenir una visió global dels vincles existents, tot mantenint la idea d'un espai compartit que fomenti la col·laboració i l'intercanvi entre els diferents grups. Aquesta

metodologia facilita integrar perspectives diverses i construir un marc comú que reflecteixi les relacions i dinàmiques socials del conjunt.

- Durant el taller, és essencial fer palès que el mapa reflecteixi tan sols les relacions específiques vinculades amb el tema treballat. Per exemple, dos actors poden no interactuar freqüentment en altres contextos, però mantenir vincles concrets i significatius pel que fa al tema abordat. D'altra banda, actors que habitualment tenen relacions fluides podrien no estar relacionats de cap manera en l'àmbit específic que ens ocupa. Aquest enfocament ajuda a garantir que el sociograma sigui fidel a la realitat del tema tractat i no es contamina amb dinàmiques o relacions que no siguin pertinents per a l'anàlisi.
- Si hom identifica actors que no han estat considerats, l'equip facilitador pot obrir el debat amb preguntes per analitzar la conveniència d'incorporar-los.

QUINES VARIANTS ES PODEN INTRODUIR

La simbologia per categoritzar els actors, així com les nomenclatures dels eixos de la matriu i el tipus de relacions, poden ser definides prèviament per l'equip facilitador o consensuades a l'inici del taller. El més important és que, en cas de realitzar més d'un sociograma, s'utilitzin sempre les mateixes categories i nomenclatures per garantir la possibilitat de fer lectures comparatives.

Per tal d'identificar el grau d'afinitat dels actors amb el procés (eix horitzontal de la matriu), hom pot emprar diferents termes. És cabal delimitar almenys quatre categories per encertir una anàlisi precisa i estructurada. Aquestes categories han de permetre representar les diferents posicions dels actors envers el procés i facilitar-ne la comprensió dins del conjunt del sociograma.

- Afins: persones convençudes des del principi de la necessitat d'iniciar un procés d'aquesta mena per trobar una solució al problema que ens ocupa.
- Diferents: persones que proposen d'altres estratègies, tot i estar d'acord amb la necessitat de solucionar el problema.
- Indiferents: persones que consideren que el problema no els afecta o que no els correspon involucrar-se en la solució.
- Oposats: persones que no tan sols es pronuncien en contra del procés, sinó que a més implementen estratègies per obstaculitzar-lo.

Pel que fa al poder (eix vertical de la matriu), hi ha múltiples criteris i nomenclatures possibles. L'important és delimitar almenys tres grans categories:

- Baix: Actors que tenen molt poca o cap influència sobre la problemàtica que s'està adreçant.
- Mitjà: Actors que influeixen en certa mesura en la problemàtica.
- Alt: Actors que exerceixen una influència significativa sobre aquesta problemàtica.

ANNEX 5: Consideracions sobre la definició de les actuacions del Pla d'Acció

Hem escollit algunes frases de les entrevistes que poden aportar idees per definir les actuacions, i elements a tenir en compte en el seu disseny.

Activitats intergeneracionals

"Els i les joves com a agents de transmissió del coneixement. Un taller de cuina al Casal de Gent Gran del barri on els joves dinamitzen un taller de cuina d'aprofitament. Es converteixen en formadors de formadors."

Espigoladors

Activitats en horts urbans

"És l'espai on hi ha més interculturalitat. Precisament perquè no hi ha lucre. El que importa és compartir i conèixer plantes noves... et trobes amb persones que a altres llocs no et trobaries... tenen un potencial increïble."

L'Etnogràfica

"Els horts afavoreixen la creació de comunitat i intercanvi d'informació, converses, intercanvi de receptes, portar aliments per assaborir, etc."

Tarpuna

Perspectiva intercultural

"Creació d'espai d'escolta i de saber que la teva cultura no és el centre... evitar caure en el model multicultural que viu d'estereotips."

L'Etnogràfica

"Identificar i frenar els discursos etnocèntrics i les actituds xenòfobes a l'àmbit agroalimentari. Puc reproduir la meva cultura alimentària sense burles o discriminació?"

L'Etnogràfica

El paper de les dones

"Les dones són la porta d'entrada a les llars, especialment a la tasca alimentària."

Upsocial

"La majoria de participants són dones si l'hort és comunitari. Si són horts urbans individuals, la major part de participants són homes."

Tarpuna

"És evident que garantir un plat a la família és una tasca de dones. Ara hi ha més homes, perquè ens hem adonat que les dones prefereixen una cistella d'aliments i cuinar. El "tupper" és més un recurs per a un perfil de població en situació molt extrema. Persones que viuen soles, sense sostre, que no tenen cuina, etc. i la majoria són homes. I famílies monoparentals, amb dos o tres fills."

TASC- PDC Poblenou

"Posar en valor la riquesa gastronòmica intercultural i saludable de Barcelona, i el paper de la dona en la pervivència i transmissió de la cultura gastronòmica."

Cuinant Cultures

"Recordem les receptes de les àvies, les receptes que ens van ensenyar les nostres àvies i mares, receptes d'aprofitament."

Cuinant per la vida

“Al grup comunitari de cuina, el fet de cuinar juntes fa que aprenguin i desaprenguin maneres de cuinar per crear una cuina més saludable i sostenible.”

Cuinant Cultures

Mercat, restauració, comerç local

“Tenim una dinàmica, la meua recepta, que serveix l'alumnat per presentar-se al grup... explica la seva història a través de la recepta (una recepta és una història de vida i una història de vida és una recepta, juguem amb aquest concepte). A partir de la presentació, la recepta es va incorporant al menú setmanal que proposem als nostres restaurants, això genera un reconeixement i una posada en valor de la diversitat de les persones i de les cuines.”

Fundació Mescladís

“Apostem per la venda de productes alimentaris perquè el grup de cuina comunitària sigui econòmicament sostenible, i com a via d'entrada al món laboral.”

Cuinant Cultures

“Hem buscat sinergies amb el comerç però no les hem trobat... No hem tingut cap resposta de l'associació de comerciants... però hem aconseguit que el mercat ofereixi una cistella bàsica de productes amb descomptes”.

Upsocial

Activitats d'intercanvi

“Hem convidat un altre barri de Barcelona i una altra ciutat perquè vinguin com a observadors, per poder aplicar el projecte a altres espais.”

Upsocial

ANNEX 6: El semàfor

Proposem utilitzar aquesta tècnica per aprofundir en l'anàlisi de les actuacions, avaluant en quina mesura contribueixen a assolir els objectius plantejats o avaluant si compleixen els criteris estipulats.

	En quina mesura està alineada aquesta actuació /compleix el criteri?				
	Criteri 1	Criteri 2	Criteri 3	Criteri 4	...
Actuació 1					
Actuació 2					
Actuació 3					
...					

	En quina mesura contribueix a avançar cap a l'escenari desitjat aquesta actuació?				

Actuació 1					
Actuació 2					
Actuació 3					
...					

Elaborem la matriu creuant, d'una banda, les actuacions (que encara son esborranys) i, de l'altra, les pautes amb les quals les valorarem (criteris, escenari desitjat, objectius). Aquestes pautes actuaran com a "filtres" pels quals farem passar cadascun dels elements de les files. El resultat de la valoració es representarà de manera visual mitjançant colors:

- Verd: Indica una valoració positiva, és a dir, que l'element ha passat el filtre.
- Vermell: Assenyala que l'element no passa el filtre.
- Groc: Indica que l'element requereix ajustos o reformulacions per tal que la valoració sigui positiva.

També pot ser útil per al seguiment de les actuacions o per a la seva avaluació final. Quan s'utilitza per monitoritzar o avaluar actuacions posades en marxa, es poden incorporar sub-caselles per valorar aspectes específics com responsables, calendari, etc.

ANNEX 7: Matrius per definir el Pla d'Acció

Aquestes matrius poden ajustar-se segons les particularitats de cada cas, sia redissenyant-les o integrant-les en una matriu única. En general, aquest procés implica una jornada intensiva de feina o diverses sessions consecutives. Per exemple, es pot destinar una sessió a treballar amb cadascuna de les matrius.

Matriu 1: Agrupar actuacions i definir finalitat

Llistat d'actuacions	Finalitat – objectiu
PROGRAMA "A"	
Projecte 1	
Projecte 2	
...	
PROGRAMA "B"	
Projecte 1	
...	

Matriu 2: Definir activitats i agents responsables

PROGRAMA "A"					
Projectes	Activitats	Actor 1	Actor 2	Actor 3	...
1.	1.1. 1.2. ...				
2.	2.1. 2.2. ...				
3.	3.1. 3.2. ...				
...					

Matriu 3: Definir estratègies i recursos

PROGRAMA "A"					
PROJECTES	ESTRATÈGIES			FINANÇAMENT	
Activitats	Depèn de nosaltres	Amb altri	Fora de control	Autogestió (recursos disponibles)	Finançament (recursos a gestionar)
1.					
2.					
3.					
...					

Matriu 4: Terminis temporals

PROGRAMA "A"			
PROJECTE 1	Curt termini	Mig termini	Llarg termini
Activitat 1.1.			
Activitat 1.2.			
Activitat 1.3.			
...			

Matriu 5: Consolidar els productes de les matrius anteriors

Programes	Projectes	Finalitat	Activitats	Actors	Recursos	Temporalitat
"A"	1.					
	2.					
	3.					
"B"	1.					
	2.					
	3.					
...						

Agraïm a totes les persones que han dedicat part del seu temps a conversar sobre les seves experiències, projectes i entitats. Les seves aportacions ens han permès donar forma i enriquir aquesta guia.