

## (Alguns) Propòsits pel 2018: Consum conscient i sostenibilitat

**Aquest any 2018 ens hem proposat ser una entitat cada vegada més sostenible. Fer consum responsable i de proximitat és un dels objectius d'aquest any, i per això hem començat fent alguns canvis en els nostres proveïdors de serveis.**

Fa uns mesos vam fer el pas a **Som Energia**, la cooperativa de serveis sense ànim de lucre distribuïdora d'electricitat i productora d'energia d'origen renovable. El seu objectiu és impulsar un canvi de model energètic i garantir la creació i l'impuls de parcs fotovoltaics i eòlics per produir energia verda.

Quant a telefonia mòbil, hem contractat **Som Connexió**, la cooperativa de telecomunicacions sense ànim de lucre que es presenta com a alternativa a les grans multinacionals.

Des de fa uns mesos som entitat sòcia de **MésOpcions**, una cooperativa integral de consum i serveis que es construeix des de la sostenibilitat personal, social i ecològica, desenvolupant el mercat social i contribuint a l'articulació i la visibilització de l'economia social i solidària.

Al gener hem començat a treballar amb **Foli Verd**, una impremta graciencina que també és cooperativa i que es suma als altres proveïdors de material, impressions i cartelleria amb els quals, des de Lluïsos, fa anys que treballem: **Impremta Badia, Consdecor i Rovira Digital**.

Aquests són petits, però poderosos passos, que ens acosten cada vegada més al consum conscient que millora la nostra qualitat de vida i la del nostre entorn social, econòmic, ambiental i cultural.

Les entitats com Lluïsos som espais de participació col·lectiva i democràtica, de cohesió social i d'arrelament a l'entorn, però també, i no menys important, som transformació social i política i tenim entre mans una gran responsabilitat per transmetre els valors de la cooperació, la solidaritat i el respecte a l'entorn.

Si seguïu llegint el Des del Nord, veureu que volem oferir-vos més oportunitats per tal que vosaltres també feu un consum més responsable i de proximitat.



### Vincles d'interès:

*Guia Pràctica: "Som Part del Canvi" publicada per Grup Cooperatiu ECOS, Opcions i Servei Civil Internacional*

### Economia Social:

[www.somconnexio.coop](http://www.somconnexio.coop)

[www.somenergia.coop](http://www.somenergia.coop)

[www.mesopcions.coop](http://www.mesopcions.coop)

[www.foliverd.net](http://www.foliverd.net)

### Impremta de proximitat:

[www.badia.cat](http://www.badia.cat)

[www.consdecor.com](http://www.consdecor.com)

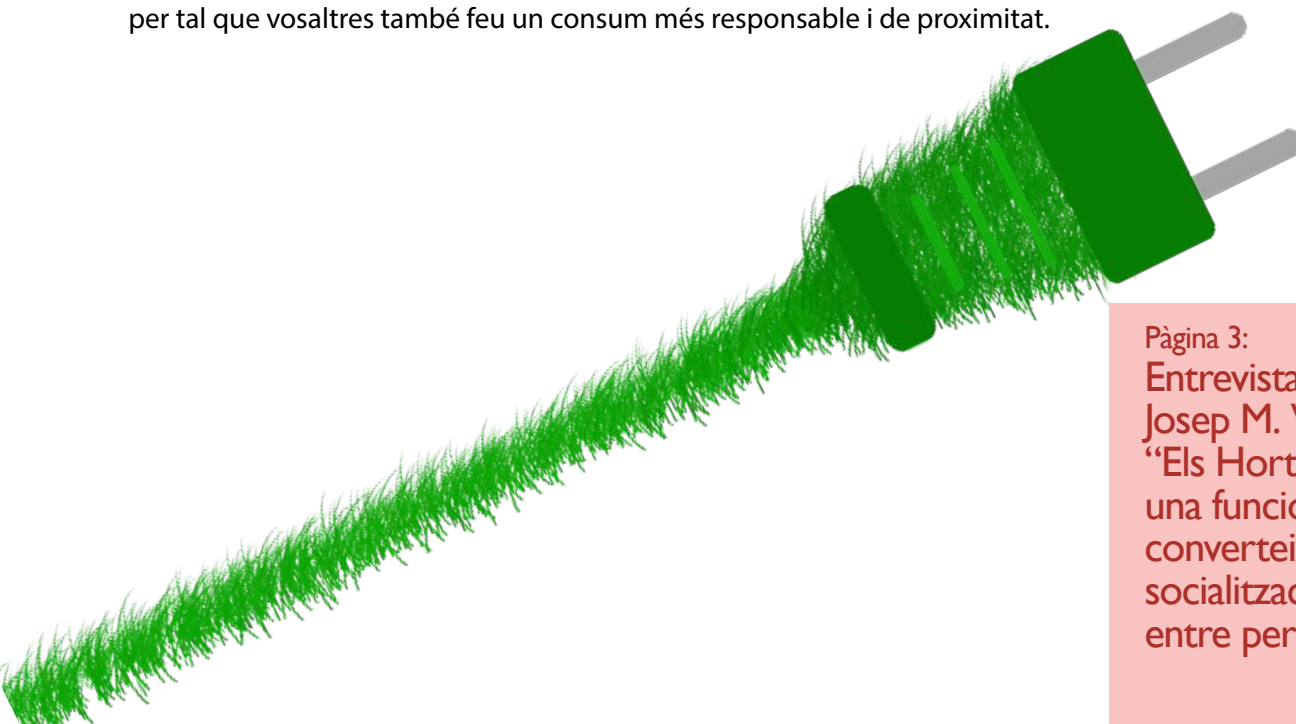
[www.roviradigital.com](http://www.roviradigital.com)

Pàgina 3:

Entrevista:

Josep M. Vallès

"Els Horts Urbans tenen una funció social ja que es converteixen en espais de socialització i de relació entre persones".



### La cistella ecològica de Lluïsos s'amplia amb nous productes envasats

Fa 5 anys que som punt de recollida i distribució de cistelles ecològiques. Oferim l'opció de comprar productes de proximitat i temporada directament al productor, i ara també ho hem ampliat a productes envasats ecològics com ous, infusions, cereals i begudes vegetals. Els distribuïdors són la Caputxeta EcoVegana i la botiga de productes ecològics Ecologicat.

Actualment estem treballant per ampliar l'oferta i poder tenir carn i pollastre ecològics, així com gra ecològic.

La comanda es fa per correu electrònic i es recull els dijous a Lluïsos. Si voleu saber-ne més, podeu consultar la pàgina web de Lluïsos (Activitats -> Cistella Ecològica) o enviar un correu electrònic a [info@lluissosdegracia.cat](mailto:info@lluissosdegracia.cat).



### Any nou, pàgina web de Lluïsos Teatre nova!

No podríem haver començat el 2018 d'una millor manera que amb l'estrena de la nova pàgina web. Lluïsos Teatre es consolida com un dels pilars fonamentals de l'entitat com a espai de creació de referència i amb una oferta de qualitat. Per això hem imaginat i pensat una plataforma que s'adapta a totes les necessitats i n'és la carta de presentació.

La secció de **Bàsquet** ha renovat el seu web. Ara podeu veure els resultats, consultar l'agenda dels partits i tenir més informació sobre els equips i els entrenadors. [www.basquetlluissosdegracia.cat](http://www.basquetlluissosdegracia.cat)

La **Coral Sinera** també va presentar fa uns mesos el seu nou web. Ho va fer coincidir amb la presentació del seu CD "12 *mintus de pausa*". [www.coralsinera.com](http://www.coralsinera.com)

A poc a poc les seccions de la casa milloren la seva visibilitat!



## Amb projecció...

### Residències artístiques 2018 a Lluïsos Teatre

Ramona de Van Der Bürg és la nova companyia en residència, un col·lectiu artístic nascut l'any 2017 amb l'objectiu de donar-se suport en la creació escènica. Formada principalment per dones, han estat escollides entre les 6 propostes presentades i estrenaran a la primavera l'obra "Histèriques".

Després de dos anys i quatre residències, podem dir que Lluïsos es consolida com a espai reputat on les joves companyies troben totes les comoditats per poder crear, assajar i presentar la seva obra. El 19 de gener, el teatre va acollir durant tres dies l'obra "Orlando Boom". Un monòleg escrit i dirigit per Dobrin Plamenov i text guanyador del Premi Jaume Salés i Santjaume 2016.



### Les noves sales de Lluïsos ja tenen nom!

Després de les obres de l'edifici de Verntallat es va obrir un procés participatiu per posar noms a les sales. En total, es van recollir més de 70 propostes, de les quals, una vegada avaluats per la Junta de Lluïsos, se'n van escollir sis. Sala Groga; Sala Arcs; Sala 1 d'octubre; Sala de la Pau; Sala Mandra; i Sala Llibertat.

La segona ronda de votacions va durar 10 dies i van participar-hi gairebé 200 persones que van decidir que els dos noms guanyadors siguin:

**Sala 1 d'octubre** (la que dona al carrer Verntallat)

**Sala Pau** (la que dona al pati de Lluïsos)



# La Verdinada: Hort i transformació

Del 5 al 25 de març torna La Verdinada: 21 dies destinats a la promoció de la sostenibilitat ambiental i a la promoció de projectes verds i de consum responsable. Amb motiu del 10è aniversari dels horts urbans que tenim al terrat de Lluïsos, hem escollit la temàtica "Hort i transformació", partint de la idea la idea d'hort com a espai de transformació social i natural, un espai de retorn on es tanquen processos: convertim les deixalles en terra fèrtil que donarà fruits, espai de recuperació, de trobada, d'intercanvi.

## Activitats – Programació – Calendari

Del 5 al 31 de març:

- Exposició: "Experiències d'autocompostatge a Catalunya del Departament de Territori i Sostenibilitat", a través de l'Agència de Residus.
- Consells del Dia sobre sostenibilitat, malbaratament alimentari i hort urbà.
- Ecoauditoria a Lluïsos per saber la quantitat de residus que es generen i la seva tipologia.

**Dissabte 10 de març** - Festa Verda: Taller a l'hort, activitats per a tothom i la **Calçotada** Popular amb calçots ecològics i carn a la brasa. (Més informació al web)

Diumenge 11 de març - Taller de Natura amb Depana

Dissabte 17 de març - Taller de manteniment del bosc: nodrint el sol, al Bosc Turull

Diumenge 25 de març - L'Amagatall "Ruta de les fonts d'aigua de Collserola"



## Entrevista: "Els horts urbans tenen una funció social ja que es converteixen en espais de socialització i relació entre persones".

*Josep Maria Vallès. Enginyer agrònom i coordinador de la cooperativa Tarpuna, en quant a gestió econòmica i de projectes d'agricultura urbana i agricultura social. Dóna suport a l'organització de tallers i fa el seguiment dels projectes d'horts socials.*

### D'on sorgeix la idea de posar horts al terrat de Lluïsos?

Tarpuna\* va començar a promoure horts urbans l'any 2003, i amb Lluïsos vam començar a col·laborar bastant aviat. Hem fet cursos, tallers i calçotades urbanes, entre altres, i en paral·lel vam començar a muntar alguna taula al terrat i ho hem ampliat durant l'any 2017.

### Quina és la resposta de l'entitat?

Sempre ha estat excel·lent i oberta a les nostres propostes. Recordo especialment la "calçotada urbana", una proposta per demostrar a la ciutat que això dels horts urbans era possible.

### Quines altres funcions tenen els horts urbans a més del retorn mediambiental?

Hi ha una funció social molt interessant, ja que es converteixen en espais de socialització i relació entre persones que comparteixen un espai, i sovint part de l'activitat, com ara el compostatge o la producció de planter. Per a persones amb problemes d'exclusió social, esdevé una oportunitat de sortir de casa, fer una activitat productiva i començar a sentir-se millor per afrontar el futur. I no s'ha d'oblidar la funció terapèutica de l'hort, el contacte amb la natura, el sol, l'activitat productiva esdevenen un bon antídote contra l'estrès o l'ansietat, de ben segur.



### I valors com la cohesió comunitària?

En un espai com Lluïsos que, de fet, és un espai social i comunitari, imagino que totes les activitats tenen aquest valors. Desconec com està funcionant actualment però, en la mesura que l'aspecte comunitari tingui més força i més protagonisme, l'hort esdevindrà una activitat més transformadora i interessant des del punt de vista social, que és l'objectiu dels Lluïsos.

### Quines són les principals millores que s'han fet en els 10 anys que fa que funcionen a Lluïsos?

Aquest any hem fet una ampliació amb 5 noves taules i hem instal·lat un sistema de reg automàtic per goteig a totes les taules, que permetrà mantenir els horts durant l'estiu. La veritat és que fa patxoca actualment.

### Queda camí per fer?

Sou una entitat gran i segur, que té molt de recorregut, tant en l'aspecte de fer participar més gent en els projectes d'ambientalització, la recollida de residus o l'hort urbà, com de fer propostes innovadores per anar més enllà.

 <p><b>Jai, el mariner</b></p> <p>A partir de 3 anys</p> <p>Diumenge 25 de febrer, 12h i 18h</p>	 <p><b>Maure el dinosaure</b></p> <p>A partir de 3 anys</p> <p>Diumenge 18 de març, 12h i 18h</p>
 <p><b>Pipa, el titella meravel·la</b></p> <p>Totes les edats</p> <p>15</p> <p>Diumenge 29 d'abril 18h</p>	 <p><b>Racons de contes</b></p> <p>A partir de 3 anys</p> <p>Diumenge 28 de gener, 12h i 18h</p>

## Seguim amb els espectacles de titelles!

Consulteu la programació de Titelles familiars de Lluïsos Teatre i visiteu el nou web: [www.lluistosoteatre.cat](http://www.lluistosoteatre.cat)

No us perdeu la festa dels 15 anys de titelles a Lluïsos Teatre! Serà el dia 29 d'abril a la plaça del Nord, amb una actuació gratuïta de titelles per a totes les edats amb "Pipa, el titella meravel·la" i xocolatada per a tothom!

# Recepta de reaprofitament! #JoNoLlenço

Us compartim una recepta fàcil de fer per a tota la família i que us encantarà! Ens va proposar la **Núria Casas dels Espigoladors** en un taller sobre reaprofitament alimentari a Lluïsos.

Espigoladors és una organització sense ànim de lucre que lluita contra el malbaratament alimentari i que empodera a persones en risc d'exclusió social d'una manera transformadora, participativa, inclusiva i sostenible.



## Hamburgueses de llenties i restes de la liquidora

Es poden aprofitar les restes de les verdures líquuades (pastanaga, remolatxa, espinacs) i barrejar-ho amb restes de llenties o de llegums, per fer hamburgueses, croquetes o mandonguilles. Una forma de menjar llegum i verdura deliciosa i divertida!

400g de llenties cuites (o altres llegums)  
Restes de verdura  
Farina de galeta (pa ratllat)  
1 gra d'all / Comí / Curry  
Sal / Pebre / Oli d'oliva

**Elaboració:** Piquem l'all i les restes de verdures. Aixafem les llenties i ho barregem amb els ingredients que hem picat ben petits. Hi afegim la sal i el pebre, una cullerada de curri i mitja de comí (al gust). Ho barregem i si la massa queda molt humida hi afegim farina de galeta per aconseguir una textura que es pugui treballar amb les mans. Ho deixem reposar. Li podem donar forma d'hamburguesa, de croqueta o de mandonguilla. Ho enfarinem amb farina de galeta. Fregim les hamburgueses amb poc oli en una paella i les deixem sobre un paper de cuina.

Es poden congelar per allarga-los la vida fins a sis mesos o un parell de dies a la nevera.

