



# “YO ME LO GUISO, YO ME LO COMO”

## Espacio de Cultura Alimentaria y Economía Doméstica de Tetuán

Esta propuesta nace del trabajo del Grupo de Alimentación de la Mesa Contra la Exclusión y por los Derechos Sociales de Tetuán.

Se propone la realización de un “proceso” de trabajo comunitario piloto con vecinos y vecinas de Tetuán. A partir del planteamiento de la realización de talleres en el Centro Social Comunitario de Tetuán, se amplía a un proceso más amplio de intervención con varias fases.

### OBJETIVOS:

- Generar un espacio de formación y de encuentro para vecinas y vecinos de Tetuán en torno a la Alimentación y la Economía Doméstica.
- Facilitar aprendizajes sobre Cocina Cotidiana, economía doméstica, empleo y otros temas que el grupo considere prioritarios.
- Favorecer el encuentro vecinal y un espacio de convivencia, autoayuda y sinergia.
- Favorecer el conocimiento y el acceso a recursos comunitarios del Distrito.

### DESTINATARIAS/OS

Vecinas y vecinos de Tetuán, prioritariamente aquellas personas que están en desempleo, perceptoras/es RMI o Pensión No Contributiva.

### DIFUSIÓN DEL PROYECTO Y ACCESO:

Se elaborará un cartel informativo con los objetivos y metodología del proyecto, así como los datos de inscripción, fechas, lugar de realización, etc.

Se distribuirán los carteles o dípticos en todos los centros municipales de Tetuán, así como en los puntos de Recogida de Alimentos, en entidades sociales, en AAVV, etc.

El registro de inscripciones se hará mediante ficha de registro (con los datos básicos de la persona interesada, más datos de alergias o características alimentarias, y datos familiares básicos) en el Centro Social Comunitario.

## DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE TRABAJO:

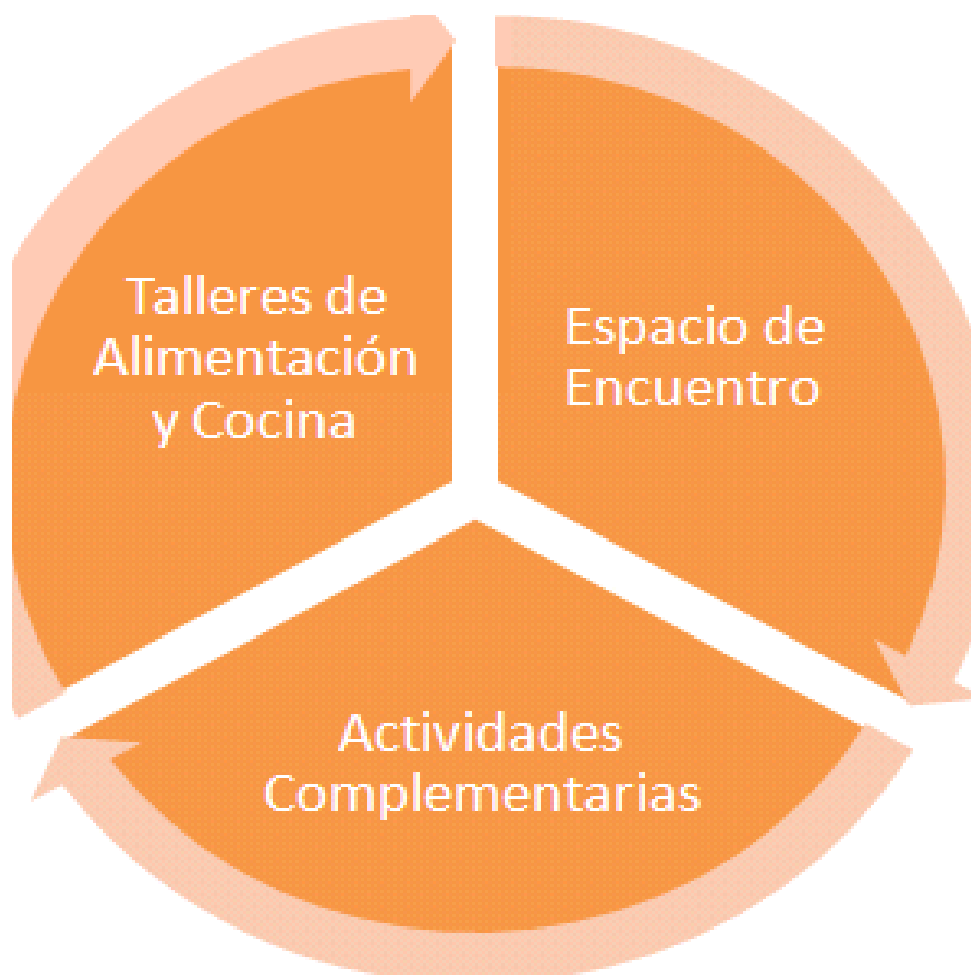
Para lograr los objetivos planteados se propone un formato con tres espacios complementarios:

### “YO ME LO GUISO, YO ME LO COMO” Espacio de Cultura Alimentaria

Taller de Alimentación  
y Cocina

Espacio de Encuentro  
Grupal

Actividades  
Complementarias





## “Yo me lo guiso, yo me lo como”

### 1.- Taller de Alimentación y Cocina

- Espacio formativo en cocina del CSC Tetuán
- 2 talleres de 20h de duración, 5 sesiones semanales de 4h.
- Para 15 personas
- Con profesional de cocina, experto/a en grupos
- Teórico- Práctico
- Horario: 9.30h a 13.30h. (el horario en base a la conciliación con vida familiar). Las sesiones estarán divididas en dos momentos:
  - guión teórico de recetas, técnicas de cocina, economía alimentaria, etc. y elaboración de plato o menú del día. (de 9.30h a 12.30h)
  - Comida grupal con el plato elaborado, recogida y cierre del día. (12.30h a 13.30h)

## “Yo me lo guiso, yo me lo como”

### 2.- Espacio de Encuentro Grupal

- Espacio de encuentro y convivencia en sala polivalente del CSC Tetuán. (café, charla informal, abordaje de temas de interés, informativo...).
- 5 sesiones semanales de 2h (coincidentes con las semanas que duran los talleres de cocina).
- Abierto a las personas que participan en los talleres de cocina y con posibilidad de acompañantes.
- Con personas acompañantes expertas en grupos, con conocimientos de recursos del distrito.
- Espacio abierto y participativo, de acompañamiento y encuentro.
- Horario: 10.30h a 12.30h.

## “Yo me lo guiso, yo me lo como”

### 3.- Actividades Complementarias

Para complementar las dos fases anteriores, se propondrá al grupo diferentes actividades complementarias, siempre desde las potencias y necesidades del grupo de forma participativa. Se contará para estas actividades con diferentes agentes comunitarios disponibles en el distrito.

- Taller de Facturas y Ahorro Energético
- Taller de búsqueda de empleo (ejemplo)
- Taller de “Emprendimiento” como ejemplo: “Cocinando mi empresa”.
- ...

**PROPUESTA DE CARTEL DE DIFUSIÓN (por completar)**



SI QUIERES APRENDER COCINA BÁSICA,  
COMPARTIR UN ESPACIO DE ENCUENTRO DIVERSO,  
AHORRAR EN TU ECONOMÍA DOMÉSTICA Y  
CREAR JUNT@S. INFÓRMATE Y APÚNTATE.  
(PRIORIDAD PARA PERSONAS EN DESEMPLEO, PERCIBIENDO RMI, ETC)



NUEVO ESPACIO COMUNITARIO A PARTIR DE ABRIL  
"YO ME LO GUISO, YO ME LO COMO"  
EN EL CENTRO SOCIAL COMUNITARIO  
(C/GENERAL ARANDA 30, 917330258)

