



Com influeixen els mitjans de comunicació en els models estètics actuals?

pàg. 3

Ganes de transformar les desigualtats socials

La FAS ofereix pel nou curs una plataforma per canviar les desigualtats del nostre entorn i activitats formatives de temàtiques socials



Foto: CORBIS

Justícia. "He après moltes coses dels nens del taller", comenta una antiga voluntària de CROMA.

El voluntariat és una experiència. Relacionar-te amb pacients, amb presos, amb nens, aprendre a comunicar-te amb els teus propis companys i posar-te a prova forma part del creixement que duu a terme tot voluntari. Canvies el teu entorn i canvies tu.

Formació pel canvi social

La FAS t'ofereix no només activitats de voluntariat sinó també formació sobre temàtiques socials. Siguis o no voluntari, et pots apuntar al **Cicle de Tardor**, centrat en les malalties mentals i en l'estigma social que provoquen. També tens els cursos monogràfics de trenta hores específics d'introducció a l'àmbit de Justícia, la Cooperació al Desenvolupament o Agents de Salut. Tota la formació, a més, és reconeguda amb crèdits de lliure elecció.

www.uab.cat/fas

Amb la col·laboració de tothom es pot assolir una societat més justa

Crèdits, quadrar horaris, anar al bar, a la copisteria, parlar amb els amics al passadís i recordar en algun moment que existeix la biblioteca. Tot això és part de la universitat però aquí acaba l'experiència a la UAB? Si tens ganes d'aportar el teu gra de sorra **contra les desigualtats** que veus cada dia al teu voltant i als mitjans de comunicació, ja

tens una manera de poder canalitzar les teves inquietuds socials.

La Fundació Autònoma Solidària t'ofereix tot un seguit de propostes que es poden adaptar a tu, tant dins com fora de la universitat. La FAS vol ser la teva plataforma perquè participis en la construcció d'un món més just, a través dels programes socials

(Justícia, Sociosanitari i CROMA) i els de Cooperació al Desenvolupament, Salut i suport a persones amb discapacitat (PIUNE).

Fer voluntariat, una opció

"Em sento satisfet d'haver pogut fer el voluntariat a presons, ja que era un món desconegut per a mi", explica un voluntari del programa de

Entrevista a Rafael Ruiz



Rafel Ruiz, director del Banc dels Aliments ens explica com encaren la fam a Barcelona en un context de crisi

pàg. 8

CROMA: universitaris a l'escola

Estudiants de la UAB participen en els tallers d'estudi assistit per a infants i joves que necessiten suport en el seu desenvolupament educatiu

pàg. 5

I a més...

Què en saps del virus del Papil·loma Humà?

pàg. 4

El dia d'una assistent personal

pàg. 7

NOSTRUM 09:
JA S'ACOSTA LA TROBADA
DEL VOLUNTARIAT DE LA FAS!
6-7 DE NOVENBRE
T'APUNTES?



Visita el nou web de xarxanet

xarxanet.org
Entitats i voluntaris per un món millor

Trastorns mentals i estigma social

La manca d'una informació correcta augmenta l'estigma social associat als trastorns mentals i redueix la qualitat de vida de les persones afectades

L'origen de la paraula estigma prové del grec i es refereix a la marca en ferro rogent que s'aplicava a les persones que havien fet alguna cosa incorrecte respecte l'estatus moral del moment. Actualment, l'estigma és un fenomen social complex que comprèn un conjunt d'actituds, habitualment negatives, que un grup social manté envers altres grups minoritaris que presenten algun tret diferencial. L'estigma es forma per les creences o pensaments (estereotip), l'emoció que ens provoca (prejudici) i la resposta conductual (discriminació negativa o positiva).

És un fenomen probablement universal que té relació amb la capacitat de categorització social que respon a la necessitat de poder diferenciar, a primer cop d'ull, allò que podria ser beneficiós d'allò perjudicial. Per aquesta raó, l'estigma es nodreix de la categorització de persones a través de trets fàcilment identificables, com ara els físics i els conductuals.

Les persones amb un trastorn mental han estat al llarg de la història un dels grups que més han patit l'estigma social. Les que tenen un trastorn mental greu, com ara l'esquizofrènia, són les més afectades. Pel que fa a l'esquizofrènia se li associen una sèrie de creences com la perillorositat, la impredecibilitat, la dificultat de relació, la pèr-

Un trastorn no és qualitat intrínseca de la persona ni la impossibilitat de tenir una vida normalitzada

dua de control sobre la pròpia vida i també la creença d'incurabilitat o de responsabilitat davant la malaltia provocant por, rebuig, desconfiança i compassió. Tot aquest conjunt de prejudicis i estereotips porten a la discri-



Autoretrat d'Elfriede Lohse Wächtler, pintora expressionista que va patir esquizofrènia

minació mitjançant l'aïllament social o laboral, o la reclusió en centres psiquiàtrics. Aquestes creences no corresponen sovint a la realitat de les persones que pateixen aquest trastorn. Per exemple, l'esquizofrènia s'associa popularment a un índex major de perillorositat, però el cert és que les conductes violentes en persones amb un diagnòstic d'esquizofrènia i psicosis no són més elevades que en altres persones. Des d'un punt de vista teòric, un diagnòstic clínic de trastorn mental s'atorga a aquella persona que durant un període determinat ha expressat un conjunt de símptomes que la fan receptora d'una etiqueta diagnòstica necessària per orientar el tractament més adequat. Cal saber, però, que sota l'etiqueta de trastorn mental es troben patrons de conducta molt diferents: d'ansietat, psicòtics, relacionats amb l'estat d'ànim, d'alimentació o d'aprenentatge. Val a dir que aquests patrons es presenten en graus diferents que es mesuren segons criteris de malestar psíquic i del deteriorament socio-familiar, laboral o d'altres àrees importants per l'individu que poden produir. Aquestes conductes

no es presenten de forma continuada al llarg del temps, ni es manifesten amb el mateix grau. Això vol dir, que el trastorn mental ni és una qualitat intrínseca de la persona ni la impossibilitat de tenir una vida normalitzada. El creixent interès envers els processos d'estigmatització en el marc de l'atenció comunitària ha originat l'estudi de les seves causes i els efectes negatius que produeixen. Existeixen, d'una banda, les conseqüències de l'estigma derivades de la societat i que es reflecteixen en tot un conjunt de barreres i de problemes en l'accés a l'habitatge, a la feina o a diferents tipus de relacions significatives, com són la parella o la xarxa social més àmplia. D'altra banda, aquestes persones presenten les mateixes actituds estigmatitzants que la societat fent que assumeixin l'estereotip de la perillorositat, de la incapacitat de control i d'incurabilitat. Això comporta que es desmoralitzin i pateixin un fort sentiment de vergonya o sensació de rebuig i que amaguin el trastorn que pateixen, alhora que vegin disminuïda la seva autoestima. Tots aquests factors incrementen l'aïllament i difi-

culten les possibilitats de la persona de desenvolupar el seu projecte de vida, a més de ser un factor d'estrès que augmenta el risc d'empitjorar l'estat de salut mental. Es tracta, finalment, de la reducció de les possibilitats per gaudir de la vida ciutadana activa i dels aspectes que formen una qualitat de vida: relacions socials, parella, feina, vivenda, autonomia, salut... Les persones amb un trastorn mental es troben amb dos tipus de dificultats: les derivades directament de la malaltia, que poden ser episòdiques, intermitents o susceptibles d'una intervenció efectiva i les relacionades amb l'estigma social. Per interrompre el procés d'estigmatització és necessari modificar l'actitud social prevalent i ajudar a les persones afectades a desenvolupar les estratègies personals més adequades per disminuir l'impacte de l'estigma i per saber com gestionar determinades situacions produïdes per l'estigmatització. Defendre aquesta idea implica processos complexos d'informació i interacció social, d'intervenció tant en el sistema educatiu com en els discursos dels mitjans de comu-

nicació, per facilitar que es produeixi un canvi d'actitud personal i social envers les persones amb trastorn mental i una adaptació de l'entorn a les seves característiques personals. Les modificacions de l'estructura del sistema sanitari amb el tancament dels hospitals psiquiàtrics i la promoció de centres en xarxes de serveis comunitaris i multidisciplinars, integrats en els sistemes sanitari i social públics que ofereixin una prestació sanitària i social tècnica i humana de qualitat, amb una orientació teòrica biopsicosocial, ajuden a facilitar un canvi d'actitud sostingut i real.

Tot i que la informació no és garantia de canvis efectius en les actituds, és necessari que aquesta estigui integrada en els sistemes habituals de formació dels professionals i de la població en general. En aquest sentit, durant el curs 2009-2010 s'organitzen al Campus de la UAB els cicles de tardor i primavera que ofereixen un ventall d'activitats que tractaran el tema del trastorn mental per sensibilitzar i intentar desfer l'estigma que pesa sobre aquests malalts i que els impedeixen dur una vida normalitzada.

Cal més informació i un canvi sostingut i real per afavorir la normalització

En darrera instància, les accions destinades a millorar les actituds socials i les discriminacions envers persones amb un trastorn mental contribueixen a assolir un objectiu més general relacionat amb el desenvolupament de cultures que evitin la marginalització i l'estigmatització. Es tracta de crear una societat amb un nivell més alt de tolerància social cap a les persones diferents, promovent la salut mental i la salut en general.

Programa de Salut (FAS)

Empenta! Publicació trimestral de la Fundació Autònoma Solidària

Equip de redacció: Carla Marimon i Vet Robirosa.

Agraïments: Equip de la FAS, Carles de la Guardia, Cristina Giménez, Sergi Fernández, Silvia Merino, Marta (usuària del PIUNE), Rafel Ruiz, David Sánchez, Lúcia Sánchez, Gerard Paz i Manel Vinyals.

Fundació Autònoma Solidària

Plaça Cívica - Campus de la UAB 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès) Tel. 93 581 47.15 | Fax. 93 58140 42
fas.voluntariat@uab.cat www.uab.cat/fas. Dipòsit Legal: B-3041-2002

Aquesta publicació ha respectat l'opinió de les persones autores dels articles. Si bé compartim el discurs d'aquestes, no totes les opinions reflecteixen totalment el posicionament de la FAS.

Realitzada per:



Amb el suport de:





Alguns miralls no et reflecteixen

Com influeixen els mitjans de comunicació en els models estètics actuals? Condicionen la nostra forma de ser i sentir? La publicitat utilitza referents socials o els crea?

La investigació sobre els problemes relacionats amb l'alimentació i el pes mostra que aquests estan causats per molts factors que interactuen entre si. Factors individuals, influències familiars, comunitàries, socials i polítiques públiques. Totes les influències són importants però les investigacions més recents mostren que una de les causes més rellevants dels problemes té a veure amb la interiorització dels models estètics i la transmissió de creences i actituds alimentàries no saludables, qüestions en què els mitjans de comunicació hi juguen un paper molt important.

Certs models estètics afavoreixen actituds alimentàries no saludables

Els mitjans de comunicació transmeten un ideal de bellesa, prim en les dones i musculat en els homes, i contribueixen a potenciar la necessitat d'aconseguir-lo, posant al nostre abast centenars de mètodes suposadament eficaços per perdre pes i/o modificar la nostra figura corporal; també ens fan creure que aconseguir aquests objectius és bàsicament una qüestió de voluntat personal.

Però no hem d'oblidar quin és el paper de la publicitat. Els mitjans de comunicació, i la publicitat com a part indissoluble d'aquests, configuren un panorama que ve determinat per interessos molt concrets, una bona part dels quals és d'índole comercial. Si bé ori-



Foto: CORBIS

Molts cops oblidem que el que es mostra als mitjans és només un ideal

ginàriament es pretenia distingir la funció informativa de les que tenien una vessant més comercial, cada vegada més aquestes funcions estan relacionades i, actualment, es fa molt difícil de distingir on comença l'una i acaba l'altra. En aquesta línia, els mitjans de comunicació adopten unes pautes molt similars a la construcció dels missatges publicitaris. Tant en els continguts d'entreteniment, com en els informatius i en els publicitaris, es pot observar la utilització de models estètics atractius en els personatges que interactuen amb nosaltres, com a espectadors o consumidors. En general, es van construint, de mica en mica, uns escenaris on els valors es van allunyant de la quotidianitat.

El problema és que, en interioritzar i acceptar l'ideal de bellesa imposat, molts nois i

noies pateixen elevats nivells d'insatisfacció corporal quan comproven, a la pubertat, que la seva silueta experimenta canvis que els allunyen d'aquest ideal.

I la solució? Per reduir aquestes influències nocives hi ha dues vies fonamentals. D'una banda, els organismes polítics responsables haurien de controlar i contribuir a canviar el tipus d'imatges i missatges transmesos pels mitjans sobre aquestes qüestions. D'altra banda, hauriem de pro-

Ensenyar als nens i adolescents a ser crítics amb les imatges és fonamental

porcionar als nens i adolescents eines que els permetessin descodificar i interpretar els missatges mediàtics, com també ensenyar-los a desenvol-

lupar habilitats d'anàlisi crítica per reduir la influència negativa que els mitjans hi poden exercir. Això últim és el que persegueix l'enfocament educatiu anomenat educació en mitjans de comunicació, que ja s'ha utilitzat amb èxit en la prevenció dels anomenats problemes relacionats amb l'alimentació i el pes.

Fem un pas més enllà. Com podem arribar a analitzar els missatges que envien els mitjans de comunicació? Els mitjans construeixen un tipus de realitat, però la gent del carrer té poques defenses per evitar confondre aquesta realitat construïda amb la realitat quotidiana, malgrat que aquesta estigui mancada de tots aquells elements que hi afegixen bellesa, atracció, estatus, i una llarga llista de valors, sempre positius. De mica en mica es va

construint una realitat ideal, apta per a transportar uns missatges molt relacionats amb tot tipus de consum. Vivim en una societat de consum, i ens venen constantment valors relacionats amb els avantatges de tenir coses (consum = felicitat).

L'anàlisi de la publicitat s'ha de fer cercant els interessos que hi ha al darrere

L'anàlisi de la publicitat, i en general de tot tipus de missatges que provinguin dels mitjans de comunicació de masses, s'ha de fer cercant els interessos que hi ha al darrere. Si ens preguntem què es vol (o es pot) aconseguir a través d'aquesta notícia o d'aquest anunci concret, podem descodificar quina era la intenció del creador del missatge. En notícies amb continguts polítics és molt fàcil deduir-ne el tipus d'orientació ideològica; el mateix passa amb notícies de contingut econòmic, i també amb els missatges publicitaris.

L'important és arribar al que se'ns vol dir, i, si ens sentim implicats amb la pregunta, vol dir que el missatge ens estava apel·lant a nosaltres.

Carlos de la Guardia i Manel Vinyals (professionals del món de la publicitat) i David Sánchez (investigador del Grup d'Investigació amb l'Alimentació i el Pes de la UAB)

Inici del Cicle de Tardor de la FAS, centrat en la salut mental

Què en saps de la crisi i dels seus efectes? Què en penses de la relació entre drogues i oci? Creus que saps gaudir d'una sexualitat sense riscs? T'interessa tenir informació sobre el trastorn mental afectiu i de l'ansietat?

Des del **20 d'octubre fins el 20 de gener** es realitzarà, en el marc de la formació que ofereix la FAS, el Cicle de Tardor, que tractarà temes com la salut sexual, la privació de llibertat i la discapacitat. L'eix transversal en el qual es profunditzarà aquest any és el de la salut mental. Es refle-

xionarà i es facilitaran eines per a donar conèixer què és la salut mental, els tipus de trastorns mentals que existeixen, les dificultats d'integració que pateixen les persones amb algun trastorn o les causes i conseqüències del perjudici social.

Aquesta formació la imparteixen **professionals d'entitats de prestigi i professorat de la UAB**, els quals proporcionen eines i habilitats per a la reflexió i construcció conjunta d'una societat més justa i amb igualtat d'oportunitats per a tothom.

Les activitats del **Cicle de Tardor són gratuïtes** i d'entrada lliure. Prèvia inscripció, la formació dóna dret a crèdits de lliure elecció.

Campanyes per a la Salut

A més, durant el curs es realitzaran al Campus accions de sensibilització com la del 20 d'octubre que es celebra el Dia Internacional de la prova del VIH o el 10 de novembre que es durà a terme la xerrada "L'ABC de l'Hepatitis: què en sabem de l'hepatitis?". Necessitem gent con tu que hi participi! www.uab.cat/fas

La formació és important per poder incidir en la realitat

FAS Salut? I tu què en saps? Tu respons...

Test sobre el virus del Papil·loma Humà

Des del setembre del 2008, la vacuna del virus del Papil·loma Humà (VPH) ha estat inclosa en els calendaris de vacunació de totes les comunitats per a nenes amb edats compreses entre els 9 i 14 anys. Aquesta mesura ha despertat una polèmica en l'àmbit de la política sanitària. Els diaris anunciaven que "La medida evitará 1.000 cánceres anuales" que contrastava amb l'opinió d'especialistes com Miquel Porta de l'Institut Municipal d'Investigació Mèdica de Barcelona que insisteix que "no se ha demostrado que proteja contra el cáncer".

1.- Parlar de VPH és:

- a.) Parlar de càncer d'úter o càncer de cèrvix
- b.) Parlar d'una malaltia de transmissió sexual molt corrent en el nostre país
- c.) Parlar d'una malaltia de transmissió sexual poc corrent en el nostre país

2.- Els Virus del Papil·loma Humà són un grup de més de cent virus diferents i es transmeten per:

- a.) Fluids sexuals
- b.) El contacte genital durant les relacions sexuals
- c.) A i B són correctes

3.- Es calcula que el 50% de les persones sexualment actives hauran entrat en contacte amb el virus en algun moment de les seves vides. Si et contagies del VPH, què et pot passar?

- a.) El 80-90% dels casos s'elimina de manera natural
- b.) Alguns tipus de VPH generen berrugues, i d'altres tenen capacitat ontogènica, provoquen mitosis sense control, displàsia, carcinoma in situ, i càncer d'úter a la llarga. Generalment, no causa símptomes
- c.) A i B són correctes

4. Pots estar contagiats sense saber-ho. Saps com es detecta el VPH? A través de:

- a.) La prova de Papanicolaou
- b.) Una biòpsia
- c.) Una anàlisi de sang

5.- Alguns tipus de VHP poden causar l'aparició de berrugues genitals. Assenyala l'afirmació incorrecte:

- a.) Alguns tipus de VHP generen berrugues
- b.) Las berrugues apareixen al cap de setmanes d'haver mantingut el contacte amb el virus, o tardar mesos o anys a aparèixer, o potser que no ho facin mai.
- c.) Els metges poden dir amb certesa quan s'ha dut a terme la infecció

6.- La vacuna de VHP és preventiva però no curativa.

- a.) Protegeix contra totes les soques cancerígenes del VPH
- b.) Protegeix contra totes les serotipus potencialment cancerígenes del VPH i dels associats a les berrugues genitals
- c.) Protegeix contra dos de les serotipus potencialment cancerígens i de dos dels associats a les berrugues genitals

7.- Un cop t'han comunicat que tens el VPH, és a dir, quan t'han explicat que la prova del Papanicolaou mostra una anormalitat significativa, com cal reaccionar?

- a.) No t'espantis. Depèn del grau d'alteracions cel·lulars. Fes cas de les recomanacions del teu ginecòleg
- b.) El metge et pot realitzar una exploració i si es detecta teixit amb cèl·lules anormals extreure'n una petita quantitat per fer-ne una biòpsia
- c.) No t'has de posar en tractament immediatament. La millor manera de reaccionar és estant tranquil i ajudar al teu sistema immunitari per facilitar l'eliminació del virus. Començar a cuidar-te: deixa de fumar i cuida l'alimentació. A més, A i B són correctes

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 B | 2 B | 3 C | 4 A | 5 C | 6 B | 7 C |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

EL VPH, per estar informat

Què és i com es transmet?

El VHP és un virus de transmissió sexual. Es transmet per contacte, no pas pels fluids sexuals. Malgrat que redueixen el risc, els preservatius no pro-

tegeixen totalment perquè les parts no cobertes pel condó poden estar infectades pel virus del Papiloma. **Quines són les conseqüències del contagi?**

De VPH en trobem associats a les berrugues i els de perfil oncològic. Aquest darrer tipus és considerat d'alt risc, donat que són els causants del 70% dels casos de càncer d'úter a la llarga. Ara bé, es calcula que el període

d'inducció, és a dir, el temps que pot trigar en aparèixer un càncer d'úter, després del contagi, és de com a mínim, vint anys.

Com es detecta el VPH?

La citologia del coll d'úter és el mètode més antic que s'usa en l'actualitat. La prova de Papanicolaou i l'examen pèlvic formen una part important de la cura de la salut rutinària d'una dona, ja que amb ells es poden

Reflexió dels voluntaris del Programa Salut



Per als voluntaris és important el tu a tu

El Xiringu apropa als universitaris qüestions relacionades amb dur una vida saludable. Per als voluntaris, informar implica una reflexió prèvia.

"Els voluntaris del Programa de Salut som persones joves interessades en formar-nos i dur a terme activitats relacionades amb la promoció de la informació i la reflexió sobre la salut, per tal d'adquirir aquells coneixements, actituds, valors i aptituds necessaris al voltant de la salut des d'una perspectiva d'agent de salut.

Gràcies al Programa, t'adones que són les persones les que decideixen com cuidar-se i si desitgen tenir una bona salut. Per això és important preguntar-nos el perquè de tot plegat. Què és salut? Per què em vull cuidar? Per a qui?

Com a voluntari, arribes a la conclusió que per a l'elaboració de qualsevol canvi d'actitud són importants i necessaris tant la reflexió com la informació concreta i integrada. De fet, examinar la nostra vida des de la perspectiva de la salut, implica un gran esforç refle-

xiu. Escollir les alternatives saludables i modificar els hàbits negatius arrelats i apresos és tot un repte. De totes maneres, val la pena ser conscients dels efectes potencialment perillosos dels hàbits i les dependències de risc i reconèixer que tenim les habilitats per poder modificar-ne els riscos inherents."

El Xiringu, un punt itinerant d'informació i reflexió sobre la salut gestionat pels voluntaris pretén, precisament, crear una consciència sobre els riscos i oferir les habilitats per modificar-los. D'altra banda, ser voluntaris del Programa de Salut permet conèixer els recursos per viure en condicions saludables d'una manera integral. "Des del Programa creiem que la millor manera de potenciar la salut és desenvolupar projectes de promoció de la salut que donin recursos a les persones perquè aquestes siguin capaces d'afrontar, de prevenir i/o de reduir, en primer lloc, els diferents riscos relacionats amb la seva salut i, en conseqüència, la possibilitat de **fomentar cert canvi a terceres persones.**"

detectar les anomalies o lesions a nivell cel·lular. **Vols tenir accés a més informació sobre aquest tema?**

Si tens més dubtes sobre el VPH, atendrem les teves consultes tant telefònicament (935813455) com de manera escrita a través de fas.salut@uab.cat. També pots consultar el web del Departament de Salut: www.gencat.cat/salut.

PARTICIPA I FES SALUT

Els voluntaris del Programa de Salut promocionem la salut a la universitat! Si vols donar-nos la teva opinió o si tens algun tema que t'interessi especialment sobre drogues, sexualitat i salut en general pots contactar amb nosaltres a través del Xiringu o a la nostra adreça de correu electrònic:

fas.xiringu@uab.cat



Trencant amb els prejudicis

Els voluntaris del Programa de Justícia obren vies per trencar la situació d'aïllament que viuen els presos i l'estigma social que suporten

Sexe i gènere, tallers per a les dones preses

"Ellos saben que ahora importan a gente fuera de la cárcel, que aún son importantes para la sociedad", és una de les opinions d'un voluntari del curs 2008-09 que descriu la situació viscuda a les presons. Privats de la seva llibertat, els presos necessiten d'una activitat dintre del centre penitenciari que els faci mantenir la **relació amb l'exterior** per tal d'incentivar la seva reinserció. El Programa de Justícia de la FAS treballa amb aquesta idea de veure **la presó com a eina de reeducació** i de donar a la persona que s'hi troba dins una segona oportunitat.



Els voluntaris aporten el seu gra de sorra per col·laborar en la reinserció

Actualment, el Programa de Justícia duu a terme les seves activitats amb presos a través del Programa per a la Integració de Presos -que intervé en el Centre Penitenciari Can Brians i Wad-Ras- i el Programa de Centres educatius de Menors -als centres l'Alzina i els Til·lers.

Els voluntaris escullen si volen participar en activitats amb adults o amb joves, duen a terme una sèrie d'activitats per incentivar la seva tornada a la

societat. Aquests tallers són d'**atenció acadèmica o d'atenció social**. Els darrers tallers pretenen reforçar la seva autoestima i creixement personal i **reduir l'impacte de l'estigma social**. També s'efectuen activitats puntuals, que tenen un caire més lúdic o reflexiu, com ara el Taller de Ball del dia St. Jordi a

Brians.

Els voluntaris del Programa finalitzen les seves activitats amb un alt grau de satisfacció i amb ganes de continuar la seva tasca el curs següent. "És una cosa que no havia fet mai i que m'ha omplert molt com a persona", diu un dels voluntaris del curs anterior.

Els presos també opinen de l'experiència: "M'ha agradat conèixer gent molt maca, diferent, amb qui passar una bona estona", "gràcies als voluntaris, m'he sentit a gust i he pogut regalar a la meua mare dos detalls que li han fet molta il·lusió". Més informació:

fas.justicia@uab.cat

El Programa de Justícia de la FAS va dur a terme, gràcies a la dedicació dels seus voluntaris, tallers sobre sexe i gènere al Departament d'Atenció Personalitzada de Brians i un sobre sexualitat a la presó de dones Wad-Ras.

En el primer cas, es va tractar d'un taller teòric i pràctic en què es volien donar nocions bàsiques sobre sexe i gènere i d'aquesta manera fomentar la reflexió i el debat entre les internes.

A Wad-Ras el taller es va centrar en els mètodes anti-conceptius. Amb la col·laboració del Programa de Salut de la FAS, es va realitzar una dinàmica en que les internes van tenir la possibilitat de resoldre dubtes i corregir informacions a partir de la seva participació i l'intercanvi d'experiències. Les voluntàries van marcar un èmfasi especial en els mètodes més segurs per prevenir les infeccions de transmissió sexual i la Sida o per evitar els embarassos no desitjats.

Els universitaris tornen de nou a l'escola

El Programa Croma porta de nou als universitaris a escoles i instituts perquè siguin un referent i un estímul per a nois i joves en situacions desfavorides

L'educació és l'eina essencial perquè l'infant o l'adolescent arribi a ser una persona adulta autònoma, lliure i amb plenes possibilitats. En el cas de nens i nenes o de joves que es troben en **risc d'exclusió social**, l'educació encara juga un paper més important.

En aquesta mateixa línia, la FAS disposa del Programa CROMA (antic Programa Infància), que consisteix a dur a terme els tallers d'estudis assistit (TEA) per a infants i joves que es troben amb una major dificultat d'adaptació a l'entorn social en què es desenvolupen. Els tallers es realitzen dins l'escola o institut, en acabar les classes, on els alumnes troben les condicions adequades per adquirir hàbits i tècniques d'estudi. El treball dels tallers també es basa en potenciar l'ús de la llengua catalana per a la majoria immigrada i en emprar les noves tecnologies

PROGRAMA C.R.O.M.A.*

COHESIO · REFERENT · OPORTUNITAT

MULTICULTURALITAT · AUTONOMIA!

Logotip i lema del CROMA

per estimular-ne l'aprenentatge.

A través de la participació activa dels estudiants de la UAB en els tallers s'aconsegueix **oferir nous models de referència** i, a la vegada, s'apropa la universitat a les escoles. En aquest sentit, CROMA compta amb voluntaris i voluntàries que ofereixen aquest model de referència positiu als nens i són un estímul perquè segueixin estudiant. "Els han entès que

estudiar també és important per al seu futur i que ens tenien a nosaltres per poder-los donar un cop de mà, encara que només fos durant tres hores a la setmana", explica la Marta Rubio, voluntària del curs 2008-2009.

Segons la Marina Deulofeu, una altra voluntària, "malgrat les dificultats d'atenció que alguns nens pateixen, la relació que estableixes amb ells és molt maca. A més, tens la possibilitat de fer activitats

més lúdiques, com ara preparar el Carnestoltes, fer una cançó per a la ràdio o activitats per aprendre a gestionar els conflictes". El treball educatiu no és sempre fàcil ja que "dins del grup hi ha hagut petits conflictes però han servit per treballar conjuntament temes com ara l'amistat, el respecte, la companyonia, l'empatia i les habilitats socials", segons explica la Blanca Arnavat, becària del curs passat.

Aquest curs el Programa comença una nova etapa: arribarà a més nens, ja que hi haurà tallers no només a centres de **Cerdanyola**, com fins ara, sinó també de **Rubí i Sabadell**, i se n'ampliarà al col·lectiu a qui s'adreça arribant també joves d'entre 12 i 16 anys. Aquest augment del volum, fa més necessari que mai la **implicació d'estudiants de la UAB** disposats a col·laborar en aquests tallers. La Marta Rubio està "satisfeta

per haver participat en aquest projecte i aportar els meus coneixements i ganes d'ensenyar als nens, però també per haver après moltes coses d'ells perquè, encara que no ho sembli, els nens ens poden ensenyar i molt".

PROGRAMA CROMA

On es duu a terme?

Sabadell:

IES Les Termes
CEIP Espronceda
CEIP Joan Maragall

Rubí:

IES Duc de Montblanc
IES la Serreta
IES J. V. Foix

Cerdanyola:

CEIP Fontetes
CEIP Xarau
CEIP Serraparera
CEIP Sant Martí

Quan es fan els tallers?

Tardes de dilluns a divendres (en funció del centres).

Fes-te voluntari de CROMA!

fas.croma@uab.cat

“Tenim lluites comunes”

A través de l'experiència d'en Sergi Fernández, voluntari de Cooperació de la FAS, accedim a una de les realitats del sud i a com una estada d'estiu entre cafetars et pot fer canviar

L'agost del 2008 un avió sortia de Barcelona camí de Perú amb un grup de voluntaris de Setem Catalunya. La motivació? Conèixer altres realitats i conviure durant un mes en un context molt diferent a la quotidianitat d'un universitari català. En Sergi Fernández, voluntari de Cooperació de la FAS, volava en aquest avió.

En Sergi va passar tot el mes d'agost al Perú amb COCLA (Central de Cooperatives Agràries Cafeteras), una contrapart de Setem que es dedica al cultiu del cafè de comerç just.

Es tractava de conviure amb les diferents famílies que formaven part de la cooperativa. “La gent quan et rep té moltes ganes d'explicar com viuen, de mostrar la seva realitat. Et donen el millor que tenen”. Gràcies a la convivència, a estar en les seves cases

És un viatge molt intens, exigent i que no sempre és fàcil

i a anar a treballar als cafetars, va veure com treballaven, com no pensaven només en la producció a curt termini sinó en deixar la terra per als fills, per als néts.

“És un viatge molt intens



Foto: Sergi Fernández

En Sergi i la resta de voluntaris atenen a les explicacions

que no sempre és fàcil, com separar-te de les famílies dels cafetars” Però, sobretot, t'exigeix des del principi que deixis enrere idees preconcebudes sobre tu i sobre la realitat en què et trobes: has de “desfer-te d'idees tan comunes com que són pobres o que no tenen ni per menjar o que depenen de nosaltres”. Malgrat l'absència d'aigua potable o d'electricitat, pots acabar descobrint que ells tenen molt per ensenyar-te i que sobreviuen molt millor en aquell context que no pas tu,

amb tot el teu coneixement especialitzat. “Allà si no hi ha electricitat, hi ha espelmes i, sinó, s'ha acabat el dia i no passa res”.

El veritable canvi, però, apareix quan te n'adones que les lluites d'ells no estan deslligades de les nostres. “Allà” i “aquí” no són conceptes tan diferents. En el moment que va fer l'estada, en Sergi es va trobar amb una revolta camperola indígena contra les multinacionals que extreuen el gas en aquell país. “Tenim les matei-

xes lluites, com la del medi ambient, però amb la diferència que per ells és la seva vida i aquí ens en podem evadir”. Viure aquesta revolta i veure la situació de les famílies el va fer tornar amb ganes de fer alguna cosa, malgrat que no es tractava tant d'aportar grans solucions com de fer en la seva vida petits canvis amb el consum d'electricitat o de comestibles per no contribuir al poder de les multinacionals. I influir en la gent del seu voltant. “Es pot viure d'una altra manera,

aquella gent no contamina tant com aquí. Els mal acostumats som nosaltres. Nosaltres hem de canviar les nostres rutines”.

Al final, en Sergi va fer unes recomanacions per als lectors de l'Empenta! que sentin el cuquet de fer una estada a un país del Sud. “Abans d'anar,

Els mal acostumats som nosaltres, hem de canviar les nostres rutines

has d'estar mentalitzat en no voler canviar aquella realitat, saber que has de tenir la ment molt oberta”. Un cop tornat i si realment creus que ha valgut la pena l'experiència viscuda, el millor és no desconnectar del tot de l'estada, seguir informat ja que “aquí hi ha moltes distraccions per oblidar tot allò que has vist... però per això també col·laboro amb la FAS”.

ESTADES SOLIDÀRIES

Si estàs interessat en viure un estiu solidari, des de la FAS s'organitzen sessions informatives amb diferents ONG. Les dates? Tens dues a escollir: el **21/01** i el **10/03** del 2010. Més informació: fas.cooperacio@uab.cat

Estudiants de la UAB seleccionats per al PVNU

La UAB està adherida al Programa Espanyol de Voluntariado Universitario en NNUU (PVNU) ante los **Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM)**, que promou l'activitat de joves voluntaris universitaris dins l'àmbit en programes de les Nacions Unides en països empobrits per un període de 6 mesos. El programa se centra en la promoció i treball dels ODM, específicament dels àmbits de la salut, l'educació, el medi ambient i les TIC.

El programa va obrir 43 places per a estudiants d'arreu de l'Estat espanyol. La UAB, després d'una preselecció gestionada per la FAS, va presentar 5 candidatures d'estudiants d'aquesta universitat, de les quals s'han resolt tres positivament.

Els estudiants seleccionats

són en Lucas John Duane, que col·laborarà amb la delegació de la UNESCO a Quito (Equador) com a assistent de coordinació d'un projecte de comunicació i informació, la Marta Baraibar, que es desplaçarà a Tailàndia per dur a terme la seva tasca amb l'organització UNDP Regional Centre Bangkok, i en Roger Gutiérrez, que donarà suport en l'àmbit de la comunicació a l'Oficina de l'UNIFEM (agència de les Nacions Unides per a les dones) a Jerusalem, Palestina.

Després de la formació a Madrid i a Bonn (Alemanya), aquests voluntaris viatjaran a les seves destinacions per tal d'estar-se 6 mesos als respectius projectes promovent el Desenvolupament i els ODM.

<http://www.unv.org/es>



Els estudiants seleccionats, el responsable de l'Àrea de Cooperació i la voluntària participant al programa durant el curs passat

El dia d'una assistent personal

La Cris ens ofereix el seu testimoni com a assistent a una estudiant amb discapacitat

La Marta té 20 anys, viu a Granollers amb els pares i estudia la carrera de Traducció i Interpretació a la UAB. La Cristina és la seva assistent personal que, en el marc del Projecte Pilot, dona suport a estudiants amb discapacitat en situació de dependència.

En aquest article us expliquem la feina de la Cris unida al dia a dia de la Marta; des de les vuit del matí a les cinc de la tarda, la nostra protagonista aprèn a actuar en simbiosi amb una persona en cadira de rodes per tal de millorar la seva autonomia i qualitat de vida. Sobre la discapacitat, la Cris ho té clar: "Vivim en un temps en què la societat sembla despertar... tot és possible! Grans genis del nostre temps han tingut algun tipus de discapacitat, però l'han acceptada, assumida i han sabut imposar el seu optimisme davant de l'adversitat".

"Un dia qualsevol amb la

Grans genis han tingut algun tipus de discapacitat però l'han superada

Marta comença a les vuit del matí. Vaig a casa seva, me la trobo desperta al llit i mentre m'explica com ha passat la nit, la seva mare ens col·loca el dinar a les carmanyoles i tria la



La Cris i la Marta riuen davant la facultat de Traducció i Interpretació

roba. Després la vesteixo i anem a esmorzar. Si no ho ha fet abans, després d'esmorzar preparem la motxilla. La Marta s'arregla per sortir: les dents, la cara, les mans, colònia... i a corre-cuita amb el cotxe cap a Cerdanyola! Després de posar-nos els cinturons de seguretat ens posem en marxa; aquest és el moment de xerrar, de comentar tot allò que ens passa. Arribem a la UAB i aparquem a la plaça reservada per a persones discapacitades que ens queda a prop de la porta de la Facultat.

Són dos quarts de deu i enfilem cap a la classe, on hi

ha unes taules adaptades. La Marta col·loca el faristol amb els apunts i l'ordinador que de vegades utilitzem. Jo m'assec i observo. M'encanta veure com es comuniquen en anglès i, tot i que no l'entenc gaire, segueixo les instruccions de la Marta. Si fan grups em quedo darrere per si em necessita. Sóc una d'aquelles persones que passen desapercebudes (o això intento!). De vegades, a la sala d'estudi llegim llibres rodejats de nois i noies que saluden la Marta i li comenten les últimes novetats. El matí passa de pressa, hi ha molta matèria, però aquesta noia és com una

esponja! A més, sense adonar-me'n, jo també aprenc a moure'm per la Facultat.

Normalment dinem en un banc de pedra a la sortida de la mateixa Facultat i, si fa sol, és fantàstic, perquè hi passen

Estem segures que amb la força i l'empenta de la Marta tot és possible

molts amics seus. Uns altres dies dinem a casa, però no és habitual. Recordo una vegada que havien convidat la Marta a dinar amb uns amics coreans i ens vam adonar que, per pujar fins al pis, l'ascensor era molt

estret i no s'hi cabia. Sense pensar-nos-ho vam pujar tres pisos i entresol i, quan ja hi vam ser, va dir: «oh, podíem haver marxat!». I jo li vaig dir: «no els hi podem fer un lleig, oi?» Vam riure tant que va sortir de la cadira! Aquestes són les petites coses que fan de la Marta una gran lluitadora. El fet de tenir amics de tant lluny, d'entendre'ls tant bé, et recorda que no tot és tan complicat.

Un parell d'hores més tard enfilem de tornada cap a Granollers. Quan arribem a casa està tan cansada d'anar amunt i avall i de xerrar que l'estiro una estona al sofà. Després, a última hora de la tarda, anirà al fisioterapeuta, que és una de les persones que més la coneix. Són dos quarts de sis de la tarda. La meua feina acaba normalment aquí, si és que no hi ha res d'extraordinari, com estudiar per algun examen.

Amb l'aprovació de la llei de dependència, tot això que he explicat canviarà, però no ens amoina perquè estem segures que amb la força, la voluntat i l'empenta que fins ara ha demostrat la Marta tot és possible. Fins i tot podrà anar d'Erasmus a Bolonya i acabar el màster a la UAB, una de les seves grans fites."

Cristina Giménez
(Assistent personal)

Football para Todos: capacitats per jugar

La Sílvia Merino ens explica com després del voluntariat al PIUNE ha desenvolupat el projecte Football para Todos, que pretén apropar l'esport a les persones discapacitades

La pràctica esportiva resulta fonamental en el manteniment de la salut i és un factor corrector dels desequilibris socials. Tenint en compte això, la meua proximitat al món de la discapacitat dins del PIUNE i el càrrec a l'equip de futbol americà Pioners de l'Hospitalet van fer possible la creació del projecte *Football para todos*, que sorgeix de la necessitat de **fer accessible la pràctica de qualsevol esport** (i per descomptat el futbol americà) a tothom, sigui quina sigui la seva condició.

"Dins del PIUNE, vaig tenir els primers contactes amb persones amb discapacitats i van ser elles qui em van transmetre la importància de tenir

el mateix ventall de possibilitats que qualsevol persona sense discapacitat. Amb aquesta motivació, la Junta del club i jo personalment com a responsable del projecte vam començar a treballar per fer accessible, **per primera vegada a Espanya**, la pràctica del futbol americà a persones amb discapacitat."

El projecte consta de tres parts i es presenta com una jornada de cap de setmana en què els diferents col·lectius adapten *Football para todos* com una activitat de lleure dins de les federacions o institucions a les quals pertanyen.

Abans de començar a jugar, se'ls expliquen unes nocions bàsiques sobre què

és el futbol americà i unes regles essencials de com es juga; posteriorment, es fan uns petits tornejos amb l'adaptació de l'esport a football flag (una modalitat sense contacte físic) i, per últim, després de recuperar forces amb un bon àpat, es gaudeix del partit de lliga que disputen els jugadors del primer equip i es poden intercanviar experiències.

"Aquestes jornades van ser i espero que segueixin sent **tot un èxit**. A tot l'equip ens produeix molt satisfacció dur a terme aquestes jornades i veure com les persones amb discapacitat gaudeixen d'un dia diferent, allunyat de la seva rutina."



L'esport afavoreix la integració de les persones amb discapacitat

Està previst que aquesta activitat es repeteixi amb continuïtat quinzenal durant la propera temporada. Qualsevol persona pot participar-hi com

a jugadora o com a ajudant (pioners@pioners.org).

Sílvia Merino
(Voluntària del PIUNE i creadora del projecte)

“Amb la crisi ha augmentat la gana, però també la solidaritat”

Rafel Ruiz



Rafel Ruiz és actualment el director del Banc dels Aliments de Barcelona. Després de mostrar-nos les instal·lacions, ens explica quina és la situació de l'organització que combat la fam a Barcelona.

Quina és la funció del Banc d'Aliments al nostre país?

El Banc d'Aliments és un intermediari amb una funció doble: lluitar contra el malbaratament i contra la pobresa alimentària. Això s'aconsegueix, per una banda, fent que les empreses no llencin cap aliment que no sigui comercialitzable però sí consumible, per l'altra, fent possible que el menjar arribi a qui ho necessita. Llitem contra la pobresa a través de gairebé 300 entitats que estan en contacte directe amb les persones necessitades i d'unes 300 empreses que ens ofereixen el que ja no poden vendre.

Quina quantitat d'aliments es malbaraten?

No hi ha cap estudi sobre el malbaratament de les empreses, però el Banc d'Aliments recupera unes 10.000 tones de menjar anualment. Sí que s'ha mirat el grau de malbaratament a les cases i s'ha arribat a la conclusió que es llencen 1/3 dels productes alimentaris que es compren. L'exemple és d'Anglaterra, però és fàcilment extrapolable al nostre país.

D'on provenen els aliments que repartiu?

Per una banda, els aliments provenen de les empreses amb les que treballem i que ens donen tots aquells aliments que ja no poden posar a la venda a causa d'un mal empaquetatge, per excés d'oferta o perquè estan a punt de caducar. Per l'altra, aconseguim menjar de la Unió Europea, que disposa d'una partida pressupostària per comprar aliments que posteriorment es reparteixen entre els països segons la seva quota de pobresa.

On anirien a parar els aliments si no intervinguéssiu?

Aquests aliments es llençarien o es convertirien en pinso per a animals. Una altra possibilitat és que aquests productes es revendrien a preus més barats a mercats estrangers, com ara

Anglaterra, Bèlgica o Alemanya.

Quantes persones us sol·liciten aliments a la ciutat de Barcelona?

Estaríem parlant d'unes 80.000 persones, que reben els aliments a través d'unes 300 entitats. Aquesta xifra, amb la crisi, està augmentant. Cada Banc d'Aliments se centra en la pobresa del seu entorn, de manera local, però hem de ser conscients de la magnitud de les xifres globals: a Espanya tenim un 20% de pobresa, de gent que no arriba als 500 € mensuals, i un 2% de gent que no arriba ni als 300€ mensuals.

Quin és el perfil de les entitats i dels beneficiaris?

Les entitats, en la seva majoria, estan vinculades a l'Església. Pel que fa als beneficiaris, el 45% són famílies i persones que viuen soles, com ara les vídues que cobren la pensió mínima (300€ al mes). Els immigrants representen el 38%, però és una xifra que s'està reduint, i el 10% és gent que viu en cases d'acollida. També tenim una petita quantitat, el 0,5% del que repartim, que acaba sent menjar per a les persones sense sostre.

Com trebal·leu amb les entitats?

Quan una associació vol formar part de la xarxa del Banc d'Aliments es mira si està registrada. Després d'assegurar-ne la legalitat, se'ls fa una visita per veure si compleixen les condicions sanitàries alimentàries mínimes i si porten un registre de les persones receptors. En el cas que hi hagi algun problema, se'ls informa de

“El Banc dels Aliments recupera 10.000 tones de menjar anuals”

com l'han de solucionar i se'ls fa una altra visita per comprovar els canvis. Un cop ja han entrat dins la xarxa i sabem quanta gent atenen, se'ls assegura que rebran una quantitat determinada de quilos de menjar cada mes.

El Banc dels Aliments: la pobresa dins l'opulència

El Banc d'Aliments respon a la realitat dels països desenvolupats, en què es produeixen més aliments dels que es consumeixen però, alhora, hi ha bosses de pobresa endèmiques amb persones que no reben una alimentació suficient i adequada. Per reduir aquesta situació injusta, el Banc d'Aliments funciona com a intermediari entre les empreses, amb els seus excedents, i les entitats que lluiten contra la pobresa i els seus usuaris.



El Banc dels Aliments lluita contra el malbaratament i la pobresa alimentària

Com es selecciona el menjar?

Fem la cerca i l'entrega d'aliments a través d'una classificació social del menjar, en què els aliments es distribueixen en tres grups. Els primaris són tots aquells que conformen un plat, com l'arròs, la pasta o els llegums; els secundaris són la verdura o les salses i els terciaris les xocolates i l'aigua. El que fa el Banc d'Aliments és intentar assegurar-ne cada mes 1/3 de cada grup. El més difícil és aconseguir aliments del primer grup ja que, encara que siguin bàsics, no caduquen i les empreses no en tenen excedent.

Quins canvis ha experimentat el Banc arran de la crisi?

Arran de la crisi ha augmentat el nombre de famílies que atenem, ja que un o dos dels seus membres principals han perdut la feina i han traspassat el llindar de la pobresa. Però el problema va arribar a partir del mes de febrer: la demanada va créixer un 40% i, alhora, va baixar l'entrada d'aliments.

Com s'han afrontat aquests canvis?

Vam iniciar mesures anticrisi i vam començar una campanya de comuni-

cació molt forta amb les empreses. En aquests moments, les empreses estan reaccionant i fan més aportacions que mai, donen tots els excedents que poden. A més, estem duent a terme un projecte amb la Generalitat, en què els excedents de

“Estem aconseguint donar el mateix nivell d'aliments”

préssec i nectarina d'aquest estiu s'han convertit en 500.000 litres de suc de fruita. Hi ha molta gana, però estem aconseguint donar el mateix nivell d'aliments.

Com veieu la continuïtat de la crisi?

Ara el que ens fa més por és el que pugui passar a partir d'octubre, perquè molta gent ha anat de vacances malgrat els seus problemes econòmics i les mesures del govern encara poden trigar a notar-se. Ens estem preparant per al pitjor escenari, la qual cosa ens ha portat a comptar no només amb les empreses, sinó que pretenem adreçar-nos ara al gran públic perquè aporti el seu gra de sorra. Serà el primer cop que fem una demanda ciutadana per aconseguir aliments.

Per acabar, què poden fer els estudiants per contribuir a la tasca?

Primer, es tracta de no malbaratar el menjar, de no llençar 1/3 del que entra a la nevera. També poden ajudar a través del voluntariat i venir al Banc d'Aliments. El voluntariat serà més necessari que mai a partir d'octubre, a causa de l'empitjorament de la crisi i de la feina que suposarà la campanya de recaptació d'aliments entre el gran públic.

www.bancdelsaliments.org