



som aquí!!!

El butlletí del Club Social Punt de Trobada

número 5, desembre 2011

Club Social

Partit amistós contra el Club Social "Aidar"
d'Igualada

La veu del Club

"Els oblidats dels oblidats": La situació de les
persones amb malaltia mental a l'Àfrica

Entrevista:

Mercè Morera, regidora de Serveis So-
cials de l'Ajuntament de Martorell

BENVINGUDA

Hola a tothom!! Ja ha començat el mes de desembre, l'últim de l'any, el de les festes, del menjar de la solidaritat i, amb l'entrada a aquest nou mes us presentem una nova entrega del nostre butlletí, "Som Aquí!!!", el butlletí fet pels usuaris del Club Social "Punt de Trobada".

El passat mes de novembre ens va visitar la regidora de Serveis Socials, Ensenyament i Salut, de l'Ajuntament de Martorell, la senyora Mercè Morera Santafè, que va passar una tarda al Club fent una entrevista i conversant amb tots nosaltres. Podreu veure'n el resum a la secció de l'entrevista.

Fa dos mesos va començar al Club el taller de loga, un taller que es fa a les instal·lacions del Pavelló Esportiu Municipal. Els usuaris d'aquest taller ens expliquen la seva experiència. A la mateixa secció hi podreu trobar la crònica d'un partit de futbol amistós que vam jugar contra el

Club Social "Aidar" d'Igualada.

Per tancar la secció hi ha, com ja va sent habitual, un resum de les sortides més destacades del mes.

Finalment, a la secció de "La veu del Club" hi ha l'explicació i les opinions sobre el documental "Els oblidats dels oblidats", que parla de la situació de les persones que pateixen un trastorn mental a l'Àfrica.

Nomes queda dir que el proper butlletí sortirà a finals de gener de 2012. Esperem que gaudiu d'aquest número. Fins aviat!

Marta, Bea i Roger
Educadors del Club Social "Punt de Trobada"

EQUIP DE REDACCIÓ:

Agustín Luque, Carmen Oller, José Antonio Pérez, Juan Miguel Barbero, Matilde Torres, Manuel Moreno, Oscar Domínguez, Sergio Barrachina, Víctor Álvarez, Núria Palmero, Alberto Olivé, Gabriel Alcaide, Enrique Martínez, Miriam Vigarà

COORDINACIÓ, EDICIÓ I DISSENY:

Marta Escorigüela
Beatriz Vieito
Roger Trilles

CONTACTE:

Club Social Punt de Trobada.
Carrer Francesc Riera, 11-13, Local.
93.774.33.07
club_puntdetrobada@yahoo.es
www.amartorell.com/puntdetrobada



Entrevista

Entrevista

Mercè Morera, regidora de Serveis Socials, Ensenyament i Salut de l'Ajuntament de Martorell. Porta tota una vida dedicada a Martorell, primer des de les entitats i, en els últims anys, com a regidora

Quant de temps porta com a regidora de Serveis Socials?

Vaig començar com a regidora de Serveis Socials el mes de juny de l'any 2007, abans havia estat 4 anys a la oposició. Així que en total, porto 8 anys

Quina formació té?

He estudiat filologia catalana, tot i que no he exercit mai. A vegades decideixes que fas a la vida i vaig començar a estudiar sense tenir-ho clar. Al mateix temps treballava als Ferrocarrils de la Generalitat, com havia fet tota la meva família, vaig començar com a cap d'estació, cap de tren i més endavant va sortir una plaça a oficines i vaig obtenir-la. Ara mateix tinc una excedència durant la meva estada a l'ajuntament, quan plegui de la política, tornaré als Ferrocarrils.

Perquè es va fer regidora?

Jo sempre he estat involucrada amb entitats del nostre poble (esbart dansaire, la coral, l'associació de veïns) treballant per fer una societat més participativa, amable i solidària i quan l'alcalde Salvador Esteve em va proposar seguir treballant per Martorell, però des de la vessant política vaig pensar que seria una altra manera de seguir fent avançar el poble.

Què és el que més li agrada de la seva feina?

És difícil de dir, però potser el més gratificant és ajudar a la gent i l'experiència que en traure d'aquests anys a l'ajuntament, que és una cosa que no et pot treure ningú i tampoc es pot pagar amb diners. També tota la gent que he conegut i he establert relació, entitats noves o poc conegudes que estan creixent, com ara vosaltres. En general, el que més m'agrada és fer coses per a millorar la qualitat de vida de la gent de Martorell

Què és el que més li costa de la seva feina?

No poder aconseguir tot el que et demanen. Haver de dir no a algunes coses, i a vegades s'ha de dir.

Com ha afectat la crisi a la seva regidoria?

Tothom estem afectats per la crisi. Però és cert que la regidoria de Serveis Socials on en bona part atenem directament a persones amb dificultats econòmiques i en risc d'exclusió social hem tingut un increment important de visites i de demandes de tot tipus.

Amb la crisi, ha augmentat el volum de feina de la seva regidoria? Com?

Com us deia ha augmentat força, tenim més persones que demanen ajuts tant econòmics com de serveis. Serveis Socials, quan les coses van be, tractes amb persones que sempre han tingut problemàtiques diverses, ara, amb la crisi ha augmentat molt la demanda: famílies que s'han quedat a l'atur, etc... nosaltres donem ajuda a canvi de que les persones es moguin per sortir de la seva situació. Hi ha moltes famílies que han vingut, les hem atès i, al cap de poc temps, han deixat de venir perquè han aconseguit millorar la seva situació.

Que en pensa dels recursos com ara el Club Social que donen resposta a unes necessitats que no es cobreixen des de l'administració?

Ben bé tampoc és així. El recurs del Club Social sí que està cobert per les administracions. La Generalitat de Catalunya, a través de la Cartera de Serveis Socials, garanteix l'existència dels Clubs Socials i també estableix un cofinançament. Per tant, en general, és cert que els Clubs Socials estan gestionats per entitats i/o fundacions, però sense la col·laboració de les administracions no podrien existir. I naturalment des

Entrevista

de l'Ajuntament de Martorell donen un recurs econòmic per ajudar a mantenir el Club Social.

Però cal dir que la tasca que es realitza des dels Clubs Socials és summament important per a les persones amb una malaltia mental, i també per al conjunt de la societat, ja que dóna resposta de manera integral a un col·lectiu de persones en situació de vulnerabilitat deguda a una problemàtica de salut, i ho fa en relació a la comunitat.

Creu que hi ha algunes problemàtiques socials que tenen prioritat sobre altres?

Determinar quines problemàtiques socials tenen prioritat per sobre d'unes altres és summament complex quan ens estem referint a situacions que determinen el risc d'exclusió social de les persones. La realitat social és molt dinàmica, i això fa que les necessitats socials variïn al llarg del temps. Per això, és molt important treballar tenint en compte quins són els recursos disponibles a tots els nivells, i intentar optimitzar-los al màxim, sobretot treballant des de la promoció, la prevenció i la inclusió social.

Pensa que els serveis de salut mental estan suficientment subvencionats?

El tipus de finançament dels diferents recursos que atenen a les persones que pateixen una malaltia mental és molt diferent, ja que tot i que es tracta d'una problemàtica lligada a la salut, afecta a tots els àmbits de la vida de la persona: el treball, les relacions personals i amb la comunitat, l'educació, l'oci, etc. Segons l'àmbit de què parlem, les subvencions són molt diferents: poden estar lligades a temes econòmics, tècnics, d'infraestructures, etc. Segurament alguns d'aquest àmbits s'haurien de potenciar encara més, i en un context com l'actual, el que cal és fer una revisió del tipus de subvencions que s'estan oferint i aprofitar-les al màxim.

Quins projectes de futur hi ha a Martorell en relació a la salut mental?

Des de l'Ajuntament de Martorell, a través dels

diferents departaments que el conformen, seguirem donant suport a totes les iniciatives que es facin en promoció i suport de la salut mental. És important seguir donant recolzament a aquelles iniciatives i projectes que s'han desenvolupat i funcionen molt bé. I un bon exemple és l'associació AFASM i el Club Social

I dir que des dels Serveis Socials, a través de les actuacions en el marc del Pla d'Inclusió Social, seguirem reforçant la lluita contra l'estigma i la inclusió social de les persones amb malaltia mental, i promocionarem el treball en xarxa entre les diferents entitats socials que treballen al municipi. No només econòmicament, amb el pagament de subvencions, sinó donant suport a totes les iniciatives que porteu a terme, tant vosaltres com els altres recursos de la xarxa de salut mental. És important que es visualitzi tot el que es fa i des de l'ajuntament, la nostra feina és ajudar-vos en aquest aspecte.

Quines són les mesures que es podrien adoptar, a nivell local, per lluitar contra l'estigma que envolta el nostre col·lectiu?

Les mesures de proximitat són aquelles que tenen més efectivitat en la ciutadania. Informar i sensibilitzar al conjunt de la ciutadania, des de la infància fins a la gent gran de quina és la realitat de les persones que pateixen malaltia mental, perquè coneguin que es tracta d'una malaltia que, com moltes altres, si està ben tractada, es pot portar una vida completament normal, i fer que aquest missatge vagi calant entre la ciutadania. Per aconseguir-ho, és imprescindible la col·laboració de les persones que pateixen una malaltia mental i la de les seves famílies, ja que és molt complex arribar a tractar l'estigma social sense que els propis afectats mostrin obertament la seva realitat. I tota la ciutadania hauria de saber que ningú està lliure de patir aquesta malaltia. Les activitats de proximitat són imprescindibles, el projecte de voluntariat amb Creu Roja i amb AZ Okume, el vostre programa de ràdio, aquest butlletí,...

Entrevista

Creu que el recurs de Club Social ajuda a lluitar contra aquest estigma?

El recurs de Club Social és bàsic en aquest aspecte, fa una molt bona feina en l'atenció de les persones que pateixen una malaltia mental, però per lluitar contra l'estigma, el Club Social ha de ser un recurs encara molt més obert al conjunt de la ciutadania. Per lluitar realment contra l'estigma, ha de ser un recurs conegut i reconegut en la població, i que participi activament en la comunitat amb les seves pròpies activitats i participant en les activitats obertes al conjunt de la ciutadania. I vosaltres esteu treballant en aquest camí. Ja sabeu que en aquest aspecte, si necessiteu ajuda de qualsevol departament de l'ajuntament, la podeu demanar i es farà el que es pugui per ajudar-vos.

A part de salut mental, amb quins col·lectius es treballa des de Serveis Socials?

Els Serveis Socials Bàsics són un recurs universal, i per tant, potencialment es treballa amb tota la ciutadania, però posant especial atenció en aquelles persones en risc d'exclusió social. A més de les persones amb una problemàtica

de salut mental, es treballa amb persones amb recursos econòmics baixos, persones sense ocupació, infants i adolescents en risc, gent gran, dones víctimes de violència domèstica, etc. Estem al servei de tota la gent de Martorell.

Quines entitats privades col·laboren amb serveis socials? (Empreses, fundacions, associacions,...)

A nivell local, des dels serveis socials es col·labora amb totes les entitats socials que treballen al territori amb persones en situació de vulnerabilitat: Creu Roja, Càritas, Arc de Sant Martí, AFASM, Okume AZ, etc. I a més, es treballa per projectes amb algunes entitats que no estan ubicades al territori per tal que ens facin algun tipus de suport, com per exemple, va ser el cas de la Fundació Pere Tarrés quan des de Serveis Socials vam elaborar l'informe sobre La Situació de la Discapacitat i la Malaltia Mental a Martorell.

Gabi, Víctor i Agustín



Mercè Morera, Regidora de Serveis Socials de l'Ajuntament de Martorell

RECOLLIDA DE SIGNATURES DE LA CAMPANYA “EN DEFENSA DE LA SALUT MENTAL”

El passat mes d'abril es va posar en marxa la Campanya “En defensa de la Salut Mental”, on es denunciava la manca de recursos que patia el sector de la Salut Mental i que no es podia permetre que hi haguessin retallades en aquest àmbit. El Club Social “Punt de Trobada” va decidir recollir signatures per donar suport a aquesta campanya, els usuaris van demanar aquestes signatures entre els nostres familiars, amics, veïns,... A dia d'avui i amb la campanya tancada, els usuaris del Club van recollir en torn a unes 600 signatures, que esperem que siguin d'utilitat per la finalitat d'aquesta campanya.

PARTIT AMISTÓS AMB EL CLUB SOCIAL “AIDAR” D'IGUALADA

El passat dissabte 13 de novembre va tenir lloc un partit amistós de futbol sala entre l'equip del Club Social “Punt de Trobada” i el Club Social “Aidar” d'Igualada. El partit es va celebrar en la pista annexa del Pavelló Esportiu Municipal de Martorell. En aquesta jornada festiva vam dur a terme aquest partit amistós amb l'objectiu de relacionar-nos amb altres clubs socials, conèixer gent nova i fer noves amistats.

El resultat final va ser de 3-8 per l'equip del Club Social “Aidar”, encara que el Punt de Trobada es va arribar a ficar 3-4, però finalment es va imposar la major qualitat tècnica i la millor forma física, degut a que l'Aidar juga de forma més regular.

Degut al bon clima que hi va haver, vam quedar en tornar a repetir-ho i jugar el partit de tornada a Igualada. Nosaltres ens prepararem millor per afrontar aquest nou repte.



Foto dels participants en el partit de futbol sala amistós

TALLER DE IOGA

El passat mes d'octubre va començar el taller de loga al Club Social a càrrec de Roser Fernández, professora de loga . Aquest taller es realitza els dimecres de 10h a 11h a la sala de Gimnàs del Pavelló Esportiu Municipal de Martorell. Per nosaltres és important poder realitzar una activitat com aquesta perquè ens ajuda a mantenir un estil de vida més actiu amb la pràctica regular d'activitat física, a part de que ens permet connectar cos i ment essent més conscients de les sensacions corporals.

A continuació li farem unes preguntes a la tallerista Roser Fernández:

En que consisteix el loga?

El loga és una filosofia de vida que és compagina salut mental i salut física, no entén l'una sense l'altra. Es treballa la meditació, la respiració i la elasticitat del teu cos. Si la teva ment esta bé el teu cos també. La sessió consisteix en realitzar assanas (nom indi de les postures) per arribar a la concentració del cos i de la ment.

Quins beneficis els aporta a les persones que pateixen un trastorn mental?

Degut a que es fa molt treball mental jo crec que és basic per les persones que pateixen un trastorn mental perquè ajuda a concentrar-se i relaxar-se, treballar la sensació de benestar que mai li donem la suficient importància. Encara que no només és beneficiós per a persones que pateixen un trastorn sinó per a tothom, ja que ens ajuda a relaxar el cos i la ment.

Tot tipus de persones poden practicar loga?

Per suposat, tota persona que tingui ganes de practicar-ho i que li agradi sentir-se bé. No hi ha límits ni d'edat ni de sexe ni de pes.

Que tal la teva experiència com a tallerista de loga al Club Social?

Molt bona. Espero poder estar molt de temps donant-los classes. Em fa molt feliç, a més sento que la sentiment és reciproc, jo em sento bé i ells se senten bé.

Flora:

Me ayuda a mejorar mi mente y mi cuerpo. El cuerpo si no se cuida se vuelve más torpe. El ioga es muy beneficioso porque te relaja, te concentra y te ayuda mentalmente.

Gabi:

Cuando hacemos los ejercicios con la música nos relajamos y nos concentramos de tal manera que conseguimos un gran bienestar emocional. También me ayuda a controlar la ansiedad.

Des del Club Social us recomanem que practiqueu loga que com veieu té uns resultats molt beneficiosos per la nostra salut

Lluís:

El loga si te'l prens seriosament és molt beneficiós, de cara a un mateix com de cara als altres. Em sento molt bé després d'acabar la classe.



Alguns dels participants del taller de loga amb la Roser, la tallerista

Sortides

MUSEU MARITIM DE BARCELONA

El passat diumenge 6 de Novembre vam visitar el Museu Marítim de Barcelona, situat a les Drassanes. Vam veure diferents vaixells en maquetes que ensenyaven la seva evolució històrica, des de l'època romana passant per les caravel·les de Cristóbal Colón, entre elles la Santa Maria amb la que va conquerir Amèrica.

També vam veure com funcionaven els vaixells, des dels seus inicis amb veles, passant per la utilització del carbó, el vapor, etc... el canvi de materials per a construir-los, per exemple, amb el Titànic es va passar d'utilitzar la fusta a utilitzar l'acer.

Finalment, no vam poder veure el vaixell Santa Eulàlia, perquè al ser diumenge estava navegant. Aquest vaixell va ser construït al 1918 i que a dia d'avui encara navega.

COSMOCAIXA: Exposició: DINOSAURIOS TESORO DEL DESIERTO DE GOBI

El passat dissabte 19 de Novembre vam fer una sortida cultural, vam anar al Cosmocaixa a visitar l'exposició DINOSAURIOS "Tesoro del desierto del Gobi". Estaven exposats varies restes de fòssils de tota classe de dinosaures, tant d'aus, carnívors, herbívors, amfibis, etc... El que més ens va impressionar és que a partir d'aquestes restes construeixen tota la estructura i això permet veure com eren realment. Ens van explicar que aquestes restes d'ossos són les que ens permeten saber quin pes suportava l'animal, com construïen els seus nius, etc...

Finalment, vam veure el dinosaure més espectacular, el Tiranosaurus Rex, sens dubte el que més ens va impressionar.

Recomanem als lectors que vagin a visitar aquesta exposició.

ELS OBLIDATS DELS OBLIDATS

Existeixen molt poques dades sobre la incidència de les malalties psiquiàtriques o psicològiques a l'Àfrica i els que hi ha són molt poc fiables, segons un estudi realitzat per l'Ordre de Sant Joan de Déu i la Fundació Benito Meni, de les germanes hospitalàries; això és un indicador de la marginació d'aquest tema. Les persones amb trastorns mentals segueixen sent els grans marginats en la gran majoria de països africans. La OMS, assenyala que més del 75% de les persones que pateixen problemes mentals en els països en vies de desenvolupament no reben cap tipus de tractament. Això es pot veure al documental "Els oblidats dels oblidats" una cinta de Carles Carrós. Aquest reflexa a homes, dones i nens, encadenats, la majoria a la intempèrie, privats de menjar i aigua, alguns d'ells assotats regularment, o abandonats a les ciutats des de nens, per les seves famílies. El documental mostra la increïble situació en què es troben la majoria de les persones amb Malaltia Mental a l'Àfrica, des de malalts greus d'esquizofrènia a simples epilèptics.

Una realitat desconeguda fins i tot per a la majoria d'africans, ja que les famílies afectades ho amaguen per vergonya o superstició.

El documental mostra la impressionant història d'un home, reparador de pneumàtics africà, que un dia va decidir dedicar-se per complet a una missió: rescatar, curar i reinserir a la societat als oblidats del oblidats, a les persones que pateixen una malaltia mental a l'Àfrica.

El documental es pot veure al Cinema Alexandra de Barcelona.

SERGIO

Jo crec que és una vergonya per tots, que en països subdesenvolupats com Àfrica, existeixin aquestes barbaritats com les que fan amb la gent que pateix una malaltia mental, el fet de que els tinguin encadenats com a animals, és una autèntica vergonya. Per altra banda és igual de vergonyós que els països desenvolupats es quedin de braços creuats, quant podrien ajudar a les persones africanes a entendre que és una malaltia mental i que així els puguin ajudar, ja que considero que pel que fa al tracte les persones amb una malaltia mental estan encara a l'era medieval.

MATILDE

Considero que és molt cruel tenir lligats a les persones només per que pateixen una malaltia mental i ells no entenen realment que és el que els hi està passant.

ALBERTO

Penso que a l'Àfrica existeix un subdesenvolupament evident pel que fa al coneixement de la Salut Mental i en el tracte a les persones que pateixen algun trastorn. Existeix un desconeixement general de la població pel que fa als trastorns psiquiàtrics, pensen que aquestes persones estan posseïdes pel dimoni. Crec que Àfrica necessita urgentment un canvi de postura i una ajuda d'altres països pel que fa aquest tema, en educació a la població i en ensenyar als professionals de la salut.

CARMEN

Crec que està molt malament que tinguin a la gent en aquestes condicions. Crec que en els anys que vivim no pot ser que en una part del planeta hi hagin persones que pel fet de patir una malaltia mental les tractin com ho fan a l'Àfrica.

Escudella de Nadal

Davant de la proximitat de les festes nadalenques, en aquest número de desembre, hem volgut utilitzar la secció del Calaix de Sastre per compartir amb tots vosaltres una recepta tradicional, la popular Escudella de nadal.

ESCUDELLA I CARN D'OLLA

Ingredients per a 8 persones:

Un tros de costella de vedella, una punta de costella de xai (brot del pit), dos talls de cansalada viada, una careta de porc, un peu de porc, un tros de cua o d'os d'espina, un tros d'os de pernil, un quarter de gallina o pollastre, dues botifarres negres, dues botifarres blanques, quatre patates, un grapat de cigrons remullats, dues pastanagues, una branca d'api, una xirivia, un nap, un porro, ¼ de col, 300 gr de galets, farina i aigua.

Per fer la pilota: 150 gr. De carn de vedella picada, 150gr de carn de porc picada, un all trinxat, julivert trinxat, un ou, sal, pebre i farina de galeta o molla de pa.

Preparació:

En una olla amb aigua freda poseu-hi les carns, menys les botifarres i la carn de la pilota.

Feu-ho bullir 1 hora i afegiu-hi els cigrons. Al cap d'una altra hora afegiu-hi les verdures menys les patates. Mentrestant, barregeu tots els ingredients de la pilota i treballeu-los una estona fins que quedin ben lligats, doneu-hi una forma ovalada. Després d'una altra hora de cocció de l'escudella, afegiu-hi les patates, les botifarres, la pilota enfarinada i una mica de sal. Deixeu-ho coure mitja hora més i quan tot estigui cuit, separeu el brou i feu-hi bullir la pasta. Servi primer la sopa i després la carn d'olla (podeu separar la carn i hortalisses i tallar la pilota i les botifarres).

Font: www.gastroteca.cat

