



Acció conscient, consum conscient!

Entre el 14 i el 18 d'abril se celebra la III Setmana de la Cooperació a la UAB amb una àmplia proposta de xerrades, tallers, cinefòrums, exposicions i d'altres activitats sobre el consum responsable

Saps què hi ha darrere de la teva alimentació? En quines condicions s'han fabricat els texans que portes? Saps què fa el banc amb els teus diners? Aprendre, debatre i reflexionar sobre un consum conscient i transformador és l'objectiu de la III Setmana de la Cooperació de la Universitat Autònoma de Barcelona, que se celebra del 14 al 18 d'abril en diferents espais del campus. La Setmana, organitzada per la Fundació

Autònoma Solidària (FAS), aborda el tema del consum responsable a través de xerrades, tallers, cinefòrums, exposicions i teatre sobre comerç just, banca ètica, sobirania alimentària, comerç internacional i pobresa. Et pots inscriure a la III Setmana, reconeguda amb 1,5 crèdits de lliure elecció, a les oficines de la FAS o a través de web. L'accés a les activitats és gratuït. T'hi esperem!

CLAUS DEL CONSUM RESPONSABLE

Què és el consum responsable?
Entendre que el consum s'ha de limitar a la cobertura de les necessitats i a la tria d'uns productes més coherents amb els meus principis socials. És una forma d'actuar i d'estar, per ser conscient i conseqüent amb allò que consumeixo.

Per què fer consum responsable?

Les desigualtats socials i l'impacte ambiental són les grans problemàtiques que cal abordar des de l'agenda política i des de l'individu. Segur que alguna vegada t'has preguntat què pots fer per canviar el món, doncs aquestes problemàtiques comparteixen l'antídot: un canvi en la forma de consum.

Com fer consum responsable?

Cal començar per observar el nostre propi consum del dia a dia i diferenciar allò que és una necessitat d'allò que probablement és un capritx. La publicitat i la societat de consum ens submergeixen en un món on cobrir les necessitats s'ha



convertit en una tasca difícil i frustrant, ja que són infinites. Fer un consum responsable implica un replantejament de tota la manera que tenim de consumir: què consumim, de quina manera ho volem fer i quina és la opció que consi-

derem més encertada.

Qui ha de fer consum responsable?

Tu, el veïnat, l'ajuntament, els Estats, les empreses i els poders econòmics internacionals, tots els

que formem aquesta societat global o dit d'una altra manera, el tot i les parts.

Podem canviar el món des del consum?

Responem amb una altra pregunta: avui dia, veient la genealogia dels nostres problemes, tan clarament lligats a l'espiral sempre creixent de producció i consum, podem pretendre canviar significativament la nostra societat sense canviar el nostre consum, o el que ja és el mateix, els nostres patrons de vida? El sentit comú és precís i inequívoc en la seva resposta. El que no podem saber és si aconseguirem direccionar adequadament el nostre rumb, o si arribarem a temps, però estem segurs que qualsevol maniobra de veritable progrés ha d'incloure canvis en el consum, entre molts altres.

Així que, més que preguntar-nos per la meta, concentrem-nos en el camí. Pensem que no es tracta tant de transformar el món des del consum sinó de no deixar que el consum segueixi transformant les nostres vides, els nostres barris i pobles, el nostre món.

Font: CRIC (redactors d'Opcions)

Participació i formació a la FAS

El curs arriba al seu final, però encara estàs a temps d'apuntar-te a l'oferta formativa sobre temàtiques socials de la FAS convalidable per crèdits de lliure elecció. El Cicle de Primavera (tallers, xerrades i cinefòrums) finalitza al maig i al Curs d'Introducció a l'àmbit de la Justícia es farà del 22 d'abril al 20 de maig. A més a més, si vols formar part d'un programa de voluntariat només ens has de contactar.

Per a més informació: www.uab.cat/fas



Visita l'àrea universitària a xarxanet.org

Coneix tota l'actualitat sobre el món associatiu i del voluntariat de Catalunya. I molt més:

- Agenda d'activitats, esdeveniments i subvencions
- Agenda de formació i cursos
- Articles d'opinió (participació, joventut,...)
- Serveis d'Assessorament gratuïts per a entitats
- Coneixements útils per a les associacions
- Registre i cercador d'entitats
- Notícies de diversos sectors i àrees

www.xarxanet.org/xarxanet/universitari



Pensant sobre l'addicció a Internet i al telèfon mòbil

En la seva tasca de promoció d'hàbits de vida saludable entre la comunitat universitària, el Programa de Promoció de la Salut de la Fundació Autònoma Solidària, històricament ha dut a terme accions en tres grans camps: la sexualitat i el VIH/sida, el consum

de drogues i l'alimentació. Aquest any, a més a més, es comença a incidir en les sòcioaddiccions o ús abusiu de les noves tecnologies. L'article que ve a continuació explica concretament la problemàtica actual amb l'ús abusiu de l'ordinador i el telèfon mòbil.

Vivim en una societat en què l'emoció preval per sobre dels sentiments, on la publicitat, el tipus de diversió, els valors socials, l'art i inclús les relacions emocionals, condueixen a l'home modern a valorar l'emoció xoc per sobre de l'emoció sentiment. El xat, els correus electrònics i els sms són canals adequats per expressar les emocions de manera ràpida i fugaç. Alguns canals comunicatius d'Internet es desenvolupen perquè s'adaptin perfectament a les necessitats emocionals light de la societat actual. Aquestes emocions xoc són més addictives que les emocions sentiment o emocions contemplació, per la mateixa raó que les propietats addictives dels jugadors d'atzar són directament proporcionals a la rapidesa del reforç. Fins a finals de la dècada dels noranta, els ciutadans seien a veure programes de televisió mentre que en l'actualitat, els nous mitjans de comunicació -mòbil o Internet- són instruments interactius que inciten no només a "ver" sinó a "promover". Mitjançant Internet i el mòbil, la persona és un element actiu que exercita una conducta gratificant i, com a tal, susceptible d'addicció.

Segons la nostra opinió, l'ús excessiu d'Internet comparteix elements claus de les addiccions com són el craving, la modificació de l'estat d'ànim, la polarització atencional, la pèrdua de control i les conseqüèn-

cies negatives en l'àmbit acadèmic, familiar o laboral. No obstant, en la majoria dels casos, l'ús excessiu o problemàtic d'Internet no és un trastorn psicològic. En el cas del mòbil, és molt més difícil categoritzar el seu ús excessiu com a addicció. La diferència essencial del mòbil respecte Internet és que no facilita el joc d'identitats, la dissociació, l'anonimat, l'absència de conseqüències a la vida real, les projeccions i la comunicació hiperpersonal possibles a Internet. L'ús tradicional del mòbil reforça les relacions cara a cara. Encara que la premsa hagi difós casos d'adolescents amb un ús desadaptatiu del mòbil, aquests semblen circumscrits a una sèrie de conductes desadaptades al voltant d'aquest i no semblen organitzar-se d'una forma tan estructurada com en el cas d'Internet.

Si ens centrem, doncs, en el cas d'Internet i les seves aplicacions, la possibilitat de generar una addicció es centra, sobretot, en les funcions comunicatives. És a dir, xatejar amb desconeguts i participar en jocs de rol col·lectius, són les aplicacions que generen més abusos perquè són sincròniques (el reforç és immediat a la conducta, a diferència, per exemple, del correu electrònic o de l'Email que són asincrònics) i



perquè la hipercomunicació permet crear una personalitat fictícia, reinventar-se, sentir-se segur i no ser esclau de la imatge corporal. Per tant, en el cas d'Internet, seria molt convenient utilitzar especificadors de l'addicció (per exemple, 'tipus xat' o 'tipus joc de rol en línia'). A la vegada, és necessari fer un bon diagnòstic diferencial d'aquells casos en els que no es tracti d'una autèntica addicció tecnològica sinó que, darrere d'un ús excessiu de la Xarxa, s'amaguin altres trastorns. En aquests casos és més adequat el diagnòstic del problema primari amb l'especificació convenient com, per exemple, addicció al sexe mitjançant Internet (cibersexe), jugador patològic mitjançant Internet, etc.

En molts casos, l'ús

desadaptatiu o l'abús d'Internet es corregirà per si sol en un termini limitat de temps. Aquest fet, similar a moltes conductes gratificants, no evita que una minoria pugui desenvolupar una addicció que ocasioni dependència psicològica i danys intra i interpersonals durant un període de temps significatiu. Per tant, és necessari seguir explorant les característiques conductuals i emocionals de l'ús d'Internet i del mòbil per promoure el seu ús adequat, diagnosticar adequadament i tractar a les persones afectades amb pautes educatives i/o atenció psicoterapèutica, si fos necessari.

Grup de Recerca ConDesa

Ander Chamarro, Dr. Psicologia UAB
X. Sánchez-Carbonell, Dr. Psicologia URL
Marta Beranuy, Ll. en Psicologia URL
Carla Graner, Ll. en Psicologia URL

Empenta! Publicació trimestral de la Fundació Autònoma Solidària

Fundació Autònoma Solidària

Plaça Cívica - Campus de la UAB
08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès)
Tel. 93 581 4738 | Fax. 93 58140 42
fas.voluntariat@uab.cat
www.uab.cat/fas

Equip de redacció: Elsa Espinosa, Montse Fernández, Núria Garrido, Cristina Gómez, Diana Mateo, Judit Oliver, Clara Romaguera.

Coordinació: Joan Bertran de Bes



**Fundació
Autònoma Solidària**

UAB CAMPUS

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
**Departament de Governació
i Administracions Públiques**



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES



ATENCIÓ A LA DISCAPACITAT

Tres visions d'un intercanvi enriquidor

El meu nom és Manasés Baeza i sóc invident. Estic fent el segon curs de la carrera de mestre i l'especialitat de música. A part de la meua carrera, estic estudiant música al conservatori de Sabadell i ja estic a sisè de grau mig.

Durant el darrer més, he estat fent pràctiques de mestre en una escola de Sabadell. Amb la finalitat de tenir una mica de suport en les àrees on l'observació és molt visual, em van proporcionar dos ajudants: la Christina Horts que venia alguns matins i l'Agustí Montardí que m'acompanyava algunes tardes.

M'agradaria explicar tres experiències amb ells que m'han ajudat amb la meua feina. Un dia es va fer una sortida a un museu per veure

quadres de paisatges. Com que no podia veure els quadres, la Christina me'ls va descriure. Per una altra banda, una de les assignatures que feien els nens era educació física. Al no poder veure què fan els nens ni els gestos que fa el mestre, la Christina m'explicava tot allò que anava succeint i d'aquesta manera jo podia fer-me'n una imatge mental. Finalment, el primer divendres que vaig estar a l'escola, a la tarda van celebrar el Carnestoltes i l'Agustí em va explicar com anaven disfressats els nens i com ballaven.

Agraeixo molt als meus ajudants per l'ajuda que m'han donat.

Manasés Baeza

Tot va començar quan, després de fer el curs sobre discapacitat i integració, organitzat per la FAS, em van proposar acompanyar i donar suport a en Manasés, un estudiant de magisteri musical amb discapacitat visual que començava les pràctiques al Col·legi Claret de Sabadell. Al matí l'acompanyava la Christina, una voluntària internacional de la FAS, i per la tarda hi anava jo. En un principi, no m'imaginava la importància de les pràctiques, així com tampoc la repercussió personal que aquestes podien arribar a tenir. L'autonomia d'en Manasés era d'allò més important, de manera que el meu paper com a voluntari es reduïa al suport, tan sols en allò que ell necessitava.

A més d'escoltar les classes i prendre apunts de tot allò que considerava interessant, en Manasés va preparar un qüestionari per tal de conèixer de primera mà què sabien els nens de l'escola respecte la discapacitat visual. Va repartir el qüestionari i va extreure'n unes conclusions a partir de les quals es prepararia una classe.

Els nens i les nenes de 3er de primària i, fins i tot la seva mestra, es van quedar bocabadats amb l'explicació del Manasés i la forma amb què va dur a terme la classe. Els nens i les nenes estaven contentíssims amb en Manasés i constantment preguntaven sobre la ceguesa, tot intercanviant opinions i descobrint-ne d'al-



tres. A més de l'experiència del Manasés, crec que també va ser tota una experiència per als nens i nenes, ja que no tots els alumnes d'una escola de primària tenen l'oportunitat de conèixer tan directament la ceguesa.

El voluntariat em va permetre aprofundir sobre tot allò que havia après al curs, així com veure la realitat de les persones cegues. Un voluntari no és només una persona que s'ofereix lliurement a fer una cosa a la qual no és obligat, i que la fa sense rebre res a canvi. Ser voluntari és una experiència que t'aporta moltíssimes coses, les quals us convido a descobrir per vosaltres mateixos.

Agustí Montardí



Cuando me preguntaron si quería acompañar a Manasés, un estudiante ciego, para hacer sus prácticas en una escuela de primaria en Sabadell, estaba segura de que sería una experiencia inolvidable, pero también tenía mis dudas. Sentía curiosidad por cómo sería, cómo llevaría él su vida cotidiana sin ver nada, cómo podría ayudarle yo, cómo reaccionarían los alumnos, cómo funcionaría la primaria en Cataluña, qué diferencias hay entre Alemania y España y un largo etcétera. Por otro lado, tenía dudas sobre si sería capaz de hacerlo: primero, aunque hablo bien el castellano, no es mi lengua materna (y menos el catalán, que es la lengua vehicular de la escuela). Así que tendría que ser difícil entenderlo todo y explicar con mi vocabulario a Manasés todo lo pasara en clase. Al final ganó la curiosidad y la posibilidad de aprovechar esta oportunidad.

Le acompañé cada dos días por la mañana a la escuela. La 'única' cosa que

tenía que hacer era explicarle lo que estaba pasando y no podía ver. Como por ejemplo, lo que escribía el profesor en la pizarra o lo que hacían los niños durante la clase de educación física.

Después del primer día ya me di cuenta que Manasés maneja su vida de una manera muy independiente aunque no vea nada. Parece que no tiene ninguna dificultad para hacer cualquier cosa. Pero aparte de la experiencia con una persona ciega, tenía mucha curiosidad por el funcionamiento de una escuela de primaria en otro país. ¿Cómo se combina el catalán y el castellano, por ejemplo? Para mí, como soy alemana y solo tenemos una lengua oficial, es muy raro que haya dos lenguas "maternas" para enseñar a los niños (además del inglés). Aunque parece que el catalán tiene más peso que el castellano, hay muchos niños que entre ellos hablan castellano. A los alumnos les cuesta mucho distinguir entre los dos idiomas y lo mezclan muchas veces,

sobretudo cuando lo escriben. Me sorprendió que las clases de inglés no son solamente sobre el vocabulario, sino también como clases "normal" sobre el cuerpo y otros temas.

Hay una diferencia muy grande entre la escuela en Cataluña y Alemania: el horario. Aquí tienen clase todo el día hasta las 17h. En Alemania la escuela termina a las 13h y después los niños pueden ir a jugar y hacer lo que quieren. Me parece que es porque un miembro de la pareja se queda en casa para cuidar a los niños o al menos sólo trabaja por la mañana.

Para mí, las cuatro semanas fueron una experiencia indescriptible. Primero para comprobar como uno puede organizar la vida sin ver nada y otra para conocer como funciona el sistema educativo en Cataluña. ¡Fue una experiencia inolvidable! Gracias al PIUNE y a Manasés que me tuvo que soportar a mí y a mi castellano.

Christina Horst



El canvi climàtic, una qüestió de tots

El canvi climàtic fa referència a qualsevol canvi en el clima al llarg del temps, ja sigui degut a la variabilitat natural o com a resultat de l'activitat humana. Segons el Grup Intergovernamental d'Experts sobre el Canvi Climàtic (IPCC), la temperatura mitjana de la superfície de la terra ha augmentat aproximadament 0,6 °C durant el segle XX, l'augment de temperatura més gran dels darrers 1.000 anys. El darrer informe de l'IPCC, del 2007, conclou que "hi ha un 90 % de certesa que l'home és la causa d'aquest trastorn", enfront

del 61 % de probabilitats que assenyalava l'anterior informe, divulgat el 2001. Així mateix, els científics han arribat al consens que l'escalfament general observat a l'atmosfera i als oceans, així com la disminució de la massa gelada, és "extremadament improbable" que es deguin a causes naturals. Entre les evidències observades, cal destacar que dels últims dotze anys, onze ocupen els primers llocs de la llista dels anys més calorosos des del 1850 i que s'estima que durant el segle XX el nivell del mar ha augmentat 17 cm.

Quins efectes tindrà?

L'informe de l'IPCC diu que, si no es redueixen les emissions, és probable que les temperatures mitjanes globals del 2095 siguin entre 1,1 °C i 6,4 °C més altes que les que hi havia entre 1980 i 1999. Aquest augment de temperatures provocarà un augment dels fenòmens meteorològics extrems com sequeres, onades de calor, inundacions i huracans més forts, desgel ràpid i pujada important del nivell del mar.

Estratègies globals

Per tal de mitigar els efectes del canvi climàtic a escala global les estratègies de se centren en les accions següents:

- Reducció de les emissions associades al model energètic actual basat en combustibles fòssils i promoció de l'ús de les energies renovables dels combustibles baixos en carboni.
- Desenvolupament tant de tecnologies més netes (emissió zero) aplicades als processos industrials i a la millora de l'eficàcia dels dispositius d'ús final com de tecnologies de conversió energètica.
- Mitigació biològica: els boscos, les terres agrícoles i d'altres ecosistemes terrestres ofereixen un potencial de fixació de carboni.

Què puc fer jo?

Canviant els nostres hàbits de consum i de mobilitat podem contribuir a reduir les nostres emissions de CO₂. Alguns consells pràctics que s'han de tenir en compte per reduir les nostres emissions: fer un ús més responsable de l'energia (aprofitar les fonts de llum natural, apagar els llums i els aparells elèctrics quan no s'utilitzen, utilitzar aparells elèctrics i bombetes de baix consum); moure's de manera sostenible (fer ús del transport públic, fer els trajectes curts a peu o en bicicleta, fer un ús racional del cotxe); reduir la generació de residus i fer la recollida selectiva. I recorda que si introdueixes criteris ambientals a l'hora de dissenyar qualsevol esdeveniment (festa, congrés, jornada, seminari, etc.) també estaràs contribuint a la reducció d'emissions de CO₂.

Estratègies locals

Una de les estratègies locals és la Xarxa d'Universitats pel Clima, un espai constituït per diverses universitats del territori espanyol que tenen com a objectiu incorporar paràmetres i criteris de sostenibilitat a tota l'activitat universitària i implicar en aquesta responsabilitat a tota la comunitat.

Les universitats, com a formadores de professionals, educadores de ciutadans i generadores de coneixement, han de ser impulsores d'una nova cultura que possibiliti la transformació social cap a la sostenibilitat.

La caravana pel clima

La Xarxa d'Universitats pel Clima, en el marc del Grup de Treball per a la Qualitat Ambiental i el Desenvolupament Sostenible, ha impulsat el projecte interuniversitari "La Caravana pel Clima", amb l'objectiu d'afavorir i potenciar la contribució de les universitats a la mitigació del canvi climàtic.

El projecte ha tingut una primera fase del 9 de febrer al 7 de març de 2008, en la què estudiants voluntaris i voluntàries de les 13 universitats participants han viatjat arreu del territori espanyol per conèixer les polítiques, mesures i projectes d'acció, sensibilització i recerca de les diferents universitats i, alhora, organitzant activitats de sensibilització i d'intercanvi d'experiències amb la pròpia comunitat. A partir d'ara, el projecte recull l'aprenentatge fet al llarg d'aquest mes per a proposar accions conjuntes i accions a cada universitat més sostenibles i participatives.

“Nosaltres decidirem el futur d'aquest planeta”

La Clara, voluntària de la FAS, explica la seva experiència a la Caravana pel Clima

Sempre recordaré aquella força que ens unia, gràcies a ella érem invencibles, cap exèrcit, ni el més poderós, podia amb nosaltres. Perquè érem, i som, il·lusió, ganes de canviar el món, forces positives, joves amb esperit i ambicions, lluitadors i solidaris. Perquè creiem que el canvi és possible, que una societat millor pot existir, que algun dia aconseguirem eradicar la pobresa, lluitar contra la desforestació, contra les malalties incurables, contra la por, la guerra, la fam i la desesperació.

Per a mi, el que ha estat més emocionant d'aquesta experiència és el descobrir que hi ha persones que comparteixen el mateix somni que jo. És molt difícil trobar algú amb qui compartir els teus desitjos i jo n'he trobat 82 en un mes. Què més puc dir? Estic encantada d'haver conegut a aquestes persones tan meravelloses!

Vull que sapiguen que això no s'acaba amb la caravana. El meu correu cada dia està més ple, els "caravaneros" no parem, hem vingut amb ganes de fer moltes coses, de conscienciar al màxim de gent possible i d'evitar el canvi climàtic!

Perquè nosaltres som els que decidirem el futur d'aquest planeta, del món, de la humanitat i aquesta elecció no es pot fer sense pensar i reflexionar. Hem d'estar preparats.

Jo mateixa era molt escèptica, una mica pessimista i em deia: "Un canvi... és possible? Nosaltres no hi podem fer res, les fàbriques contaminen en un dia més que nosaltres en un any, els cotxes utilitzen petroli, s'està acabant i no hi ha cap altra font d'energia que el pugui substituir,



reciclar una ampolla de plàstic o una bossa del súper no canviarà res, tancar l'aixeta quan em rento les dents no farà que s'omplin els pantans..."

A què o a qui esperem? No espereu un canvi radical d'un dia per l'altre, que no es produirà. No espereu a algú de dalt que digui: tants litres d'aigua per persona, ni un més ni un menys; reciclar és obligatori, si no es fa, multa o alguna cosa per l'estil. Perquè no passarà ni avui, ni demà, ni l'altre. Nosaltres un a un, jo, tu, la teva veïna, el meu company de pis, la dona de la neteja, som els que tenim el poder de decidir com volem que sigui el nostre món i un gran poder comporta una gran responsabilitat. Som la primera generació capaç de canviar les coses. No desaprofitem aquesta oportunitat!

Clara Sisteré



MEDI AMBIENT

Una caravana, trece universidades y decenas de voluntarios

Las emisiones industriales han creado un desequilibrio en el medio ambiente, llamado efecto invernadero, que afecta de manera significativa el clima. Las causas del fenómeno son varias: una cultura de la movilidad sin consciencia, un consumo excesivo,... Seguimos emitiendo demasiado gas con efecto invernadero. Y ahora que tenemos los recursos y los conocimientos para reducir esas emisiones, todavía existen reticencias para desarrollar energías renovables y para cambiar comportamientos.

Para promover una consciencia más respetuosa del medio ambiente, se ideó el proyecto de la Caravana Universitaria por el Clima: una caravana, un superconductor, trece universidades implicadas en la lucha contra el cambio climático, dos voluntarios de cada universidad motivados a tope, dos coordinadoras con una energía increíble y una ruta de un mes por toda España!!!

El viaje empezó mal: una maleta perdida en el aeropuerto y de repente desaparece la ilusión de participar en el proyecto. Pero, después de una acogida carnavalesca de las coordinadoras vestidas con pelucas en Atocha, empezó un fin de semana muy intenso y rico en encuentros, descubrimientos y recuperación de la maleta perdida. El fin de semana fue dedicado a conocernos y a preparar la actividad de impacto, el Carnaval por el Clima. Tuvimos que escribir por grupos un himno 'caranavero', repetirlo delante del grupo, confeccionar unos disfraces vinculados con el cambio climático, ponernos en situación. Además el fin de semana fue el momento para reflexionar sobre nuestra participación en el proyecto. Con una de las creadoras del proyecto, Nerea, hablamos del papel de la Universidad y de los voluntarios ante el cambio climático. ¿Por qué elegir el campo de las universidades para este proyecto? La universidad es un lugar privilegiado de investigación, de docencia, de debate, de propuestas, de educación en valores, y entonces es un sitio ideal para impulsar el cambio.

Con la distribución del material (chaleco, lápices, pegatinas), ¡estamos listas para

empezar! La inauguración de la Caravana fue el 11 de febrero: se explicaron los motivos y objetivos del proyecto que comprende jornadas de difusión de las investigaciones en cada universidad, actividades de sensibilización con el Carnaval por el Clima y actividades de formación con visitas a las instalaciones que en cada campus pretenden reducir el consumo de energía. La finalidad de ese proyecto es desarrollar una red universitaria con los 80 voluntarios que han pasado por la Caravana.

En cada universidad, organizamos un Carnaval por el clima, el momento privilegiado para sensibilizar a la gente: cada uno llevaba un disfraz con un papel determinado, así que los campus vieron aparecer bombillas, muñecos de nieve, basura, un capitán planeta, un yeti, un sol... El objetivo era concienciar a la gente sobre su rol en la lucha contra el cambio climático, por ejemplo calculando su huella ecológica, es decir, la superficie de terreno que necesitamos para vivir, producir lo que consumimos y tratar nuestros residuos. Se proponía también un pasa-palabra vinculado con el cambio climático.

Asistimos a muchas mesas redondas sobre el cambio climático, el transporte, la movilidad, los bosques, las investigaciones que se hacen en las Universidades. Fue increíble enterarse que ya tenemos muchos estudios que nos dicen donde fallamos y qué impacto tienen nuestros hábitos de movilidad, pero a pesar de ello todavía no hay una buena política de transporte que conjugue una oferta para sustituir al vehículo privado, una mejor coordinación y una mejor imagen de los medios de transporte colectivo y una política eficiente de infraestructuras. La diversidad de ponentes, permitió conocer opiniones distintas, pero todos se pusieron de acuerdo sobre la necesidad de cambiar el modelo energético y los hábitos de consumo.

Visitamos unas instalaciones solares en



Madrid, un almacén de residuos en Santiago, una instalación fotovoltaica en Girona. Aprendimos que cuando la gente utiliza energía renovable, el consumo baja porque la gente se responsabiliza de su consumo.

También se dedicó un tiempo al intercambio de ideas y experiencias para que los voluntarios pudieran presentar el trabajo que se hace en cada universidad. Aprovechamos los pocos momentos libres que tuvimos para compartir experiencias o puntos de vista sobre las conferencias a las que asistimos.

Lo que he aprendido con esa experiencia es que no hay una solución milagrosa para el cambio climático, pero cada uno forma parte del problema y de la solución: si cambiamos poquito a poquito nuestros hábitos, se observará una desaceleración del calentamiento global. El problema es que esperamos que los gobiernos del mundo apliquen políticas que paren el cambio climático mientras nuestro objetivo es consumir cada vez más. Hace años que construimos la ciudad para el transporte privado motorizado, en conformidad con los principios de la sociedad individualista, y ahora tendremos que cambiar esquemas para promover la bicicleta o los transportes públicos. Es una cultura entera lo que se tiene que cambiar.

Valérie Clément, voluntaria de la FAS

COOPERACIÓ PER AL DESENVOLUPAMENT

Estades solidàries, un estiu per explicar

Intercanvi, diferència, comunitat i paisatge, compartir, conèixer, aportar i rebre, és el regust que queda després d'haver participat en un camp de treball. Aquest regust i una bona pila de bons moments a la motxilla. Estades solidàries, camps de treball, brigades d'acompanyament, estades d'observador i turisme responsable.

La gran demanda d'informació sobre estades solidàries per part dels alumnes de la UAB, va dur a la Fundació Autònoma Solidària a organitzar xerrades informatives sobre camps de treball o iniciatives similars.

L'Estiu Solidari s'ha convertit en una activitat fixa que té molt bona acollida. Aquest curs s'han fet tres sessions infor-

matives on han assistit més de 80 alumnes i han participat un total de deu entitats: Setem, Kvlar Fotoperiodistes, Sodepau, Xarxa d'Enllaç amb Palestina, Servei Civil Internacional, Cooperació, Fundació Pau i Solidaritat, Avalot UGT, Associació Catalana de Brigadistes per Nicaragua i Cocat.

Aquestes organitzacions tenen una gran experiència en la realització de camps de treball en països del Sud. Àfrica, Àsia, Amèrica Llatina i Europa de l'Est són algunes de les àrees que un pot visitar. El menú per escollir és divers: multitud de països, de projectes, de contextos amb un denominador comú, una experiència vital.

T'atreveixes a provar-ho?

De grups de soldats a grups de voluntaris

El que es coneix com a camps de treball va ser inventat el 1920 després de la Primera Guerra Mundial, quan grups de soldats es van reunir espontàniament per fer tasques de reconstrucció, malgrat l'oposició dels seus exèrcits respectius. La fórmula va evolucionar fins a l'actual model en què grups d'entre 10 i 30 voluntaris procedents de tot el món es troben per donar serveis a una comunitat determinada juntament amb voluntaris locals. Alhora, els camps de treball promouen l'intercanvi cultural i la solidaritat humana.

FONT:

Cocat i la Xarxa d'Enllaç amb Palestina



Un día en la cárcel

Antes de empezar con este pequeño relato quiero dar mi más sincero agradecimiento a la labor solidaria y humanitaria que realiza la Fundación Autónoma Solidaria de la UAB y, a todas las personas que en ella realizan una gran labor mediante el voluntariado. Uno de los ámbitos en que se trabaja es el de Justicia. Y concretamente en los centros penitenciarios de Cataluña.

Salí de prisión el día 7 de julio del pasado año, habiendo extinguido una condena de privación de libertad de 4 años, 9 meses y 1 día por haber cometido un delito de atentado a la autoridad (3 años y 1 día) y otro de robo en grado de tentativa (1 año y 9 meses). Estando en la prisión de Brians-1 realicé el curso de acceso universitario que imparte la UAB en convenio con la Conselleria de Justícia, siendo posteriormente matriculado en el curso 2006-2007 de primero de Derecho. Las condiciones de estudio, dadas las circunstancias, son bastante dificultosas según el módulo donde uno se encuentre. Pero ésta es otra historia que aquí no concierne tratar. Tan sólo decir que gracias a los voluntarios de la FAS, lo pésimo y surrealista de la vida en prisión por unos instantes se convierte en menos pésimo y más llevadero. Los no más de 25 presos que realizan cursos de acceso o carrera universitaria, entre unos 1.200 presos, se benefician de ésta ayuda para poder seguir sus estudios de manera más digna.

Han sido un total de 1.731 días de privación de libertad que he cumplido y me gustaría pensar que estos estamentos denominados "centros de rehabilitación" cumplen con los convenios sobre derechos humanos y con las garantías que propugna nuestro Estado social y democrático de Derecho. Concretamente, mediante el artículo 25.2 de la Constitución se sanciona que "las penas privativas de libertad y las medidas de seguridad estarán orientadas hacia la reeducación y reinserción social (...) así como al acceso a la cultura y al desarrollo integral de la personalidad.". Me gustaría pensar que es así, pero mis ojos y mi experiencia

me han inclinado a poder, hoy día, aseverar todo lo contrario; que tales nobles principios distan de la realidad que se vive en las cárceles.

La cárcel es un estamento que viene siendo utilizado, desde hace más de 200 años, para someter a las clases sociales más desfavorecidas de la sociedad, es un instrumento de represión y castigo, (aunque las leyes o reglamentos pregonen en sentido contrario) y ese carácter no puede omitirse por mucho que se insista en el rol de ayuda de este establecimiento. Existe una gran contradicción ya que ¿cómo se puede socializar a los insociables desde la exclusión y la marginación? A mi me parece que es nadar a contracorriente. Tengo formada mi propia crítica y opinión sobre la política criminal, el tratamiento penitenciario y sus deficiencias pero por cuestiones de espacio no lo trataré aquí. Tan sólo me limitaré a transcribir lo que Pierre Kropotnik proclamó en París (s.XIX) sobre la inutilidad de la prisión: "La cárcel ni impide la comisión de actos antisociales, ni mejora la conducta de los presos. Mancha a la sociedad, por lo que debe desaparecer". Para desaliento mío Kropotnik no vivió en una época en que la cárcel, entre otras cosas, se ha convertido en un negocio más que rentable para algunas administraciones.

Acabaré mi pequeña aportación transcribiendo, de un diario escrito durante mis dos primeros años de prisión, un día cualquiera en la cárcel. Y aunque sea algo escrito subjetivamente en unas condiciones emocionales determinadas no deja de ser algo por lo cual se pueda invitar a reflexionar sobre el actual sistema punitivo y de prisiones.

**Sábado 07 de Junio 2003
21:46h**

Mi nombre no tiene importancia, podría ser perfectamente cualquier otro ser humano, otra persona con otra identidad, y sin embargo haber llegado a la misma situación. Aquí en la cárcel nada tiene sentido. Una vez dentro, la vida parece detenerse, se llega a reflexionar y a meditar todo lo que

ha pasado en la vida, un resumen de hechos y situaciones, decisiones, errores que ya no tienen vuelta atrás.

La vida en un pozo, rodeado de delincuentes, criminales, y sometido a las reglas impuestas a ciegas, abusos de poder, violación de los derechos humanos. Cosas que pasan desapercibidas, pues nadie, ninguna persona normal y corriente de la calle, se podría imaginar tantos errores, injusticias, faltas graves que se cometen contra los derechos básicos del ser humano. Sólo somos carne de cañón, para todos se hace evidente el deterioro físico y mental al paso del tiempo privado de libertad y amor. Aquí solo se conoce el odio y el horror, pasando los días, las semanas, los meses, los años en una celda de 4 metros por 3 de ancho y 3 de altura. Así, como en una jaula de ratones, apiñados, conviven entre 4 y 6 seres humanos de diferente extracto social, origen, raza, etc, etc... Almas en pena que cuando llega la noche, si pueden dormir sin tener pesadillas o sin ningún remordimiento, tratan de conciliar un sueño que les haga redimir durante algunas horas la realidad, el fracaso, la injusticia, el dolor, la impotencia. Gracias a Dios ya no tengo pesadillas, hoy podré dormir...

**Domingo, 08 de Junio 2003
21:04h**

Acaban de cerrar la celda o "chamizo", como se le quiera llamar, y harán dentro de unos minutos el recuento rutinario al que nos someten tres veces al día, no sea que se haya fugado algún reo. Los domingos son eternos, los minutos no pasan y el calor nos hace sufrir estragos. Estamos hablando de un centro penitenciario que no tiene capacidad más que para unos novecientos presos, pero puede que haya hasta mil novecientos o más y todavía se espera que ingresen más y más. El gobierno ha impuesto una ley de juicios rápidos, pero no ha tenido el detalle de realizar la debida previsión: la construcción de un centro para preventivos y otro para penados. Han hecho una verdadera chapuza. Han querido imitar ese gran imperialismo ideológi-

**Los apenas 25
presos que cursan
acceso universitario o
carrera, entre una
población de
1.200, se benefician
del apoyo de
la FAS para
seguir sus estudios
de manera
digna**

co que promueve con audacia penas más duras para los delincuentes. Pero existe una gran laguna, los errores judiciales están a la orden del día y la protección de los ciudadanos se ve vulnerada ante el sistema. Algunos errores se pagan con la vida. Hay personas a las que sin duda alguna les gustaría restituir los fusilamientos y las penas de muerte. Yo a veces, viviendo en esta agonía constante de maltratos y humillaciones, he llegado a pensar que sería preferible ser ejecutado y acabar de una vez para siempre con tanta hipocresía. Esto es una ratonera y ya nunca podremos llegar a ser inocentes en nada. Aquí se pierde la cultura, el respeto, la honradez, la libertad de pensamiento, todo o lo poco bueno que pueda llegar a tener una persona, y lo peor de todo te suministran cada día grandes dosis de odio. Ésta es la realidad de la rehabilitación de la que hablan: odio.

Dentro de dos días llevaré ocho meses aquí y no he tenido ninguna entrevista con los que dicen encargarse de la "rehabilitación" (asistente social, psicólogo, criminólogo, tutor, educador), ¡nadie! Soy tan solo un cero rojo a la izquierda, dejado de la mano de Dios en medio de este gran infierno. Aunque no perderé la fe por nada del mundo...

Nica Maya



VOLUNTARIAT SÒCIOSANITARI

Així és el nostre taller d'estudi assistit

Voluntaris de la FAS col·laboren amb quatre escoles de Cerdanyola

“Som nens i nenes del taller d'estudi assistit, som de l'escola C.E.I.P Serraparera de Cerdanyola del Vallès, que està situada al costat del mercat Serraparera i també al costat de l'ambulatori. L'escola és molt gran i té gairebé 400 alumnes.

Som la Iris, el Rubén, la Lucía i la Tatiana de 6é. El Fayssal i el Brian de 5è i el Kenneht de 4rt. Les nostres monitores del Taller d'Estudi Assistit es diuen Nira i Anna. La Nira estudia tercer d'Educació Especial i l'Anna estudia primer d'Educació Social.

Els dimarts i els dijous en el nostre taller d'estudi fem jocs com el “Jo mai, mai”, també el “Taka, Taka, Toko, Toko”, “el pistoler”, “el lazarillo”, jocs del rol, i d'altres.

En el tercer trimestre, hem escollit un tema que és el dels esports que no siguin coneguts a Espanya perquè ens sembla interessant coneixe'ls. També perquè el Fayssal, que és del Marroc, ens va explicar un joc del seu país. També tenim un company de Bolívia i una companya d'Uruguai.

També hem fet una altra activitat per aprendre com estudiar. Vam anar a l'aula d'informàtica i vam fer

activitats com la sopa de lletres i relacionar paraules. Vam fer uns murals amb un esquema i un resum de les fases que s'han de seguir per estudiar.

Nosaltres opinem d'aquest taller que la Nira i l'Anna són molt bones monitores i també es comporten molt bé amb nosaltres.”

Fins aquí el que els nens i nenes del taller pensen i viuen. Com a dinamitzadora i part integrant del grup, intento apropar cada un d'ells a una manera diferent d'estudiar i veure el món. Tal i com han explicat ells, fem jocs diversos, però també escrivim i reflexionem sobre tot allò que pensem i volem saber. Essent l'essència principal la significació i la utilitat per a la vida diària.

Per a mi treballar amb ells és tota una aventura, de vegades tenim conflictes però també passem bones estones i sempre n'aprenc alguna cosa nova. Ells creixen però jo també ho faig amb ells.

Si voleu veure el que fem tenim una web que es diu:

<http://teaserraparera.blogspot.com>

Nira Montelongo



D'esquerra a dreta tenim l'Anna, el Brian, el Fayssal, el Rubén, la Tatiana, el Kenneth, la Lucía, la Iris i la Nira

QUÈ ÉS PER TU EL TALLER D'ESTUDI ASSISTIT?

Fayssal: El Taller d'Estudi Assistit que ajuda als nens i nenes que tenim dificultats amb alguna cosa.

Tatiana: El Taller d'Estudi Assistit és molt divertit.

Kenneth: El Taller d'Estudi Assistit ens fa millorar el nostre comportament a les classes d'estudi.

Brian: El Taller d'Estudi Assistit ens ajuda a aprendre català.

Rubén: Al taller fem jocs, deures i altres coses.

Lucía: En aquest taller ens ho passem molt bé.

Iris: El taller d'estudi m'agrada molt perquè ens ho passem molt bé i perquè fem coses en grup.

Raons per formar part d'un programa de voluntariat

Una voluntària de la Fundació Autònoma Solidària (FAS), explica la seva experiència al Centre Sanitari Albada de Sabadell, on realitza la tasca d'acompanyament i suport a la unitat d'atenció diürna de demències, a través de diferents activitats i tallers per a pal·liar el deteriorament de malalties degeneratives. Dins el programa de vo-

luntariat sociosanitari de la FAS es realitzen diverses tasques de suport a centres hospitalaris vinculats a la Universitat Autònoma de Barcelona. D'aquesta manera, es contribueix a millorar la qualitat de vida dels pacients mitjançant l'acompanyament de persones voluntàries durant la convalescència.

¿Por qué ser parte de un programa de voluntariado?

Porque un programa de voluntariado abre las puertas a muchas y magníficas oportunidades, no sólo a vivir una experiencia de solidaridad, sino también de formación integral, privilegiando la vivencia de la tarea cotidiana en distintos ámbitos de trabajo donde es posible desarrollar una futura profesión.

La ganancia de tal actividad es diversa y hace pensar que ser un buen profesional no sólo es dominar el campo de conocimiento sino también tener una mirada sobre lo social, una mirada ética a otras realidades que afectan a grandes franjas de población.

Mi experiencia en el Centro Sanitario Albada, en el Hospital Taulí de Sabadell, en el área de Demencia ha sido la corroboración de estas ideas.

Desde el punto de vista profesional, me ha permitido observar de forma directa lo que profesores y libros tratan de transmitir y, a su vez, poner en práctica toda esta teoría aprendida.

Esta experiencia no sería completa ni cabría concebirla como tal, sino contáramos con la experiencia humana que posibilita el contacto directo, en éste caso con personas mayores diagnosticadas con Demencia Senil, quienes asisten diariamente a la institución para realizar tareas, juegos,

sesiones de terapia, y otras actividades, que les permitan demorar el inevitable avance de la enfermedad.

La tarea desde el voluntariado es acompañarlos y compartir dichas actividades. A pesar de ser muy poco tiempo el que se comparte no es menos intenso, ya que desde lo educativo es un constante aprendizaje, y desde lo personal la ganancia es un agradecimiento sincero por parte de personas que a pesar de reconocer su enfermedad y los problemas y frustraciones que les acarrea, realizan a diario las tareas que se les ofrecen, sabiendo que les demandará mucho tiempo y esfuerzo (ya que deben recordar aprendiza-

jes perdidos) y que una vez finalizada la misma les llevará sólo unos segundos en olvidar.

Ellos nos dejan el mejor aprendizaje, no rendirse. Porque saben que estas actividades les están dando la posibilidad de mantener por algún tiempo más una calidad de vida que se resisten a perder. Es esta lucha contra una pérdida inevitable, una de las razones por las que vale la pena acompañarlos y recordarles que se puede y que no están solos.

¿Por qué ser parte de un programa de voluntariado?

Porque al final, seremos nosotros los que les agradeceremos la oportunidad de aprender a través de su lucha.

Laura García Ravidá



“Ara sóc més lliure”

La Marta té 18 anys, viu a Granollers amb els pares i estudia Traducció i Interpretació a la UAB. Forma part del Programa Pilot per garantir l'accés a la universitat a persones amb discapacitat. La Mercè i la Cris són les seves assistents personals.

Marta, què has fet avui?

A les 8:10 ha vingut a buscar-me a casa la Mercè. Hem agafat el cotxe amb ella, ja que jo no puc conduir, i hem anat cap a la universitat. Tot i haver agafat un bon embús, a les 8:40 ja hi érem, una hora abans de la primera classe. Hem aparcat el cotxe i hem anat cap a la facultat. Hem arribat a l'edifici, després hem agafat l'ascensor i hem pujat cap a l'aula a esperar que vingués el profe. Hem tingut classe d'anglès i de traducció de l'anglès al castellà. Els companys m'han ajudat a fer els exercicis i a prendre apunts.

I què faràs aquesta tarda?

Tornarem cap a la facultat i dinarem a un banc de pedra que hi ha allà. Aniré al lavabo i ja tornaré cap a casa, perquè a les quatre tinc classe d'anglès. Després em posaré a fer deures, que en tinc molts!

De les activitats que has fet al matí i que faràs a la tarda, quines podries fer sense l'Assistent Personal?

No hauria pogut fer cap ni una d'aquestes activitats. Abans d'existir la figura de l'Assistent Personal i aquest projecte, jo tirava de les meves xarxes, de familiars i amics. Però ara els he deixat més lliures, entre cometes.

Què hi diuen les persones que t'envolten?

Encara s'han d'acostumar, han de canviar el xip. Per exemple, la meva mare ho fa tot abans que jo arribi per estar lliure, ja que es pensa que és com abans i que la necessito per tot. I no és així.

Com has viscut el canvi?

Ara sóc més lliure. Puc fer més el que vull. No haig d'estar lligada a la meva mare, demanant-li ajuda per a qualsevol cosa. Hi havia vegades que em sabia greu per ella i pensava “pobra dona”.



En quins aspectes ha afectat més la teva quotidianitat?

La meua vida ha canviat molt! Puc sortir més, sense cenyir-me a la disponibilitat dels altres. No haig de preguntar a ningú com ho té per acompanyar-me. Per exemple, aquesta setmana santa, els dies festius he estat amb els pares, però els dies laborables, amb el suport de les assistents, he quedat amb les amigues.

Què ha significat per a tu arribar a la universitat?

Quan em van dir que havia aprovat la selectivitat vaig complir un somni, perquè des de petita havia volgut estudiar traducció. No sabia on, però sabia que ho volia fer. Amb l'institut vam visitar el campus de la UAB, vaig conèixer la FAS i vaig dir “aquí em quedo”. Això d'entrar a un lloc on no et posen cap barrera per a mi era nou. Tota la vida he entrat als llocs i m'han dit: “per aquí no pots passar”. Arribar a la UAB ha estat una gran porta oberta.

Hi ha molta diferència entre l'institut i la universitat?

A l'escola la gent em preguntava: “què fas aquí? vols estudiar?”. Mentres que a la universitat fins i tot tinc companys de classe que em donen suport. Em passen apunts o els prenen directament en el meu ordinador. Trobar gent que m'ajudi ha estat molt important. Abans era molt més difícil, gairebé havia de suplicar. Ara arribo a l'aula i de seguida tinc tres o quatre persones disposades a donar-me un cop de mà. D'altra banda, tenir conversa a l'escola era complicat, i aquí en qualsevol moment puc parlar de qualsevol tema amb els com-

panyos. A la universitat la gent ja és més madura i més oberta.

Per a qui no n'hagi sentit a parlar mai, com definiries una Assistent Personal?

Em costa de definir, perquè s'estableix una relació molt estreta. Es fa difícil perquè de vegades es barregen les relacions laborals amb les d'amistat. En teoria l'Assistent Personal hauria de ser invisible, i tot i que entenc que no és gens fàcil, espero que amb el temps s'aconsegueixi. No vull dir que la Mercè i la Cris s'estiguin ficant en la meua vida, però he tingut altres assistents que em qüestionaven el que feia i jo ja sóc gran!

Per tant, com creus que ha de ser una Assistent Personal?

Hauria de ser les mans, els peus i la veu del beneficiari. El cervell i la capacitat de decisió ja la poso jo. Elles només m'han d'ajudar per exemple quan no crido l'atenció suficientment i algú no s'adona que hi vull parlar. Aleshores elles diuen “ei, que la Marta vol dir-te una cosa”.

Com preneu les decisions?

Normalment les compartim. Jo els dic què penso, els pregunto què els sembla i em diuen què en pensen elles. Sóc gran i tinc capacitat de decisió, però tampoc sóc tan gran!

Tot i el suport de l'assistent, quines dificultats has trobat?

Al principi s'han ficat amb les decisions que prenia. Si jo prenc una decisió és per alguna raó i espero que es respecti. Des del setembre he tingut varies assistents. Algunes han

QUÈ ÉS EL PROJECTE PILOT?

Amb la nova Llei d'Autonomia Personal i Atenció de les persones en situació de Dependència ens adrecem vers un model social, que concep a la persona amb discapacitat amb els mateixos drets que la resta de la població i on es garanteix la no discriminació i la igualtat d'oportunitats.

En aquest nou marc legal, l'Institut Català d'Assistència i Serveis Socials (ICASS) del Departament d'Acció Social i Ciutadania i la Fundació Autònoma Solidària, s'han ofert a realitzar un experiència Pilot, consistent en facilitar la contractació d'Assistents Personals per a donar suport a estudiants amb discapacitat en situació de dependència. L'objectiu és que aquests universitaris rebin l'assistència necessària per tal de poder accedir, realitzar i finalitzar els seus estudis superiors.

durat molt poc i això és un trastorn, perquè quan ja t'has acostumat a algú, has de tornar a entrevistar, a explicar-ho tot i a aconseguir un compromís. Ara, amb la Cris i la Mercè, estic contenta i crec que duraran. D'altra banda, una por que tinc és que aquest projecte pilot només dura fins el desembre. Què passarà quan s'acabi? Hauré de tornar a tenir als meus pares pendents tot el dia? Espero que es prorrogui.

Quins plans de futur tens?

A tercer de carrera me'n vull anar tres mesos d'Erasmus a Londres. A més, vull venir a viure sola aquí als pisos de la Vila, encara que la meua mare no ho veu clar. Però tot això, sense el suport del Projecte Pilot no ho podré fer. No li puc dir a la meua mare que vingui tres mesos amb mi a Londres!

Què diries a altres persones amb discapacitat que volen anar a la universitat?

Jo porto tota la vida, des de petita, seguint la via ordinària. Als meus pares, els van dir que m'escolaritzarien en un centre especial, però ells no van voler i van lluitar per aconseguir que anés per la via ordinària. La veritat és que seguir aquesta via m'ha portat moltes dificultats, però ha estat un creixement intern molt gran. Hem hagut de superar barreres immenses. Però, al cap i a la fi, quan ho aconsegueixes quedes molt satisfeta. Per això, a la gent amb discapacitat que ha cursat la via ordinària els animo que segueixin. M'he trobat molts marrons. Me'ls he menjat jo, els meus pares i la gent del meu voltant. Però mai s'ha de tirar la tovallola.