

# EL BLUES DEL METABÚS



## DÍAS DE FÚTBOL Y AMISTAD

El 17 de marzo se celebró un partido de fútbol sala entre algunos componentes de las paradas del Bus, y salió muy bien; mejor de lo que se esperaba... Entre los jugadores se encontraban dos chicas. Hubo de todo: caídas tontas, muchos goles... pero lo mejor fue el compañerismo entre los adversarios al finalizar. Se hizo un aperitivo y fue todo sobre ruedas.

En el segundo partido (6 de abril) hubo muchos más participantes. El partido transcurrió con toda normalidad. Un equipo ganó pero los dos tuvieron delante un rival con espíritu ganador. Los espectadores, aunque eran pocos, se lo

pasaron muy bien e hicieron mucho ruido para animar a sus equipos aplaudiendo cuando había una buena jugada o algún gol (bastantes por ambos equipos).

Lo que se espera de todo esto es que todo el mundo participe ya sea como jugador o como espectador, y que seamos un poco más personas. Es bueno que la gente se motive por algo y participe en actividades. Damos las gracias de todo corazón a las personas que han organizado estos encuentros y se interesan por nosotros.

Joaquín GÓMEZ

**Nota:** El equipo del autobús se adaptó a la organización de los partidos de fútbol sala, administrando la metadona antes de su comienzo. Con ello se favorecía una correcta asimilación de la substancia (con un esfuerzo físico se absorbe más rápidamente) y disminuir la ansiedad.

W.T.U



# TERTULIA TRAS EL PARTIDO DEL DIA 6 DE ABRIL

NO SE PUEDE JUGAR UN PARTIDO SI S'ESTÁ PRIVAO, ENRULAO O ENDROGAO!

ESTÁ SIMPÁTICA L'ASAMBLEA ESTA

TODOS ESTAMOS EN EL MISMO BARCO

EL PARTIDO BIEN, PERO PODÍA HABER ACABADO MALAMENTE

AL LORO QUE LA IDEA FUE MIA !!

SI LA PEÑA S'ENROLLA SE PUEDEN IR HASIENDO COSAS

SE PUEDEN HACER OTRAS ACTIVIDADES

DE CABEZA A LA PISCINA!

SI, SI, YO LO VI, FIJO!

ESAS PATATAS, A VER SI VIENEN, QUE YA OS VALE

SEMOS LOS MEJORE



AZAGRA



### SOBRE LA REVISTA

Pienso que entre nosotros mismos deberíamos formar grupos de personas con respeto y tener temas de discusión o enjuiciamientos de conductas concretas con un buen profesional, y valorar las diferentes actividades, deporte, estudios... sobre el nuevo proyecto de la revista, siendo válida cualquier idea para relacionarnos más entre nosotros y el resto de la sociedad.

Salir de las drogas tiene unos compromisos con uno mismo. No es fácil y más de uno renuncia a ciertos planteamientos y obligaciones a cumplir, pero entre todos podemos realizarlos.

La revista tendrá que presentar al grupo su forma y sus

objetivos; formar parte de aquél ayudará a mantener la abstinencia conteniendo las ganas de consumir. Además de ser para nosotros tendrá que servir de enlace con diferentes instituciones.

Tendrá que hablar de la importancia de utilizar el tiempo de una manera más productiva, de desempeñar responsabilidades, de exigirse a uno mismo, de mostrarse participativo en las diferentes ideas y actividades...

Y plantear el programa que se está siguiendo desde el Centro Delta. El programa en el que se tienen que trabajar cuestiones básicas de drogodependencias, clarificando dudas y objetivos. Se trata, en

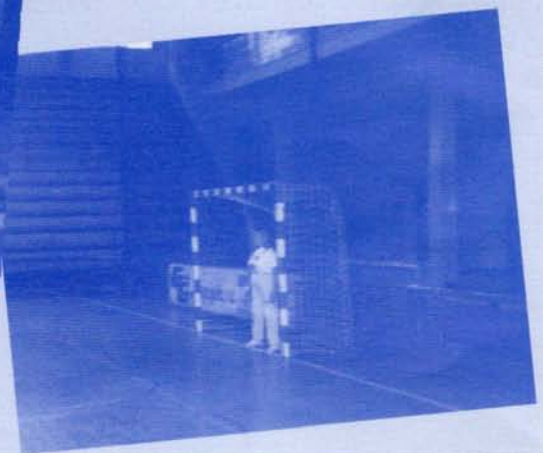
fin, de modificar aquellas actitudes negativas para afrontar mejor el contacto con la gente (evitando situaciones de riesgo y actitudes que puedan hacer pensar en una recaída) y con el conjunto de la sociedad. Todo lo aprendido luego se tendrá que aplicar y llevarlo a la realidad de cada uno.

Que sirva, esta revista, para decirle al resto de los compañeros que siguen consumiendo y a los que están pensando en dejarlo, el esfuerzo que requiere lo que estamos viviendo: querer cambiar y haber tomado la decisión de dejar las drogas.

Manolo

# EL BLUES DEL METABÚS

Algunas instantaneas  
del partido jugado en  
el Polideportivo de  
Santa Coloma



## EL BLUES DEL METABÚS



### Ilustraciones:

Manolo y Azagra

### Realización:

Carme García (P4),

Francisco González (P4),

Goi (P4,P5),

Manolo (P5),

Quini (P4),

Yolanda INSA (P4)

Agradecimientos: Institut Municipal d'Esports por la cesión del pabellón, Montse Barbens, Juan José, Andrés, Eva, José Luis, Andreu Obrador, Juanje, jugadores/as de los partidos, Salva, Jesús Lara (el peque), Antoñín Pérez, Carles y a todos los participantes y colaboradores/as



## **ANDREU OBRADOR, POCAS PERSONAS DEL AUTOBÚS LE CONOCEMOS... ¿CUÁL ES SU FUNCIÓN?**

El bus tiene paradas en tres ayuntamientos distintos, participan diferentes administraciones en su financiamiento, están los CAS, la policía, la empresa de autobuses, el equipo de enfermería, los educadores... Mi función es coordinar todas estas instituciones y entidades para que el Metabús brinde su servicio y organizar los ingresos de las personas que se van incorporando.

## **¿POR QUÉ NO SE NOS DA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA METADONA Y LO QUE HACE EN NUESTRO ORGANISMO?**

Estamos muy preocupados por este tema. Para ello tenéis vuestro terapeuta y médico de referencia. Desearíamos que los ATS y la red sanitaria de los barrios lo pudieran hacer también. Lo que podemos hacer son reuniones cuando vosotros digáis para explicar desde el mismo autobús los efectos de la metadona sobre el organismo. Tomo nota de vuestra petición para buscar la solución.

## **¿QUÉ EVOLUCIÓN VE EN LA GENTE QUE ESTAMOS TOMANDO METADONA?**

No todos sois iguales; hay distintos motivos para tomarla. En conjunto la evolución es muy positiva; se puede estar más sereno y tranquilo sin tener que ir a buscarse la vida. Pero no se puede generalizar; cada proceso es distinto.

## **¿POR QUÉ CUANDO UNA PERSONA EVOLUCIONA BIEN NO SE LE REFUERZA CON AYUDA PSICOLÓGICA?**

El tema es delicado; todos tenéis un terapeuta y tenéis derecho a un apoyo psicológico. Lo que necesitéis en este sentido lo podéis pedir al Delta. Si hay una recaída hay que ver lo mejor

para cada caso: hablar? tomar medidas? premiarlo?. El terapeuta es la persona más adecuada para hacerlo, no obstante, los educadores de las paradas tienen también un papel fundamental. No olvidemos que esta ayuda no se puede imponer pero a quien la pida se le tiene que dar.

## **¿AYUDÁIS A LA REINSERCIÓN SOCIAL?**

El bus es un centro dispensador de metadona, pero no es todo el engranaje sino una pieza más. El engranaje sería toda la sociedad. Hay que articular todos sus recursos y aprovecharlos al máximo: los servicios sociales, las bolsas de trabajo, las entidades que ofrecen actividades... No se trata de crear recursos nuevos; hay que aprovechar lo anterior. Este tema no compete tanto al bus como a los organismos sociales.

## **¿POR QUÉ HAY PRESENCIA POLICIAL? ¿NO ES UN RECURSO SANITARIO?**

Una de mis funciones es coordinarme con las comisarías para que cumplan sus funciones al margen del autobús. El bus no tiene ninguna relación con la policía, sólo coordinación. Si acuden a las paradas es en contra de nuestra voluntad.

## **POR ÚLTIMO DECIROS QUE OS DEBEMOS UN GRADO DE RESPETO TOTAL A TODA LA GENTE QUE TRABAJÁIS CON NOSOTROS**



## SALUD Y... DEPORTE

Os voy a dar mi opinión de las cosas que tenemos que tener en cuenta cuando tengamos que ir a un partido de fútbol sala. Esto sirve para todos pero especialmente a las personas con anticuerpos o que tenemos el cuerpo muy castigado por las drogas. Aquí tenéis unos cuantos consejos:

### ANTES

#### CALENTAMIENTO

5 o 10 min. de footing y estiramientos (para dar elasticidad a tus músculos y evitar una rotura fibral)

### DURANTE

#### CANSANCIO

No te sobreesfuerces (puedes tener una lesión); pide cambio a tu entrenador y vuelve al campo cuando te hayas recuperado

#### CUERPO LIMPIO

Si has tomado algo puedes tener o provocar una lesión (además del riesgo de parada cardiorrespiratoria)

#### TRANQUILIDAD

Si no llegas a un balón, déjalo (si vas al choque o metes el pie se puede acabar con una lesión o problemas de otro tipo)

### DESPUÉS

#### NO FUMAR

Tus pulmones están abiertos para oxigenarse: fumar te perjudica mucho

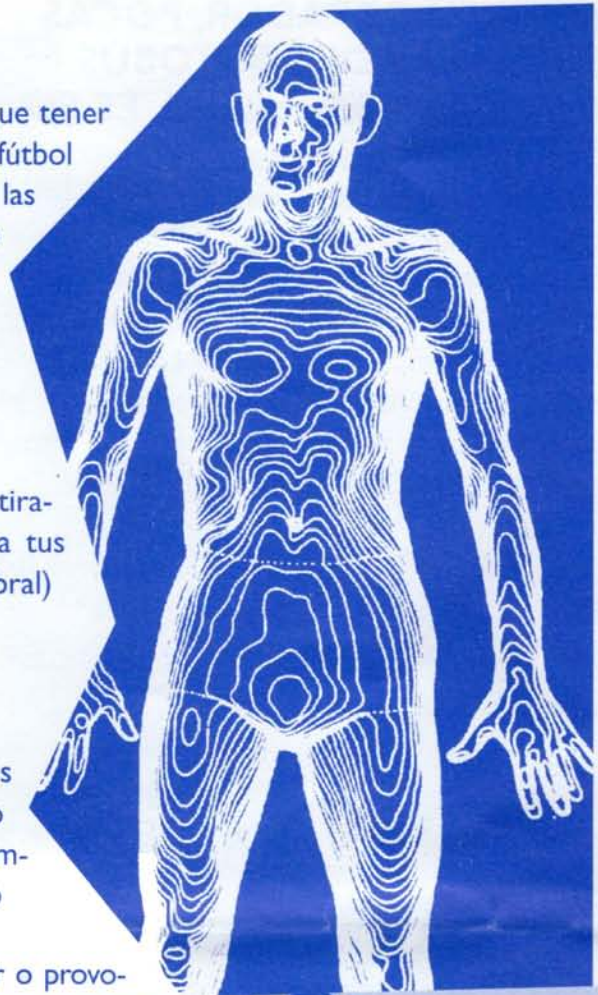
#### DUCHA

Te servirá para limpiar tu cuerpo de toxinas. Sécate empezando por la cabeza y bajando hasta los pies

#### HIGIENE

Lleva chanclas (evita coger hongos) y no intercambies objetos personales (toalla, esponja...)

Paco



W.T.U



## EL BLUES DEL AUTOBÚS

*Cada día despierto en distinta habitación  
donde doy con mis huesos cuando esta naciendo el sol  
Dormimos poco y mal, quemando la salud  
para llegar al quinto infierno  
donde cantaré de nuevo  
¿qué estarás haciendo tú?*

*Cada día un concierto, un ensayo, una tensión  
que controlo sabiendo que es mi vida lo que doy  
No hay trampa ni cartón soy como veis que soy  
Sé más por perro que por viejo  
pero empiezo a echar de menos un minuto entre los dos*

*Vivo en la carretera dentro de un autobús  
vivo en la carretera aparcado en un blues  
vivo en la carretera siempre miro hacia el Sur  
vivo en la carretera el blues del autobús*

*Miguel Ríos  
ROCK & RÍOS*

Para  
Para  
Para  
sugerencias,  
sugerencias,  
sugerencias,  
ideas  
ideas  
ideas  
y

y  
artículos  
artículos  
artículos  
ponte  
ponte  
ponte  
en  
en

en  
contacto  
contacto  
contacto  
con

con  
nosotros/as  
nosotros/as  
nosotros/as  
o usa

o usa  
o usa  
el

el  
el  
buzón  
buzón  
buzón  
de

de  
de  
sugerencias  
sugerencias  
sugerencias  
del

del  
del  
Metabús  
Meta  
Metabús

tel. 908 59 52 66

WU