

EL BLUES DEL METABÚS



La revista de AUPA'M (Agrupació d'Usuaris/es i Professionals al voltant de l'Autobús de Metadona) Segona època núm. 23 - maig 2007

ENGANXA'T AL TREBALL



AUPA'M TRABAJANDO POR SU CIUDAD





INDICE

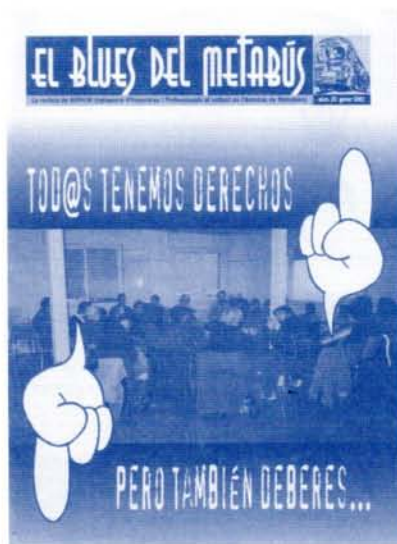
EDITORIAL: PUNTO Y SEGUIDO CON "EL BLUES DEL METABUS"	3
SECCIÓN LABORAL: "...DE ENSUCIAR LA CALLE, LA PLAZA, A DEJAR "GUAPA" LA RIBERA DEL RÍO"	4
SECCIÓN LABORAL: "ENGÁNCHATE AL TRABAJO" PINTANDO SANTAKO "ENGANXAT A APRENDRE"	5-6
"EL CAFÉ DEL DIMARTS"	7
NUESTRA VOZ IMPORTA	8-9
HOY, ¿QUÉ TOCA ?	10-11
"ACCESO A NUEVOS TRATAMIENTOS"	12
"VENTANA ABIERTA: EL PASO POR LA VIDA" , "VENCER EL MIEDO"	13
RECURSOS PARA TRABAJAR: QUÈ ÉS EL CLUB DE FEINA?	14
ES BUENO ESTAR INFORMADOS : "VEUS EL QUE BEUS?"	15
REPORTAJE: IMPRESIONES A PIE DE CALLE	16-17
ASAUPAM	18
ENTRETENIMIENTOS	19



EDITORIAL

PUNTO Y SEGUIDO CON "EL BLUES DEL METABÚS"

En el año 2004 dejamos de editar "El Blues del Metabús" la revista de AUPA'M...Ahora tenemos la voluntad de volver a editarla. Hace más de una década (primavera del 95) que publicamos el primer "blues" y que un grupo de usuari@s y profesionales fundamos AUPA'M. Estamos "embarcad@s en varios, en bastantes proyectos de los que el "engánchate al trabajo" es un



Uno de los últimos números de la revista emblemática

buen ejemplo. Estamos en un buen momento para reeditar nuestra revista, porque como decía una compañera en el editorial del nº 3 seguimos VIVOS: "No estamos muertos, sólo estábamos durmiendo"... como dice ella, como decimos tod@s, no nos vamos a rendir nunca. Vamos a seguir peleando por nuestros derechos, asumiendo nuestros deberes y cuidando nuestra... Salud!

Colaboradores

Antonio, Aupa'm
Castillo, Aupa'm
M^o Jesús, Aupa'm
Néstor, Aupa'm
Juan G., Aupa'm
J. Goiburu, Aupa'm - educador social
Carme Romera, Asaupa'm
Ramon Querol, Arpa-ong
Paco, Aupa'm
La gente de "enganxa't a aprendre"
La gente de "enganxa't al treball"

Comité Redacción

La peña que viene al: "Café dels dimarts"

publicación gratuita.

Aupa'm no comparte necesariamente la opinión reflejada.

Nos interesa que la revista llegue al máximo de gente así que podéis fotocopiar y reproducir lo que en ella sale.



W.T.U

“...DE ENSUCIAR LA CALLE, LA PLAZA, A DEJAR “GUAPA” LA RIBERA DEL RÍO”

Las personas que hemos utilizado o utilizamos drogas y que somos usuari@s de la plaza de la Vila de Sta Coloma, de las calles de Sant Roc, de Badalona,... hemos reivindicado nuestro derecho a utilizar las plazas, los espacios públicos. Hemos tenido conflictos con los vecinos, con la policía, con los ayuntamientos... y, a veces, tenían razón porque nuestro comportamiento no ha sido muy cívico en algunos momentos. Estamos cambiando y, de utilizar sólo las calles, estamos utilizando, también, centros cívicos de Badalona y Santa Coloma para realizar actividades de formación y de ocio...

...Y ahora hemos empezado a trabajar,... De ensuciar la plaza de la Vila, las calles, a veces, estamos empezando (llevamos casi 6 meses)

a limpiar jardines, rotondas, de la ribera del Besos: Queremos colaborar en dejar "guapa" la ciudad. Allí vamos cada día, durante dos horas, 10 compañer@s y nos vamos turnando

cada 5 días trabajados. Ya hemos trabajado 40 compañer@s diferentes, usuari@s de la plaza de la Vila y de Badalona. Cobra-

Equal, a Grameimpuls, a Servicios Sociales, a Parques y Jardines del Ayuntamiento de Santa Coloma y, ahora, de Badalona; y

a l@s compañer@s de AUPA'M, ASAU-PAM y ARPA que lo han organizado.

L@s compañer@s de AUPA'M llamamos al proyecto "Engánchate al trabajo" porque estamos "enganchad@s al "curro" y ya queremos trabajar más horas. De hecho, entre 7 y 10 compañer@s más ya han iniciado un curso de formación y trabajo de jardinería al que llamamos "Engánchate a aprender".

...de ser acusados de ensuciar la "plaza", estamos pasando a embellecer la ribera del río, a dejar "guapa" la ciudad... y estamos aprendiendo a ajar-dinarla.

Aupa compañer@s.

Estamos demostrando que podemos ser útiles a la ciudad, que podemos hacerlo.



mos 12 euros por día trabajado. Comenzamos por un grupo de 5 trabajador@s de jardinería y ahora tenemos otro de pintura para limpiar paredes sucias. Gracias al programa europeo

“ENGÁNCHATE AL TRABAJO”

Es un proyecto que comenzó en el año 2006. Se consiguió moviendo varios hilos y ayudado por Arpaong y Aupa'm-Asaupam conseguimos poder exponerle al Ayuntamiento de Santa Coloma, hablando con la teniente alcalde y otros responsables como son los de servicios sociales y Grameimpuls, lo que queríamos hacer. Tuvimos la oportunidad de realizar trabajo de limpieza del río de Santa Coloma. Se trataba de quitar toda la maleza continua al borde del río. Este trabajo comenzó como una prueba piloto que, poco a poco, ha ido hacia adelante con mucho esfuerzo y voluntad. Esperemos que así continúe. El resultado por parte de los diferentes profesionales y de los/las trabajadores/as que han intervenido en el proyecto es muy positivo, tanto en los resultados obtenidos como respecto al número de participantes. No tuvimos ningún problema con la comunidad, y los vecinos y vecinas que se acercaban a conocernos valoraron positivamente el proyecto: En 2007 hemos empezado con la ampliación de una colla de trabajadores para hacer tareas de pintura. Esperemos que este proyecto tenga perspectiva de futuro por mucho tiempo y que así continúe, por lo que todos estamos con muchas ganas ya que es muy bonito levantarse por la mañana y tener una motivación.

"Antonio, un currante"



PINTANDO SANTAKO

En el mes de abril, dentro del proyecto "ENGANXAT AL TREBALL", AUPA'M ha estado pintando en Santa Coloma de Gramenet diferentes zonas de uso público, gracias también a la participación del Ayuntamiento de Badalona en dicho proyecto.



"ENGANXA'T A APRENDRE"

Desde finales de enero y hasta finales de junio, estamos participando en el curso "Enganxa't a aprendre", realizando labores de aprendizaje del oficio de jardinería, recuperación forestal y ajardinamiento del Centro ocupacional La Ginesta. Esta nueva experiencia en la cual participamos nos ofrece la oportunidad de intentar aprender jardinería y recuperación forestal de cara a encontrar un trabajo. Esta nueva experiencia nos está aportando nuevas sensaciones en contacto con la naturaleza. Estas sensaciones que vivimos son: ilusión, ganas de hacerlo bien, entusiasmo y responsabilidades personales que conlleva el trabajar en equipo y el compañerismo entre nosotros. Todo esto nos enriquece personalmente además de comprobar los cambios que hemos logrado gracias a nuestro aprendizaje y trabajo diario.

La gente de "Enganxa't a aprendre"



W.T.O



“EL CAFÉ DEL DIMARTS”

Recordamos en este espacio a l@s compañer@s que nos han dejado en los últimos años: Juan Carlos, Rosi, Paco, Agustín, Miguel, Sebastián, Pedro, Isabel, Pedro, Yolanda, Joaquín, Mari Mar, Manuel, Antonio, Juan Carlos, Carlos, Salva, Pedro, Antonio,... Este recuerdo de las despedidas de Yolanda y Montse quieren ser un pequeño homenaje a tod@s.

En el café de AUPAM hemos hablado de la importancia de acompañar a nuestr@s compañer@s, familiares en el último viaje...

En la despedida de Yolanda, que había participado en el "Engánchate al trabajo", le decíamos: "L@s compañer@s de Aupa'm te recordamos el martes en el último Café, ilusionada como tod@s, contenta con el trabajo de limpieza de la ribera del río...te queremos recordar trabajando con el chopo, con ilusión".

Cuando despedimos a Montse, dábamos las gracias, por su ejemplo, a la familia que estuvo a su lado hasta el último momento. Como decía un médico "Vivir los últimos días acompañados de los nuestros

cuando se acerca el momento de la muerte, es lo más importante con mucha diferencia... Solamente con el apoyo de los nuestros, de la familia se puede aspirar a una muerte digna,



serena y apacible"...y tú la has tenido".



Otra de las pérdidas que también nos ha impactado ha sido la de Conchi. Durante estos años, a nuestra compañera la recordaremos siempre, entre muchas cosas, por como lo hizo de bien, de portavoz de nuestras causas, en la entrega del premio Ciutat de Santa Coloma 2000. Al cierre de esta edición también hemos tenido la noticia del fallecimiento de: Lourdes Domens Alvarez, José M^o Guarte Perez y Montse Lloveria. Os tendremos siempre en el recuerdo.



30

NUESTRA VOZ IMPORTA

ESTRUCTURA

La Plataforma es una entidad ciudadana, sin carácter jurídico, que agrupa a asociaciones y personas de toda Cataluña implicadas en la defensa de los derechos de las personas con problemas de drogas y en la mejora de las políticas y los servicios.

HISTORIA

La Plataforma nace en el año 1997 desde la implicación de personas y asociaciones de trabajo conjunto entre usuarios de drogas y profesionales.

¿QUIENES LA FORMAN?

Personas usuarias de drogas, exusuarias y profesionales. La Plataforma está abierta a la participación de cualquier ciudadano/a implicado en la mejora de las políticas y servicios en drogodependencias.

¿QUÉ OBJETIVOS PERSIGUE?

Defender los derechos de las personas consumidoras de drogas
Potenciar el asociacionismo y la autoayuda entre afectados.
Incidir en cambios en el imaginario social de las personas consumidoras.

Participar en acciones de mediación con el resto de la comunidad.

Propiciar cambios en las políticas y servicios a las drogodependencias.

¿QUÉ SE HA CONSEGUIDO?

Colaborar en la apertura de debates sobre la idoneidad de recursos específicos para drogodependientes.

Visibilizar la situación del colectivo mediante jornadas, ponencias y artículos en prensa.

Mejorar la situación en algunas prisiones respecto a la atención sanitaria.

Representar al colectivo ante las administraciones en grupos de trabajo y definición de estrategias de acción.

Apoyar a muchas personas consumidoras en la mejora de sus procesos personales.

Informar, reivindicar y denunciar la vulneración de algunos derechos al resto de la ciudadanía.

¿QUE ACTIVIDADES REALIZA?

Jornada anual en defensa de los derechos de las personas con problemas de drogas de Cataluña.

Apoyo a colectivos desfavorecidos (sin techo, inmigrantes, mujeres que ejercen la prostitución, etc...)

Actividades de formación interna
Participación en conferencias, congresos, grupos de trabajo, etc.

Reuniones quincenales de trabajo
Desplazamiento a centros de tratamiento para potenciar la autoorganización.

Exposiciones itinerantes de

IV JORNADA DE REIVINDICACIÓN DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE DROGAS

¡Ojalá y lo del Pix en prisión. ¿Para cuando?

POR LOS DERECHOS SOCIALES BÁSICOS

HOY, ¿QUÉ TOCA ?

mayo				
	1 	2 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	3 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	4 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES
7 SANTAKO: 12:00-13:30 H LLEURE/CINEMA 6:00-7:30: ST.ELIES:OMNIA	8 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL) ADVOCAT	9 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	10 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	11 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES
14 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/CINEMA 6:00-7:30: ST.ELIES: OMNIA	15 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)	16 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	17 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	18 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES
21 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/CINEMA 6:00-7:30: ST.ELIES:OMNIA	22 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL) ADVOCAT	23 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	24 12-13:30 H SANTAKO: JORNADA AUPA'M PRESENTACIÓ REVISTA	25 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES
28 12-13:30 H SANTAKO: FUA:INJECCIÓ SEGURA 6:00-7:30: ST.ELIES:OMNIA	29 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)	30 6-7:30 H SANT ROC: FUA: INJECCIÓ SEGURA	31 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	

junio				
				1 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES
4 12-13:30 H SANTAKO: FUA: REANIMACIÓ 6:00-7:30: ST.ELIES: OMNIA	5 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)	6 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	7 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	8 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES
11 12-13:30 H SANTAKO: FUA: REANIMACIÓ 6:00-7:30: ST.ELIES: OMNIA	12 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)	13 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	14 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	15 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES
18 12-13:30 H SANTAKO: FUA: REANIMACIÓ 6:00-7:30: ST.ELIES: OMNIA	19 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)	20 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	21 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	22 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES
25 12-13:30 H SANTAKO: FUA: REANIMACIÓ 6:00-7:30: ST.ELIES: OMNIA	26 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)	27 6-7:30 H SANT ROC: FUA: REANIMACIÓ	28 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	29 11-13 H ATENEU ST. ROC: DUTXES

julio

2 SANTAKO: LLEURE/CINEMA 6:00-7:30: ST.ELIES:OMNIA	3 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)	4 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	5 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	6 11-13 H ATENEO ST. ROC: DUTXES
9 SANTAKO: LLEURE/CINEMA 6:00-7:30: ST.ELIES:OMNIA	10 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL) ADVOCAT	11 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	12 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	13 11-13 H ATENEO ST. ROC: DUTXES
16 SANTAKO: LLEURE/CINEMA 6:00-7:30: ST.ELIES:OMNIA	17 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)	18 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	19 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	20 11-13 H ATENEO ST. ROC: DUTXES
23 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/CINEMA 6:00-7:30: ST.ELIES:OMNIA	24 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL) ADVOCAT	25 6-7:30 H SANT ROC: LLEURE	26 12-13:30 H SANTAKO: LLEURE/TERTÚLIA	27 11-13 H ATENEO ST. ROC: DUTXES
30 12-13:30 H SANTAKO: 6:00-7:30:ST.ELIES: OMNIA	31 4-6 H AUPA'M REUNIÓ (MONTURIOL)			

Equipo de Asaupam



“ACCESO A NUEVOS TRATAMIENTOS”

Los días 7, 8, y 9 de marzo se celebraron en Sitges unas jornadas convocadas por EATG (Grupo Europeo de Tratamientos de Sida) y el GTT (Grupo de Trabajo de Tratamientos).

En dichas jornadas se presentaron los nuevos tratamientos experimentales que se están investigando en laboratorios de distintos países.

Participaron doctores expertos en hepatología, virología, especialistas en trasplantes, representantes de algunas industrias farmacéuticas y activistas de distintos países.

Se debatieron y se mostraron las distintas opciones que se barajan, y las perspectivas de futuro.

La mayor parte de los especialistas estaban muy esperanzados con los nuevos resultados obtenidos, aunque todos coincidían en que tardarían estos fármacos dos o tres años en ser comercializados.

Así que el interferón seguirá siendo una de sus principales herramientas, pero la ribavirina será muy pronto sustituida por los nuevos inhibidores o combinada con alguno de ellos.

También se trabaja para sustituir el interferón por otro tipo de fármaco, pero esto no se logrará por lo menos hasta el año 2008-2010, ya que los estudios hechos hasta el momento se encuentran en fase 1 o 2.

Los nuevos fármacos están basados en su mayoría en los inhibidores de la proteasa y la polimerasa.

INHIBIDORES DE LA PROTEASA	INHIBIDORES DE LA POLYMERASA
SCH503034 - Fase 2	NM283 - Fase 3
VX950 - Fase 2b	MCV - 76 - Fase 1
ITMNA&B - Fase 1	RI626 - Fase 1
	JTK-603 - Fase 2
	JTK-109 - Fase 1
FASE 1	
Se analiza la seguridad y los efectos secundarios, dura un año más o menos y con >100 personas voluntarios sanos. Pero en el VHC se les ofrece a voluntarios infectados.	
FASE 2	
Puede durar de uno a dos años, según criterios de valoración y donde se utilizan diferentes dosis para comprobar su efectividad.	

FASE 3

Se obtienen más datos sobre su efectividad y los efectos secundarios y suele durar un año o más hasta que se estabilizan las dosis.

FASE 4

Fármaco ya en el mercado, se observan los efectos secundarios a largo plazo, y se comprueba su total efectividad.

Los nuevos ensayos médicos están basados en terapias combinadas.

INTERFERON + RIBAVIRINA + INHIBIDOR

Se están desarrollando también nuevos inhibidores; como los glucanos, que su función es bloquear la entrada y salida del virus en las células, y que se encuentra en estado experimental preclínico.

También se están desarrollando nuevos interferones como el ALBUFERÓN que se encuentra en fase 3 y el CONSENSUS en fase 2.

ROCHE lleva a cabo varias pruebas con distintos inhibidores.

- 2 inhibidores de la polimerasa fase 2
- 1 inhibidor de la proteasa fase 1
- 1 Interferón de nueva generación fase 1

Una de mis conclusiones en dicho evento es que todavía queda un largo camino para poder erradicar el VHC.

Por otra parte se llegó a un compromiso con las diferentes industrias farmacéuticas de incluir en sus investigaciones a grupos de coinfectados; ya que dicho grupo está al margen en las distintas pruebas que se están realizando.

Las cosas no pintan mal, pero el tiempo es vital para muchos de los infectados que no pueden esperar, debido a su avanzado estado.

Solo queda esperar y ver.

RAMON

VENTANA ABIERTA

"EL PASO POR LA VIDA"

"Vida, me pregunto qué es vida? Y me contesto a mi mismo que es el transcurso del tiempo en el cual hay vivencias tanto buenas como malas. A título personal he vivido más malas experiencias que buenas. Y a estas alturas de mi vida reflexiono y me pregunto: ¿Qué he aprendido de mi vida?.

He sacado a relucir que con mi experiencia en ella creo que he madurado un poco. he aprendido a llevarme bien con la sociedad..., Bueno lo intento,

aunque no es fácil, esta sociedad es muy difícil seguirla. No es que la escala de valores esté muy allá si no las personas. Te cuesta entenderlas y más a los que tienen el poder, cualquier tipo de poder.

Hay veces que, más que menos, te obligan a saltarte las normas, aunque reflexionas y te dices bueno déjalo pasar. Pero vas acumulando dentro de ti tanta impotencia que piensas: "¿merece la pena luchar?" me quedo pensativo y me digo a mi mismo:

"Sí, por los míos, que se merecen lo mejor de mí".

Castillo



"VENCER EL MIEDO"

Dos hombres fueron condenados. La sentencia consistía en que en un día determinado, en veinte años, serían torturados lentamente hasta la muerte.

Al escuchar la sentencia el más joven se retorció de la pena y del dolor, y a partir de ese día cayó en una profunda depresión. "¿Para qué vivir?" se preguntaba, "si de todas maneras van a arrebatarme la vida, y de una manera inconcebiblemente terrible?"

Desde ese día nunca fue el mismo. Cuando alguno de sus cercanos, compadecido por su estado, le ofrecía apoyo para

tratar de alegrarlo, respondía rencorosamente diciendo:

—Claro, como tú no tienes que cargar mis penas, todo te parece fácil.

En otras ocasiones también replicaba:

—Tú no sabes lo que sufro, no es posible que me entiendas...

Y, a veces, alegaba en voz alta:

—¿Para qué me esfuerzo si de todas formas...?

Y así, poco a poco, el hombre se fue encerrando en su amarga soledad y murió mucho antes de que se cumpliera el plazo de los veinte años.

El otro hombre, al escuchar la sentencia, se asustó y se impresionó, sin embargo a los pocos días resolvió que, como sus días estaban contados, los

disfrutaría.

Con frecuencia afirmaba:

—No voy a anticipar el dolor y el miedo empezando a sufrir desde ahora.

Otras veces decía:

—Voy a agradecer con intensidad cada día que me quede.

Y, en vez de alejarse de los demás, decidió acercarse y disfrutar a los suyos, para sembrar en ellos lo mejor de sí.

Cuando alguien le mencionaba su condena, respondía en broma:

—Ellos me condenaron, yo no me voy a condenar sufriendo anticipadamente y, por ahora, estoy vivo.

Fue así que, paulatinamente, se convirtió en un hombre sabio y sencillo, conocido por su alegría y su espíritu de servicio.

Tanto, que mucho antes de los veinte años, le fue perdonada su condena.

El 99% de tus miedos no se realizarán. Cree en tu fuerza, disfruta la libertad de ser feliz. La verdadera libertad no está en lo que haces, sino en la forma como eliges vivir lo que haces, y sólo a ti te pertenece tal facultad. Castillo es un ejemplo de este tipo de persona.

Anónimo

QUÈ ÉS EL CLUB DE FEINA?

És un espai dedicat a la recerca activa de feina. Hi trobaràs:

- Orientació laboral personalitzada
- Tauler d'ofertes de treball
- Accés a premsa
- Internet: consells per fer la recerca de treball a la xarxa amb èxit.
 - o Com utilitzar una pàgina web de recerca de feina
 - o Llistat de webs de feina, genèriques i especialitzades en diferents sectors
 - o Oferta pública d'ocupació de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet
- Informació sobre el món laboral en general.
- Informació sobre formació pel treball, ocupacional i contínua.
- Models de currículums i cartes de presentació.

Per utilitzar aquest servei, primer has de concertar una entrevista amb un tècnic d'orientació. També pots consultar les ofertes del tauler i enviar-nos el teu CV.



GRAMEIMPULS

RAFAEL CASANOVAS, 40

TFNO. 93 466.15.65

“VEUS EL QUE BEUS?”

Prendre begudes alcohòliques pot ser agradable si es fa amb moderació, però beure massa pot ocasionar greus problemes. Ves amb compte amb el que beus.

Què és beure massa?

Qualsevol consum d'alcohol que incrementi el risc de patir conseqüències negatives (físicament, psicològicament o socialment), a curt o llarg termini.

Quan es beu massa?

Quan es compleix alguna de les condicions següents:

1. Quan s'assoleixen els límits de risc, calculats en Unitats de Beguda Estàndard o UBE, establerts per la Organització Mundial de la Salut.

2. Quan la persona té problemes que es poden agreujar amb l'alcohol, siguin físics (hepatitis, gastritis, diabetis), psíquics (depressió, ansietat, falta de memòria) o socials (conflictes familiars, baix rendiment laboral).

3. Quan es beu en circumstàncies en les quals està contraindicat (menors de 16 anys, embarassades o mares lactants, conducció, certs medicaments, treballs en alçades, maneig d'eines o maquinària).

4. Quan es necessita beure per a relacionar-se amb els demés o per enfrontar dificultats personals.

Si beus massa...

1) Pots intentar beure menys. Si compleixes alguna de les condicions anteriors, és recomanable que redueixis el teu consum. Si et resulta difícil mantenir-te per sota dels límits de risc, és possible que necessitis ajuda. Parla-ho amb el teu professional sanitari del centre d'atenció primària

1 UBE



Una copa de vi o cava
Una cervesa
Un cigaló (carajillo)
o xarrup (chupito)

2 UBE



Una copa de conyac o licor
Un whisky
Un combinat (cubata)

	UBE al dia	UBE a la setmana	UBE per ocasió
Homes	màx. 4	màx. 28	màx. 6
Dones	màx. 2	màx. 17	màx. 5

Aquests límits són orientatius. Si beus de forma regular, procura que no sigui diàriament. Si només beus en algunes ocasions, no excedeixis les 6 UBE (per a homes) o les 5 UBE (per a dones) per ocasió.

(CAP).

2) Pots necessitar deixar de beure

Si beure et porta problemes o algú del teu entorn et diu que estàs bevent massa però tu no pots prescindir de l'alcohol fàcilment, això pot ser un símptoma de dependència o adicció.

El teu metge/essa o infermer/a del CAP pot ajudar-te a deixar de beure, o bé pots acudir al teu Centre d'Atenció i Seguiment de les Drogodependències (CAS) de la teva zona per a rebre un tractament especialitzat.

Si desitges més informació de la campanya:


• Línia Verda d'Informació sobre Drogodependències : 93 412 04 12

• Unitat d'Alcoholologia de la Generalitat (Hospital Clínic): 93 227 99 23



IMPRESIONES A PIE DE CALLE

- 1.- CUANDO TE PROPUSIERON EL PROYECTO DE INSERCIÓN LABORAL, SABIENDO QUE LAS PERSONAS ERAN PERSONAS CONFLICTIVAS Y CON ENFERMEDADES, ¿QUÉ TE PASO POR LA CABEZA?
- 2.- AHORA, CON EL PASO DEL TIEMPO, ¿QUÉ TE PARECE NUESTRO COMPORTAMIENTO Y ACTITUD ?
- 3.- ¿VES FUTURO EN ESTE PROYECTO CON NOSOTROS?

RITA FERRERES TÉCNICA DE SERVEIS MUNICIPALS)	SOLE ASIAIN Cap AREA DE SERVEIS SOCIALS	RAMON QUEROL Profesional de ARPA-ONG	JOAN MONTBLANC Director de Grameimpuls
<p>1.- No tuvimos dudas porque vimos un proyecto bien planteado. Contaba con el apoyo de profesionales de diferentes sectores y con la voluntad de los trabajadores. El riesgo está en todos los sectores. Por otro lado, pensamos que por lo terapéutico que tiene la jardinería podría ir bien para implementar el proyecto (no es monótono, al aire libre, resultado inmediato, cuidar y mantener algo...)</p> 	<p>1.- Que se tenía que poner en marcha inmediatamente. Los que trabajamos en el ámbito de servicios sociales debemos atender a los más desfavorecidos y si además profesionalmente se dan los factores adecuados no lo dudamos un momento. He de reconocer que me gusta poner pegas a todo lo que sea innovador a fin de no crear falsas expectativas y este programa tenía muchos más puntos a favor que en contra así que decidimos ponerlo en marcha inmediatamente.</p>	<p>1.- Bueno en primer lugar quería aclarar que a mi nadie me propuso el proyecto, si no que junto con otras personas que se comprometieron en tirar esto para adelante, fui una de las personas que más creía en él, puesto que siempre tuve muy claro que para que las personas crezcan y se inserten en la sociedad necesitan oportunidades, y que las personas consumidoras de drogas, y aquellas que sufren enfermedades o algún tipo de minusvalía pueden ser útiles y desarrollar trabajos siempre y cuando se adapte a sus posibilidades.</p>	<p>1.- Que era harto difícil que se pudiera entender y ejecutar, no por parte de Grameimpuls que debe estar para dar viabilidad a proyectos como éste, sino las dudas venían más desde la administración. Los estereotipos existen y todavía hay muchos sectores profesionales que dudan de las posibilidades de personas con problemas de drogas.</p> 

2.-
La actitud es estupenda. Aunque tampoco me sorprende



3.-
Sí que le veo futuro. Se está trabajando para que así sea. Por nuestra parte ya podéis contar con nuestro apoyo para que así sea. Además todos estamos muy contentos del resultado obtenido empezando por la propia comunidad que es el principal termómetro de la opinión.

2.-
No conozco el día a día directamente, pero a través de Goi, sobretodo, me llegan referencias muy buenas. Sé que se pueden dar problemas, siempre dudas, en este caso lo que se ha hablado siempre ha sido en positivo. Suele ser la administración la que siempre ponga pegos. Sin embargo, nuestra política trata que iniciativas de este tipo estén incluidas dentro del proyecto de inserción laboral municipal atendiendo al máximo las necesidades individuales y nuestra labor es que la administración las atiendan.

3.-
Sí, lo que cuesta es empezar proyectos como este pero una vez iniciado es continuarlos siempre intentando que se encuentre integrado en programas más globales. Ésta es un área (Benestar i Solidaritat) municipal que está abierta a trabajar por la viabilidad de proyectos como éste.

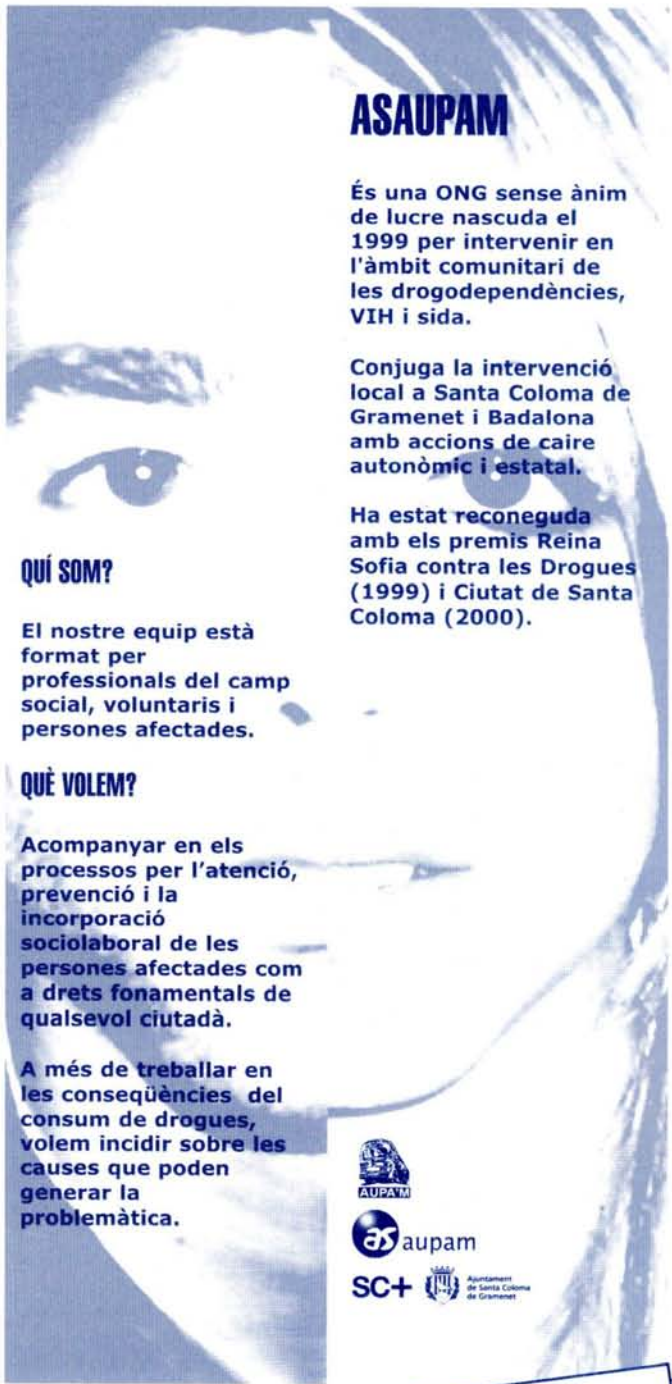
2.-
La verdad es que es muy positivo; no creía que fuese a funcionar tan bien, ya que con las personas con las que trabajamos, no todas pero si parte de ellas, son personas poco estables y no sabes cómo pueden actuar. Pero, como dije antes estoy muy contento con el comportamiento y la actitud de tod@s y que no haya habido ningún conflicto.



3.-
No soy el más indicado para decirlo, ya que no depende de mí, pero creo, por lo que tengo oído, que hay muchas personas interesadas en que esto continúe. Por mi parte, haré todo lo posible para que así sea.

2.-
Yo os doy un diez. Si comparamos la problemática a los resultados que ha habido la respuesta es un 10 sobre 10. Entendíamos que era un proyecto que podíamos tener muchos incidentes, pensábamos que la comunidad pudiera tener reacciones adversas. Pero no ha sido así y si alguien nos ha podido insinuar dudas rápidamente no hemos dudado en incorporar el grupo como parte del centro. Nosotros confiamos plenamente.

3.-
Sí, yo ya he presentado la continuidad del proyecto. Oficialmente no hay una respuesta ya que la administración todavía no se ha manifestado. Este proyecto debe tener una vertiente más social que laboral. Y así deben responder las administraciones correspondientes. De todas formas sin la implicación y el compromiso de los propios interesados tampoco sería posible.



ASAUPAM

És una ONG sense ànim de lucre nascuda el 1999 per intervenir en l'àmbit comunitari de les drogodependències, VIH i sida.

Conjuga la intervenció local a Santa Coloma de Gramenet i Badalona amb accions de caire autònom i estatal.

Ha estat reconeguda amb els premis Reina Sofia contra les Drogues (1999) i Ciutat de Santa Coloma (2000).

QUI SOM?

El nostre equip està format per professionals del camp social, voluntaris i persones afectades.

QUÈ VOLEM?

Acompanyar en els processos per l'atenció, prevenció i la incorporació sociolaboral de les persones afectades com a drets fonamentals de qualsevol ciutadà.

A més de treballar en les conseqüències del consum de drogues, volem incidir sobre les causes que poden generar la problemàtica.



QUE OFERIM?

A LA COMUNITAT

- Participació en l'activitat comunitària
- Revista *El Blues del Metabús*
- Sensibilització social cap a polítiques de drogues mes justes i eficaces

A LES PERSONES AFECTADES

- Apropament a grups en medi obert
- Atenció individualitzada
- Intercanvi de material higiènic
- Tallers de formació sociosanitària
- Assessorament jurídic
- Motivació cap el món laboral
- Grup d'autoajuda

ALS FAMILIARS

- Tallers per a grups de pares i mares
- Atenció i orientació individualitzada i confidencial

ALS PROFESSIONALS

- Assessorament i suport
- Formació i docència
- Materials informatius i preventius
- Organització de jornades

"Cafè dels dimarts"
Assessorament jurídic i laboral

Els dimarts, a les 16 h,
al Centre Cívic Raval
C/ Monturiol, 20
(Santa Coloma de Gramenet)

ALS JOVES

- Sessions preventives en centres educatius
- Difusió de materials preventius
- Punt d'informació juvenil
- Assessorament individualitzat i confidencial

INFORMA'T

CENTRE COMUNITARI DE SALUT

ASAUPAM

C/Florència, 44 baixos
08921- Santa Coloma de Gramenet
Tel.-fax 93 392 74 11
ong@asaupam.info
www.asaupam.info

❖ Adreçat a joves i adults (pares i mares i professionals de la salut, l'educació, el lleure, l'esport, etc.) de Santa Coloma de Gramenet

❖ Espai de consulta, informació i orientació
❖ Atenció personalitzada, confidencial i gratuïta

Consultes i concertació de visites: 93 392 74 11
ong@asaupam.info

Servei d'assessorament sobre drogues i altres comportaments de risc



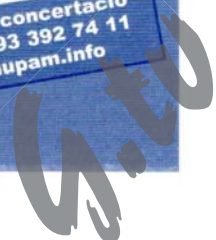
Servei d'assessorament sobre drogues i altres comportaments de risc



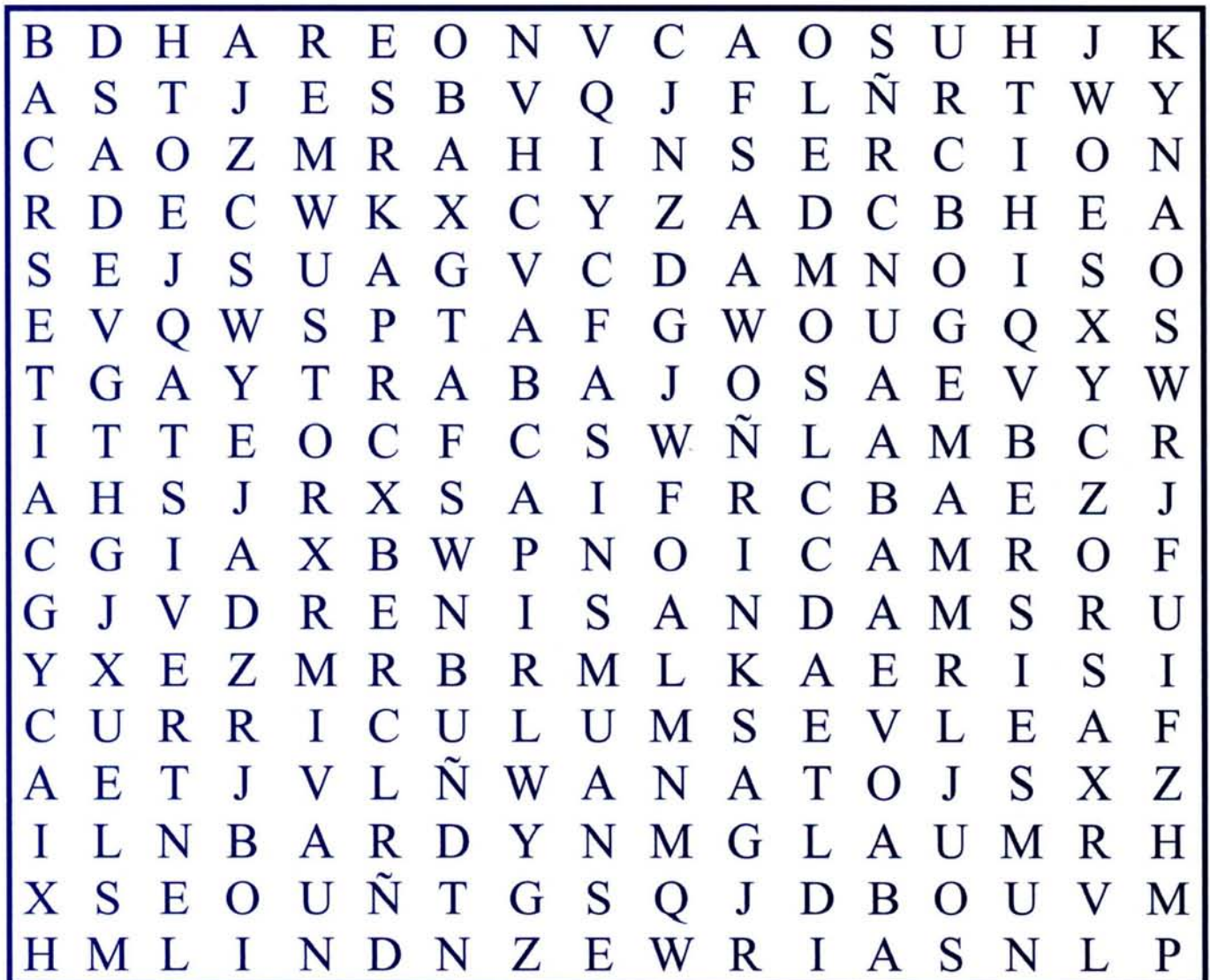
❖ Adreçat a joves i adults (pares i mares i professionals de la salut, l'educació, el lleure, l'esport, etc.) de Santa Coloma de Gramenet

❖ Espai de consulta, informació i orientació
❖ Atenció personalitzada, confidencial i gratuïta

Consultes i concertació de visites: 93 392 74 11
ong@asaupam.info



Encuentra las 6 palabras relacionadas con uno de los principales temas que tratamos en este número de la revista (El Trabajo) . Soluciones en el próximo número.



Amb la col·laboració:

SC+



Ajuntament
de Santa Colòma
de Gramenet

1995  2003

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

EL NUEVO BUS



¡NUEVO BUS! ¡NUEVO BUS!

EL BLUES DEL METABÚS

MEJOR VACACIONES



¡MEJOR VACACIONES!

EL BLUES DEL METABÚS

¡NUEVO BUS!



¡NUEVO BUS!

EL BLUES DEL METABÚS



EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS



CON AUCA DE REGALO

FIESTA FLAMENCA

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

AUPA'M!



¡AUPA'M!

¡VOLVER A VIVIR!

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

UN NUDO DESATADO



UN NUDO DESATADO

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS


¡NUEVO BUS!



EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

PRISION



PRISION

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

POR EL DERECHO AL TRABAJO



POR EL DERECHO AL TRABAJO

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

¡ANIMATE AMIG@!



¡ANIMATE AMIG@!

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

¡NUEVO BUS!



EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

MOLTES GRÀCIES SEGUIM...!




MOLTES GRÀCIES SEGUIM...!

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

¡NUEVO BUS!



EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

¡NUEVO BUS!



EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

¡NUEVO BUS!



EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

ESPAÑA VA BIEN?




ESPAÑA VA BIEN?

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

¡NUEVO BUS!



EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

No tener derechos perjudica la salud



No tener derechos perjudica la salud

EL BLUES DEL METABÚS

EL BLUES DEL METABÚS

POR UN TRATO DIGNO EN PRISION



POR UN TRATO DIGNO EN PRISION

EL BLUES DEL METABÚS