

## SUMARI

- NOTA INFORMATIVA: + info, - risc
- FORMACIÓ DEL PERSONAL I VOLUNTARIS
- CONCURS DISSENY DE SAMARRETES
- FEM OCI, FEM ENTORN
- ALTA TERAPÈUTICA JORGE AISPURU
- NOU PIS D'INSERCIÓ
- 27.179 KG DE SOLIDARITAT
- PARTICIPACIÓ EN LA MARATÓ DE TV3
- XERRADA SOBRE ALIMENTACIÓ
- CANAAN AMB EL PREGÓ DE LA FESTA MAJOR
- ESPAI COMUNICACIÓ CANAAN: ELS NADALS A L'ASSOCIACIÓ.
- LES 2 CARES DE L'1-0
- LA FIGURA DE L'EDUCADOR SOCIAL PER JUDIT GELI (Estudiant en pràctiques de la UdG)

## FORMACIÓ DEL PERSONAL I VOLUNTARIS

A principis de Novembre d'aquest any el personal de l'Associació Canaan, a través de l'empresa Tempus Vitae hem realitzat un curs de 9 hores sobre resolució de conflictes i mindfulness. L'objectiu era aprofundir i portar a la pràctica exercicis relacionats amb aquests temes i que siguin útils per la nostra pràctica professional.

Per altra banda, dos voluntaris molts implicats en l'Associació també han volgut realitzar un curs sobre "Formació per a voluntaris en drogo-dependències i salut mental". Aquesta formació feta pel Grup Atra, ha arribat a la 15a Edició i entre altres es van poder treballar temes com: conducta addictiva, el trastorn mental, la patologia dual, recursos de la xarxa de salut mental...

## NOTA INFORMATIVA: Més Informació, menys Risc



En l'actualitat, quan parlem de consum de drogues ens trobem en el binomi: experimentació i risc per un costat i, per l'altre, dany i benefici. Aquest binomi s'explica pel fet que el consum

comença per una pressió social, per unes pautes que la societat estableix com a "normal". Com per exemple, la visió que hi ha drogues més bones o que inclús formen part de la nostra quotidianitat (alcohol, el tabac, alguns medicaments) i d'altres més dolentes, o que hi tenen estereotips relacionats sobre edat, classe social, espais de consum, perfil del consumidor...

Així doncs, hi ha la part de l'experimentació: del fet de provar quelcom diferent, de viure noves sensacions sense tenir en compte el risc que aquests consums suposen. Això és perquè en la balança experimentació-risc, les percepcions del tipus "serà un consum esporàdic", "jo controlo" o "ho deixo quan vull" pesa més en la decisió final. Fins aquí, queda clara aquesta primera part del binomi; parlem ara de la segona: dany i benefici.

A vegades obviam que els consumidors de drogues obtenen un clar benefici d'aquests consums, com pot ser el desinhibir davant situacions compromeses pel subjecte, millorar les relacions, controlar estats d'ansietat, desconnectar de la realitat... Si aquest benefici no existís, no se n'assumiria el risc.

Per tant, l'ambivalència en les decisions de les persones consumidores de substàncies és un fet. Es mouen constantment entre aquests binomis i, cada vegada que consumeixen prenen part per l'experimentació i pel benefici. Un % significatiu d'aquest consum aniran derivant en consums més repetits i en augment de les quantitats, convertint-se en hàbits. Un % significatiu d'aquests passaran de l'abús a la dependència i desenvoluparan una addicció. Com fer prevenció d'aquesta malaltia? Potser l'eslogan **"+info - risc"** ens hi podria ajudar.

### ALTA TERAPÈUTICA



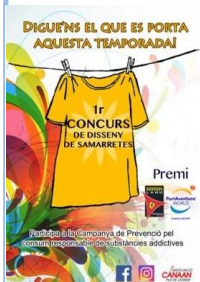
Aquest últim semestre hem pogut donar l'alta terapèutica a Jorge Aispuro. Estem molt contents de la bona evolució d'en Jorge i encara més que continuï vinculat amb l'Associació. Trobarem a faltar els seus raps, la seva alegria i el seu "desparpajo", perquè els acudits no els trobarem a faltar tant! Ja, ja. D'ara endavant a en Jorge li queda la feina més dura: mantenir-se en el camí de l'abstinència i realitzar el seguiment.

### NOU PIS D'INSERCIÓ

A principis de novembre inauguràvem el nou pis d'inserció amb capacitat per 3 places. El pis és per usuaris que estan a la segona fase del tractament i que estan treballant en empresa ordinària. L'habitatge compta amb 3 habitacions individuals, menjador, cuina i bany. I el més important: també té el suport de l'equip terapèutic.



### 1er CONCURS DE DISSENY DE SAMARRETES



Des de l'Associació Canaan volíem apropar-nos a la gent jove i fer alguna cosa diferent. Així que vam pensar fer un concurs de disseny de samarretes on la temàtica fos la prevenció del consum de substàncies i la promoció dels hàbits saludables. D'aquesta manera volíem aconseguir no només crear una nova samarreta per l'Associació, sinó que el jovent conegués l'Associació i la tasca que realitzem. Vam contactar amb tots els INS de la comarca, entitats juvenils i també vam penjar cartells per informar del concurs. Van participar 22 persones en el concurs entre joves, personal de l'associació i usuaris del centre, que també es van animar a fer els seus propis dissenys. Per mostrar els treballs realitzats es va fer una exposició a Cal Drac els dies 17 i 18 de novembre en la que va assistir la regidora Ester Busquets per fer l'entrega de premis als guanyadors del concurs. Els premiats s'han endut unes entrades a Port Aventura i Ferrari Land. Van passar per l'exposició un centenar de persones, fet que valorem positivament. Esperem en el pròxim butlletí poder mostrar-vos les noves samarretes realitzades amb el disseny guanyador, fet per Julia Puell.



### FEM OCI , FEM ENTORN

Aquest darrer semestre del 2017 ens deixa algunes fotografies ben divertides de les diferents sortides i activitats que hem anat realitzant per treballar l'oci. Una de les frases més repetides en el taller de prevenció de recaigudes és que s'ha de "fer xarxa saludable" i buscar activitats lúdiques que ens ajudin no només a distreure'ns sinó també a passar-ho bé i conèixer noves coses. Aquest és l'objectiu que tenen els professionals quan dissenyen les sortides de cap de setmana. Activitats que permetin als usuaris conèixer l'entorn proper, saludables, econòmiques perquè sigui un hàbit més quan surtin fora del centre i les puguin incorporar a la seva vida diària.



Aquests mesos hem visitat: Besalú, El Croscat de la Fageda, Tossa de mar,



Girona i hem incorporat la piscina al CNB, un dia la setmana, per fer esport i passar-ho d'allò més bé.

## 27.179kg DE SOLIDARITAT

Aquest any 2017 hem tornat a participar un any més en el Gran recapte del Banc dels Aliments que va tenir lloc els dies 1 i 2 de desembre. Voluntaris de Transport Banyoles, Associació Canaan, Càrites Banyoles, Creu Roja Pla de l'estany, Agrupació en defensa Forestal, Club Natació Banyoles, Manípul Manaies i alumnes de 3r d'ESO



de l'INS Pla de l'estany, es van repartir en 10 supermercats de Banyoles amb l'objectiu de recaptar aliments bàsics per les persones més necessitades. Enguany la solidaritat es va poder pesar en 27.179 kg gràcies a tota la gent conscienciada que aportava petites quantitats de cigrons, arròs, llet, tonyina...

Tots aquests aliments aniran al Centre de Distribució del Pla de l'Estany i a la Fundació del Banc dels Aliments. Des de l'Associació estem molt contents de fer la nostra petita aportació a aquest gran projecte.

### XERRADA ALIMENTACIÓ

Amb l'objectiu de crear consciència entre els usuaris de tenir hàbits saludables que mantinguin i millorin la seva salut, ens vàrem posar en contacte amb la direcció del CAP BANYOLES per fer una xerrada sobre alimentació i la necessitat de fer exercici físic diari. L'altra finalitat era que els professionals poguessin revisar els menús perquè siguin equilibrats i responguin a les necessitats alimentàries del col·lectiu.

La proposta que vàrem fer als professionals de la salut va ser rebuda amb molt d'interès.

L'exposició va ser realitzada per la infermera Nines Agüero i l'infermer Àlex i complementada amb material audiovisual molt gràfic i entenedor.

Ara ens toca a nosaltres que tots aquests consells i informacions no quedin en "paper mullat" i contribu-



eixin a millorar la qualitat de vida d'aquestes persones.

### MARATO TV3

El passat diumenge 18 de desembre vàrem participar en la Marató de TV3, en la que participa, solidàriament, milers de persones i entitats del territori català. Aquest any, la Marató, estava dirigida a recaptar diners per a poder conscienciar i investigar sobre les malalties que avui dia afecten milions de persones.

La nostra participació es va materialitzar posant un estand davant la muralla juntament amb d'altres associacions d'àmbit social. A banda d'informar de les activitats de Canaan vàrem contribuir amb una activitat on els nens podien retallar i escriure "desitjos" que després penjaven en un arbre de nadal realitzar pels usuaris. També es van realitzar diferents actuacions juvenils i infantils a l'escenari per tal d'animar al públic assistent a deixar el seu donatiu.

Per muntar i fer presència a la taula de Canaan vàrem comptar amb els usuaris Quim, Pere, Pedro, Àlex, el voluntari Eduard i amb l'educadora Raquel Borrego.



## CANAAN PARTICIPA EN EL PREGÓ DE LA FESTA MAJOR

El pregó de la Festa Major del dia 19 d'octubre donava el tret de sortida a les Festes de St. Martirià de Banyoles: uns quants dies de rauxa, música, barraques, atraccions ...

Aquest any la comissió de Festes va encarregar el Pregó a Escenaris Especials i d'aquesta manera, ha sigut el pregó més inclusiu de la història on van poder participar els alumnes de teatre del Mas Casadevall, de Canaan i de Fundació Estany.



Els actors representaven un pregó d'un poble on apareixen les autoritats del govern central que pretén prohibir la música, l'escriptura, les arts d'acord amb un article 155 que ha aprovat el congrés suprem d'un Estat.

Una comèdia, aparentment de ciència-ficció, inspirada en els darrers fets polítics viscuts al país.

## Les 2 cares de l'1 d'Octubre

L'1-O passarà a la història per molts motius: per moltes persones era un dia d'esperança, de participació, de reivindicació i per altres d'indiferència. Es realitzava un referèndum no vinculant ni pactat amb l'estat, amb l'objectiu d'esbrinar l'opinió dels catalans que hi participessin sobre el seu dret a l'autodeterminació. La participació va ser massiva, la repressió dels cossos de seguretat també: actuant amb violència i produint 900 ferits entre les persones que volien exercir el seu dret a vot. Però des de Canaan volem explicar que la violència no només la van exercir la policia sinó en alguns llocs els mateixos participants que es van deixar endur per la psicosis del moment i veien policies secretes on no hi eren. Sense anar més lluny, usuaris del centre i un educador van ser increpats a la Plaça Major quan anaven a votar, amb crits de "policia secreta, aneu-vos d'aquí".



I les fotografies d'aquestes persones van passejar per Twitter i WhatsApp amb total impunitat. I jo em pregunto: "És aquest el país nou que hem de fer?" Quina vergonya que, primer desaparem i després preguntem qui és el mort.

## ESPAI DE COMUNICACIÓ DELS MEMBRES DE CANAAN

### Els nadals a l'Associació

A Canaan som una gran família, i això també es nota els Nadals. I com l'anunci que surt per la TV no som ni la família perfecte ni hauran sigut uns Nadals perfectes.



A casa nostra les persones en aquestes dates a voltes, ho passen malament: troben a faltar la família, es desapareixen els desitjos de consum les setmanes prèvies a les festes, estan més irritables, a alguns no els acompanya la salut i sovint la convivència es fa difícil.

Però com a totes les famílies també trobem espais per passar-ho bé, fer uns bons àpats, compartir els regals que porta el Pare Noel i fer alguna que altra dinàmica amb l'objectiu de cohesionar el grup, gestionar emocions i que aflorin les rialles. Des d'aquestes línies desitgem a les persones que ens llegiu hagueu tingut unes bones



festes i que treballu molt perquè els objectius per l'any 2018 es facin possible.

Bon any 2018!

## LA FIGURA DE L'EDUCADOR SOCIAL per Judit Geli (estudiant en pràctiques UdG)

La figura d'un educador/a social és essencial per garantir el procés terapèutic en la deshabitació a les drogues. La seva tasca principal se centra a fer que les persones drogodependents recuperin les seves habilitats i capacitats que moltes vegades vénen deteriorades a causa de l'abús a les substàncies.

Un educador/a social té un paper molt important envers el col·lectiu de les drogodependències, ja que aquest professional és el punt de suport que acompanya a fer tot aquest procés, però el canvi real, el fa la persona.

Per a un educador/a social no hi ha res més important que l'autonomia, i és per això que es treballa molt en les activitats de la vida diària com són

la cura personal, el manteniment de la llar, aprenentatge de l'autogestió dels diners, recuperació o recerca activa de feina i el seu manteniment, ocupar el seu temps d'oci i ampliar la seva xarxa, entre d'altres. D'aquesta manera es vol garantir que les persones addictes puguin tornar a fer la seva vida sense les drogues. Així doncs, es tracta de fer un treball socioeducatiu encarat a les habilitats socials i personals per tornar a fer una vida el màxim de normalitzada.

