

CONFINANNEWS

SERVEI PRELABORAL AMPOSTA

Edició 1
Maig 2020



DE LA CRISI A LA REINVENCIÓ

Mai ens havíem topat amb una amenaça com la que representa la Covid-19. La humanitat sí, però no les generacions que estem avui dia al planeta. D'aquí l'extraordinari impacte emocional que ens provoca, la sensació de por davant la incertesa del que ens vindrà a partir d'ara, però hem de tenir una cosa clara, ara més que mai hem d'aixecar la mirada i pensar amb el món que seguirà després que tot això passi. Des del Servei Prelaboral tenim clar que li hem de treure la part positiva a aquesta situació i si per alguna cosa ens ha servit, ha estat per a que ens reinventem.

Tot i que hem estat algun temps amb les portes tancades, tornem més forts i amb més ganes. Hem començat a fer classes telemàtiques amb les persones usuàries del servei, les quals estan resultant molt entretingudes, dinàmiques i sobretot molt acceptades per totes les persones que en formem part.

Una de les propostes que hem aconseguit portar a terme és aquesta revista, la qual ens ha servit per tornar-nos a posar al dia, expressar el que sentim, parlar sobre com veiem aquesta situació i com no, treballar la nostra creativitat!

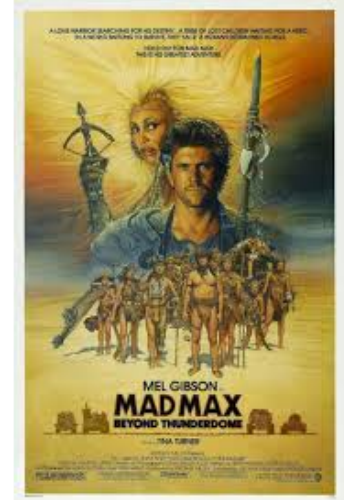
Ens agradaria destacar el gran treball de totes les persones usuàries que han format part d'aquesta revista. Volem fer palès que tots els articles han estat escrits per les persones usuàries així com la portada i la contraportada que ha estat dissenyada per una usuària que actualment assisteix al servei.

Des d'aquí el nostre reconeixement i ànims per seguir lluitant per aconseguir tot allò que us proposeu!

VA DE CINE

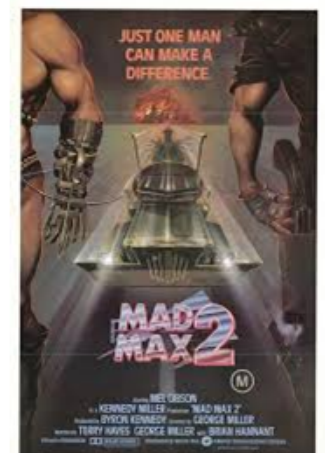
La premissa de les pel·lícules transcorre en un futur diatòpic al qual la absència d'aigua, menjar i benzina ha transformat a aquesta última en un bé tan preuat com la vida mateixa.

Durant el transcurs de les pel·lícules, Max ho perd absolutament tot i s'haurà d'avantposar a una sèrie de dificultats les quals posaran sota judici la seva capacitat per afrontar les adversitats.



Els meus personatges preferits, sens dubte, són Jim "goose" Rains, interpretat per Steve Bisley i el capità Gyro, al qual encarna Bruce Spence, els quals irradien carisma i personalitat. A diferència dels antagonistes, el genet nocturn, a la primera pel·lícula, interpretat per Vincent Gil. I Lord Humungus, a la segona, portat a la pantalla per Kjell Nilsson.

Si em pregunten sobre recomanar aquests films, sens dubte, absolutament, la resposta és afirmativa. Les pel·lícules saben com mantenir-te àvid de saber què passarà i el final no crec què decepcioni a ningú.



En aquesta edició una persona usuària del Servei Prelaboral entrevista a un treballador del Centre Especial de Treball de la Fundació Pere Mata, el qual ha estat treballant durant aquesta pandèmia. L'objectiu d'aquesta entrevista és poder fer visible i explicar en primera persona com ha viscut aquesta situació que ens ha provocat la COVID-19.

1. Quants anys portes treballant al CET de la Fundació?

Aquest any farà 12 anys que estic treballant per a la Fundació.

2. Abans havies treballat en altres llocs?

Sí, vaig treballar a una cooperativa, al molí d'oli i a una altra empresa fent tractament d'aigües.

"Al principi em vaig sentir bastant angoixat"

3. Som conscients que has estat treballant durant el confinament, ens podries dir com t'has sentit?

Al principi em vaig sentir bastant angoixat, jo visc amb els meus pares, que ja tenen una edat avançada, i em preocupava molt el fet de poder infectar-me i de retruc contagiar-los a ells.

Al CET netegem tot el menatge de dinar de l'hospital, hi havia dies que ens baixaven alguna bandeja i coberts amb una bossa a part, això volia dir que el pacient està en quarantena, no vol dir que sigui un cas, sinó que és un nou ingrés que està esperant el resultat de la prova, però a mi aquest fet em creava un cert malestar.

Al pas dels dies aquesta situació es va anar normalitzant i finalment ja em vaig adaptar.

Puc dir que avui dia se'm fa molt pesat el fet de treballar amb la mascareta posada, sobretot quan estic en moviment constant, pujo escales o llenço la brossa... sento com si em faltés l'aire.

4. Amb anterioritat, t'havies trobat mai en una situació similar?

No, és el primer cop.

5. Com has viscut la por de contagi i sobretot com has gestionat aquesta emoció?

Al principi ho vaig portar malament, més que res per l'alarma social que això va provocar, però després amb el pas del temps ja t'adaptes, un dels motius que crec m'ha ajudat a controlar aquesta emoció, és veure que al nostre territori hi han hagut pocs contagis.

"Si alguna cosa hem tret positiva és l'adaptació d'horari"

6. A l'inici d'aquesta situació, et van informar de les mesures de seguretat i de prevenció a seguir?

Si, ens va informar de tot, ens van explicar que havíem de rentar-nos les mans constantment, també ens van explicar com rentar-les i ens van parlar de la importància d'utilitzar mascareta.

L'empresa ens va facilitar un document d'autorització per tal de justificar el nostre viatge, el qual ha estat necessari perquè gairebé cada dia em parava la policia.

7. Et van proporcionar des de primer moment tots els EPI'S addicionals necessaris?

Sí, de fet els guants sempre els portem. Ens van proporcionar les mascaretes, tot i que al principi n'hi havia poques i havíem de reutilitzar-les, ara per sort s'ha estabilitzat el mercat i ja en tenim.

8. Des del vostre lloc de treball, heu hagut d'adaptar-vos d'alguna forma (noves tasques, protocols...)?

Sí, a causa del tancament d'alguns serveis, tenim menys espais per netejar.

Respecte als protocols, hem hagut d'utilitzar més desinfectant, pujar la temperatura dels rentaplats i augmentar la desinfecció d'espais comuns.

9. S'ha vist afectat el vostre horari de treball?

Sí, hem passat a fer jornada intensiva de 8.00 h a 15.15 h.

Si alguna cosa hem tret positiva és l'adaptació d'horari, el qual ens ajuda a conciliar millor la nostra vida laboral amb la personal.

10. Creus que aquesta situació t'ha afectat en l'àmbit personal, social i familiar?

Jo diria que sí, és una situació nova i crec que em marcarà per a tota la vida, valors més coses que abans no apreciaves, com ara la família.

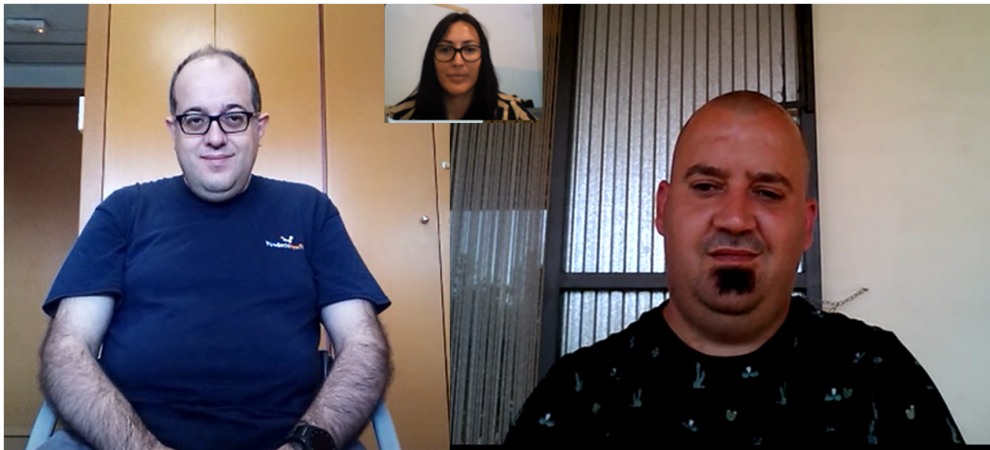
Abans pensava més amb el dia a dia i ara he apreciat sobretot el fet de viure amb els meus pares i no sentir-me sol. Estar confinats ha suposat tenir més diàleg, també teníem situacions de tensió però molt normals per la situació que estem vivint.

11. Has tingut temps per tu?

Sí, jo sóc una persona que sempre faig moltes coses, actualment estic estudiant un Cicle Formatiu de Grau Superior d'Administració i finances pel IOC i m'ha anat molt bé per avançar.

12. I ja per acabar, però evidentment no volem saber el resultat, t'han fet alguna prova?

Sí, ens han fet la prova a tots els treballadors i treballadores i no tinc cap problema en dir el resultat, que per sort ha estat negatiu.



Moltes gràcies!!!

Entrevistador:

Joan Vallès

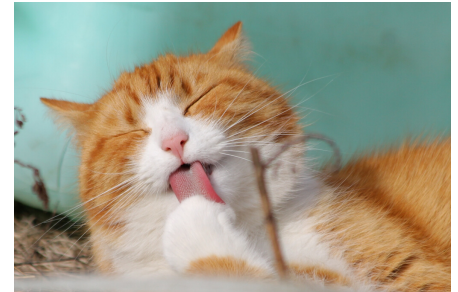
Entrevistat:

Raimon Subirats

VIVÈNCIES DEL CONFINAMENT

En aquest article m'agradaria explicar com m'he sentit durant el transcurs del confinament.

Recordo el dia que ens van informar de la situació, jo tornava de fer un curs a Tortosa i quan vaig arribar al Servei Prelaboral de la Fundació Pere Mata d'Amposta, l'equip tècnic em va informar que degut a la pandèmia estaríem un temps sense assistir al servei.



Els primers dies estava bé, em sentia tranquil, a casa... però després la situació va empitjorar, em sentia malament, no podia dormir. Estava tant angoixat que fins i tot un dia vaig sortir de casa amb la mala sort que la policia em va denunciar. Per tant, em tornava a sentir tancat, els dies per a mi han estat eterns, he trobat molt a faltar l'assistència al Servei Prelaboral, als companys i companyes, al grup de professionals que hi treballen, a les quals els voldria donar les gràcies per tot.

Per sort tinc, com jo els dic, a "mis nenes" que els estimo com si fossin fills meus, són quatre gats, Blanquito, Boliche, Coque i Matilda. Gràcies a la seva companyia he pogut passar millors estones, sobretot en aquets moments tant difícils.

Però hem de ser forts i pensar que poc a poc ens en sortirem, això sí, sempre units.

Per acabar m'agradaria donar les gràcies de nou al Servei Prelaboral d'Amposta de la Fundació Pere Mata i dir que només espero estar amb vosaltres molt temps!

Jose

Durant aquests mesos que portem de confinament, han estat temps molts durs per a tothom, però també hem pogut riure una mica amb la picaresca de la gent que les enginyava totes per poder sortir de casa.

I és que hi ha gent que fa les mil i una per poder sortir de casa sigui com sigui, es veu que això de només sortir a passejar el gos o tirar la brossa no els quadrava massa.



Hem pogut veure persones que sortien a passejar el gos de peluix, que no es sap si ell passeja al gos o el gos el passeja a ell..., d'altres que fins i tot han optat per passejar la peixera sota el braç!!! Ahhhh i hem deixava al que va sortir a passejar la gallina, es veu que portava massa dies tancat...



Però no tot es va quedar amb passejar animals de companyia, n'hi ha que han arribat a l'extrem de disfressar-se!!! Tenim des d'una persona que es va disfressar de gos fins una que ho va fer de dinosaure!!

A la fi i al cap gent irresponsable però gent amb humor que han fet que aquest confinament tinguem notícies que ens han fet riure una estona.

Joan

CONFINAMENT I NOVA NORMALITAT

Actualment a causa del COVID-19 no em deixat d'escoltar aquestes dos paraules "confinament" i "nova normalitat" per a intentar "aplanar la curva" i així reduir la mortalitat causada per el virus xinés.

El confinament massiu que hem viscut aquests mesos perdrà tot valor ja que en aquest temps en el que el govern hauria d'haver comprat tests eficaços per a fer tests massius i així trobar i aïllar als contagiats, ha estat fent rodes de premsa inútils i a més contradient tot el que els metges Sur-coreans recomanaven. L'exemple el tenim en les mascaretes, les quals els "experts" han passat del "no hi ha cap necessitat de portar mascareta" al "seran obligatòries".

I respecte a la nova normalitat, no és més que una forma de controlar les vides dels ciutadans per part d'un govern que ha estat mentint contínuament ja sigui per a cobrir la seva completa inutilitat o de forma deliberada per a que sigui més fàcil conduir al ramat d'ovelles.

CUINA

SALUDABLE

Pancakes de plàtan

INGREDIENTS (10 u.)

2 Ous

2 Plàtans madurs



PREPARACIÓ

El primer pas és triturar els ous i els plàtans a la batedora fins aconseguir una barreja líquida i homogènia.

Escalfem un parell de gotes d'oli d'oliva en una paella antiadherent i vas afegint la barreja formant coquetes rodones; quan apareguin bombolletes, li dones la volta i l'acabes de fer per l'altre costat.

Apiles totes les creps en un plat i les pots acompanyar amb fruits del bosc o mermelada.

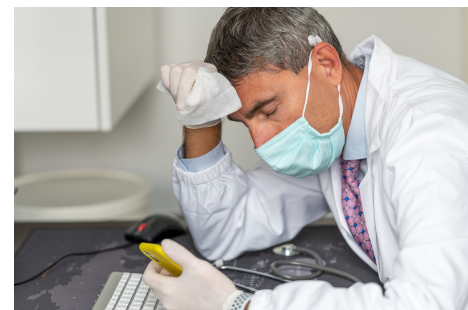
Tant el confinament a casa per la pandèmia de coronavirus com la malaltia que causa i les xifres de morts, tenen les seves conseqüències en la salut mental de moltes persones. D'una manera especial afecta als pacients amb alguna patologia mental. Els sanitaris, a més, pateixen situacions d'especial estrès que els poden passar factura a curt i llarg termini.

En general, la població sofreix un aïllament social forçós que genera diverses situacions negatives per a la salut mental.

Per una banda, el confinament pot haver alterat hàbits de vida saludables que afecten la salut, "es compra més alcohol, i es consumeixen més greixos i sucres ràpids per treure l'ansietat". Això és un risc, però no l'únic. L'aïllament social, la por i la incertesa pel que pugui ocórrer a nivell físic, laboral i econòmic suposa que tindrem una epidèmia de trastorns mentals comuns i greus per tots aquests factors.



D'altra banda, la sobre-informació i l'abundància de notícies falses es pot considerar també com un factor més que pot danyar la nostra salut mental. Si aquestes notícies són catastrofistes, ens envaeix la paranoia, la preocupació ens provocarà major angoixa i malestar. En aquest sentit, és recomanable que ens mantinguem "amb una informació justa, que sabem que procedeix de fonts d'informació veraç i que sigui adequada per a cada nivell". A més, és aconsellable "no estar constantment amb les xarxes socials, rebent informació que no sabem d'on ve i que se li ha acudit a algú de cop i volta".



Per a les persones que pateixen depressions i aquells diagnosticats amb trastorns mentals greus, com pot ser l'esquizofrènia, la por al desconegut d'aquesta pandèmia, que pot derivar en ansietat "és un tòxic que va a desequilibrar i és lògic que es produeixi un empitjorament".



La principal recomanació a hores d'ara per a aquest col·lectiu és que no deixin de prendre la medicació i que contactin amb el seu metge o el seu psiquiatre per a un seguiment adequat. De fet, ja estan havent casos de suïcidis al nostre país degut als empitjoraments d'algunes d'aquestes persones durant el confinament, la qual cosa s'ha d'anar prevenint al màxim que es pugui arribar fins a aquest punt.



Per últim, s'aconsellen tant per a aquestes persones com per a la població en general, tractar de mantenir una rutina fixa amb un horari en el qual s'incloguin qüestions de necessitat, com el treball o la compra, i altres emocionals, com mantenir el contacte amb amics i éssers estimats, activitats d'oci i exercici físic, que poden incloure tècniques de relaxació.

"També és molt important mantenir horaris de son i d'alimentació. Els canvis en els ritmes cronobiològics són molt negatius per a les malalties mentals.

No obstant això, hi ha moltíssimes persones amb problemes de salut mental que els hi costa bastant mantenir una rutina fixa amb un horari per a fer les seves coses, ja que sofreixen depressió, ansietat, angoixa... Tot per la incertesa del que pugui ocórrer amb la situació actual de la pandèmia global, la qual ens afecta a tothom amb la mateixa mesura.

Jordi

Volem fianlitzar la nostra revista amb una infografia, dibuixada per una usuària del nostre servei, sobre les mesures a prendre durant aquesta situació d'excepcionalitat que estem vivint.

Si tots i totes les realitzem correctament tot anirà bé!

Des del Servei Prelaboral us demanem que sigueu responsables, nosaltres ho som!

