

## El semàfor



### Projecte que contribueix a millorar la salut

Volem aplaudir la campanya de Danone «Escuelas Deportivas Danone». Un projecte de transformació social a través de l'esport i que té com a objectiu fomentar la integració social de nens/es de barris desfavorits, millorar el seu rendiment escolar i ensenyar-los hàbits i comportaments saludables d'alimentació, i que va presentar grans resultats el passat 16 d'abril a la seu d'ESADE..



### Publicitat que incita l'anorèxia

Des d'aquí, denunciem la darrera campanya de l'empresa Bimanan per promoure, a través de la publicitat dels seus productes, conductes de risc que poden precipitar l'aparició d'alguna malaltia relacionada amb l'alimentació.

## Equips humans

### Benvinguda

Donem la benvinguda a Glòria Fornaguera que s'ha incorporat al nostre equip de col·laboradors i realitzarà diverses tasques dins del programa d'ajuda i suport a familiars i malalts d'un trastorn de la conducta alimentària.

### Comiat

Aquest mes de maig, han finalitzat les seves pràctiques a l'ACAB la Francisca Castro i la Vinyet Rubio els agraïm molt l'esforç i treball dedicats al suport a les famílies i persones amb trastorn de la conducta alimentària i els desitgem molta sort en els seus nous projectes.

## La veu del soci

Bon dia, sóc la J. R. i vaig estar ahir per la tarda a la vostra associació.

Tot i que sabia que estava fent una acció molt encertada contactant amb vosaltres, us vull fer saber que la realitat va superar en escriure tota la meua expectativa.

Gràcies a tots vosaltres i, en el meu cas, gràcies especialment a l'Eduard que em va saber escoltar amb la comprensió i la complicitat que jo necessitava. També vull agrair-li la informació que em va proporcionar i les gruixudes pinzellades que em va fer sobre els trastorns de la conducta alimentària.

Vaig sortir molt bé de la vostra associació.

Evidentment no m'enganyo per res, sé que acabem de crear la porta a una temporada més o menys llarga de teràpia, paciència, angoixes,... però també hi veig una altra porta cap a l'aprenentatge i el creixement personal de tots els qui estimem l'Helena.

Gràcies per ser-hi i, sobretot, gràcies per escoltar.

Una abraçada, J.

## Si vols col·laborar en els nostres projectes pots

— Sensibilitzar el teu entorn sobre la problemàtica dels trastorns del comportament alimentari i les seves greus conseqüències personals i socials

— Enviar la teva opinió o un article pel butlletí El Mirall. Si vols que altres persones coneguin la teva experiència, la teva opinió o altres qüestions sobre els trastorns del comportament alimentari i tot el que hi té relació fes-nos arribar el text a través del correu electrònic: [acab@acab.org](mailto:acab@acab.org)

— L'extensió aproximada és de mitja plana o 1700 caràcters.

— Formar part del nostre equip de voluntaris

— Fer una aportació econòmica única o amb la periodicitat que tu desitgis.

## En record

El nostre record més profund per a la Ma. Victòria Janer, que ens va deixar el passat dia 8 de març.

La Ma. Victòria va ser una de les voluntàries més actives de l'Associació. Durant 14 anys va fer de facilitadora dels GAM's de pares, tant a Barcelona com a Granollers, funció que va desenvolupar de forma excel·lent. El seu caràcter alegre i positiu, la comprensió, empatia i dolçor que tenia, la feien mestra i guia per als pares i mares que es trobaven perduts, impotents i angoixats davant la malaltia del fill@, i venien al GAM a la recerca d'ajuda.

Conscient de la responsabilitat que comportava la seva missió, va fer contínuament formació personal assistint als tallers que s'organitzaven tant a la seu de la nostra Associació, com als organitzats per l'Agència del Voluntariat o per la Federació, així com als de l'Escola d'Estiu de la Generalitat de Catalunya.

La suma del seu gran bagatge teòric sumat a la del seu encara millor bagatge pràctic, fruit de la seva experiència i vivències personals, feia que la seva empatia amb les mares i pares fos tan profunda que aquests ben aviat podien entreveure una llum enmig de la foscor. Moltes gràcies, Ma. Victòria, per la teva generositat. L'empremta que has deixat a l'ACAB no s'esborrarà mai.

Emília Barnés, amiga i companya de l'equip de voluntariat.

El passat 25 d'abril, també ens va deixar el Sr. Manel Raventós Espona, pare de Teresa Raventós, voluntària i membre de la Junta de l'ACAB.

Les seves contribucions benèfiques li valgueren ser president i president d'honor de la Fundació Banc dels Aliments, així com col·laborador de la Fundació Maria Raventós dedicada a l'acció social i educativa.

Des d'aquí volem donar el nostre més sentit condol a la família.

Edita: ACAB  
Coordinació i maquetació: Maria Sindreu  
Disseny: Mercè Jou



Associació  
contra  
l'Anorèxia  
i la Bulímia

# EL MIRALL

Segon Trimestre 2012 – Número 49

## Ajuda'ns a que la teva AMPA conegui el nostre servei de formació i prevenció per a pares i mares de nens/es de 3 a 16 anys

Creus que a les mares i als pares de l'escola dels teus fills o néts els aniria bé conèixer...

- Pistes per saber si els fills/es tenen anorèxia o bulímia?
- Trucs que corren per internet per aprimar-se d'amagat dels pares?
- Pautes per millorar l'autoestima des de casa de cara a prevenir situacions concretes de risc?
- Coneixements sobre imatge corporal que els permeti donar suport als canvis físics i emocionals durant els canvis puberals?
- Enganyos de les imatges de photoshop i de la televisió per ser crítics davant l'ideal de bellesa associat a l'extrema primor?
- Orientació i ajuda concreta i personalitzada a les famílies que sospitin que els seus fills poden tenir una anorèxia, bulímia o que estan en zona de risc?

Actualment 28.000 noies i nois a Catalunya tenen un trastorn de la conducta alimentària com l'anorèxia o la bulímia. Es tracta de la 3<sup>a</sup> malaltia crònica entre els adolescents i joves. Davant de l'alarma i la gravetat d'aquestes dades, és necessari intensificar la lluita contra aquests trastorns abocant més esforços en la prevenció durant les edats prepuberals.

El programa de prevenció que l'ACAB porta a les escoles i a les AMPA des de fa 10 anys, dona resposta a aquests interrogants oferint formació adreçada a les famílies i als educadors, per tal de protegir els seus propis fills/es i els seus educands.

Si en voleu més informació o voleu contractar un taller per a la vostra escola o associació de pares i mares, podeu contactar amb nosaltres al telèfon 934 549 109 o bé a l'e-mail [acab@acab.org](mailto:acab@acab.org)

**Tu pots tenir un paper actiu en la lluita contra l'anorèxia i la bulímia. Ajuda'ns!**



Associació contra  
l'Anorèxia i la Bulímia

c/ Mallorca, 198, pral 2a  
08036 Barcelona  
Telèfon 93 454 92 75  
fax 93 323 33 67  
[www.acab.org](http://www.acab.org)  
e-mail: [acab@acab.org](mailto:acab@acab.org)

Telèfon d'informació i ajuda 934 549 275

## Celebrem el 20è Aniversari de l'ACAB

Tal com us vam informar en la darrera edició d'El Mirall, enguany celebrem els 20 anys de l'ACAB.

L'acte central d'aquesta celebració serà una **Jornada sobre la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària «Val més prevenir que curar»** que tindrà lloc al CaixaFòrum de Barcelona el proper 23 de novembre.

Aquesta Jornada pretén aprofundir en els avenços i reptes de futur de la prevenció de l'anorèxia i la bulímia nervioses des dels diferents sectors socials, promovent el compromís col·lectiu per la protecció de la infància i l'adolescència davant els trastorns del comportament alimentari, donant a conèixer i compartint el treball fet fins ara en relació a la prevenció de conductes de risc en general i dels trastorns del comportament alimentari en particular des dels diferents àmbits socials, fent més visible aquesta malaltia

com a greu problema social i establint canals de col·laboració entre els diferents agents socials (polítics, tècnics, societat, empresa, família, mitjans de comunicació)

Participaran diversos professionals de reconegut prestigi que posaran en comú el treball fet fins ara per la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària i a la promoció de la salut en general, des dels diferents àmbits socials.

Esperem poder contribuir a la reflexió conjunta, unint esforços i compartint experiències i coneixement per tal de caminar cap a una societat més saludable especialment pels infants i joves.

La voluntat de l'ACAB és sumar l'aportació i participació de tots els socis i col·laboradors per tal de fer una Jornada exitosa. Per aquest motiu, volem conèixer les vostres aportacions, suggeriments i fer que aquesta celebració sigui cosa de tots!



## Jornada sobre la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària «Val més prevenir que curar»

### PREPROGRAMA

9h a 9.30h. **Presentació i inauguració de la jornada:**

Presideix la taula: **M. H. Sra. Núria de Gispert i Català. Presidenta del Parlament de Catalunya.**  
Presenta la jornada: **Sr. Jaume Pagés Fita. President de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia.**

9.30h a 10.30h. **Conferència inaugural: La família i els riscos dels adolescents en el món actual.**

A càrrec de: **Dr. Josep Toro Trallero: Metge psiquiatra. Psicòleg. Professor emèrit de la Universitat de Barcelona.**  
Discussors. Famílies ACAB, Director Famílies Generalitat, Regidora Ajuntament famílies

10.30h a 11.30h. 1ª Taula rodona: **La promoció de la salut i els hàbits saludables com a factor de protecció.**

12.15h a 13.15h. 2ª Taula rodona: **La veu dels joves.**

15.30h a 16.30h. 3ª Taula rodona: **Iniciatives de les empreses, els mitjans de comunicació social, la publicitat i internet.**

17h a 18.00h. **Manifest i conclusions sobre la prevenció dels trastorns del comportament alimentari.**

18.00h a 19h. **Acte de cloenda de la jornada i lliurament dels Primers Premis ACAB.**

## Vols participar?

**Us convoquem, doncs, a la Primera reunió de preparació el dia 27 de juny de 2012 oberta per a tots els socis/es, voluntaris i col·laboradors per tal d'establir objectius, propostes concretes i crear comissions de treball.**

La persona que coordinarà aquestes comissions i serà la persona de contacte a qui podeu fer arribar idees, propostes i suggeriments és Maria Sindreu (934 549 109 o e-mail [20anys@acab.org](mailto:20anys@acab.org))

En aquests moments, ja us podem presentar un preprograma, i que podeu anar consultant a la pàgina web de l'ACAB ([www.acab.org](http://www.acab.org)) o al Bloc <http://bloccs.xarxanet.org/valmesprevenirquecurar/>

## Agenda d'activitats de l'ACAB

**Curs per a famílies: «Quan els trastorns del comportament alimentari entren a casa»**

Dies 29 i 30 de maig de 2012 a les 18.30 hores.

El curs té una durada de 4 hores, i per inscriure's cal trucar per telèfon al 934 549 275 i confirmar assistència.  
Preu per família: 30 euros (20 euros per als socis de l'ACAB).



**Taller temàtic per a familiars de persones afectades per un trastorn de la conducta alimentària**

Tema: El paper de la família en la superació d'un trastorn de la conducta alimentària: **La pròpia autoestima i la de l'ésser estimat.**

Dijous, 14 i 21 de juny de 2012 a les 18h o dissabte, 16 de juny de 2012 a les 9 hores.

El taller té una durada de 4 hores, i per inscriure's cal trucar per telèfon al 934 549 275 i confirmar l'assistència.

Preu per família: 30 euros (20 euros per als socis de l'ACAB).

**Reunió de preparació de la celebració dels 20 anys de l'ACAB**

Dimecres, 27 de juny de 2012 a les 18 hores, a la seu de l'ACAB, c. Mallorca, 198 pral de Barcelona

## Programes i Serveis

**Grup d'ajuda mútua (GAM) per a mares i pares**

Tots els dilluns de 18h a 20h. Per assistir-hi cal posar-se en contacte amb l'ACAB al telèfon 934 549 275 i demanar hora per una primera entrevista individual.

**Grup de suport per a persones afectades per un Trastorn de la conducta alimentària**

Tots els dijous de 18.30 a 20.30. Per assistir-hi cal posar-se en contacte amb l'ACAB al telèfon 934 549 275 i demanar hora per una primera entrevista individual.

**Bloc per famílies**

Ja podeu llegir nous articles al Bloc de l'ACAB i deixar-hi els vostres comentaris i consultes: «El paper de la família en la superació d'un trastorn de la conducta alimentària», «Desesperança i sentiments d'inutilitat en les famílies amb un trastorn de la conducta alimentària», etc.

## L'entrevista a l'equip de l'ACAB



Rocío Rosés té 28 anys, és psicòloga i viu amb el seu company. Col·labora en el programa de prevenció i promoció de la salut de l'ACAB des de l'any 2008.

**Què és per tu l'ACAB?** És molt difícil expressar-ho en poques paraules... Per mi va ser la meua gran primera oportunitat professional. I també, una activitat que m'ha permès explicar coneixements i mantenir-me al corrent dels últims avenços científics i a sentir-me útil per aquest motiu. Encara que, principalment el fet de treballar amb nens, adolescents, pares, formadors... m'ha aportat un munt

de situacions molt gratificants a nivell personal.

**En què consisteix la teua tasca dins el programa de prevenció?** La meua tasca ha estat fer prevenció en diferents nivells. A nivell escolar (amb nens de primària, secundària i batxillerat), amb pares de nens dels cursos abans esmentats i, amb pares de persones afectades. La prevenció que es fa és diferent si es dirigeix a nens o a pares, però en tots els nivells l'objectiu principal és el mateix: detectar al major nombre de persones que estiguin afectades per un trastorn de la conducta alimentària i derivar-les a l'ACAB per poder donar-los el millor recurs.

**Què t'aporta fer aquest col·laboració?**

El més important per mi és la satisfacció de saber que estàs ajudant a buscar una sortida a persones que estan patint (i molt) o, encara millor, a contribuir perquè no arribin a patir per aquestes malalties tan greus, tan complexes i tan llargues.

**Una virtut:** l'entusiasme.

**Un defecte:** gestionar millor el temps.

**Una il·lusió per complir:** finalitzar el doctorat.

**Una il·lusió complerta:** treballar en el que m'agrada.

**Un llibre:** *L'ombra del Vent*, de Carlos Ruiz Zafón.

**Una pel·lícula:** *L'indomable Will Hunting*, *El club dels poetes morts* o pràcticament qualsevol que ha fet el Robin Williams.

**Un color:** el groc.

**Una olor:** a terra mullada (em recorda els meus estius al poble de la meua mare «Villaralto», Córdoba).

**Una cançó:** I don't wanna miss a thing (Aerosmith).

**Un lloc:** Begur.