

# DEJUNI COL·LECTIU PELS PRESOS POLITICS

De divendres 10 de Nov. (20h) a dimecres 20 de Des.  
Casal Parroquial de Sta. Maria - Cornellà de Llob.



Més informació:  
[www.famdllibertat.cat](http://www.famdllibertat.cat)  
Apunta-t'hi al correu:  
[premsa.anc.cornella@gmail.com](mailto:premsa.anc.cornella@gmail.com)



## **DEJUNI COL·LECTIU:**

- Introducció (pàgina 3).
- Dejuni Col·lectiu (Fam de Llibertat) (pàgina 4-14).
- Organització (pàgina 15).
- Presentació Dades Dejuni Col·lectiu Cornellà (pàgina 16-25).

# INTRODUCCIÓ

- Tota la informació d'aquesta presentació es troba a: [famdellibertat.cat](http://famdellibertat.cat)
- Acollim els que dejunen per la llibertat.
- En aquesta segona fase, reprenem el dejuni col·lectiu i rotatiu com una crida a la reflexió per:
  - ✓ Reforçar la convivència ciutadana, amb l'escolta activa i el diàleg entre tothom.
  - ✓ Honorar els resistents noviolents i fer costat a tots els ferits de l'1 d'octubre.
  - ✓ La Llibertat dels Presos Polítics i solidaritat amb tots els imputats.
- Un dejuni prudent no és un acte de privació ni de patiment: és un procés de regeneració cel·lular, de neteja del cos i d'enfortiment de l'esperit, d'entre 24h i una setmana, no més.
- Segueix les indicacions que es donen més endavant i no posis en risc la teva salut en cap cas.

## Què volem

Tan bon punt un representant del poble o un càrrec polític sigui **sancionat, inhabilitat o condemnat** per defensar els drets de ciutadania, com el dret a decidir, iniciarem un dejuni col·lectiu que s'escamparà imparabile per tot el país fins aconseguir que pugui tornar a exercir les seves funcions amb normalitat.

Un dejuni públic i col·lectiu, distribuït arreu del país, en locals cívics o socials, amb una, cinc, vint... persones que dejunen fent relleus durant dos dies o fins a una setmana cadascuna, segons les seves possibilitats i lliure compromís.

El dejuni, qui pugui només prenent aigua purificadora, es mantindrà per relleus el temps que calgui per mantenir la dignitat, per defensar els nostres representants legítims; ens hi juguem la democràcia: no volem ni podem acceptar que per defensar el dret a decidir siguin difamats, investigats, inhabilitats, sancionats i, potser condemnats.

El dejuni ens fa més conscients com a persones i ens enforteix com a poble; depura els nostres cossos i ens vincula com a membres d'una xarxa silenciosa que teixeix lligams solidaris en cada població.

## Com participar

- Fes-te solidari de la convocatòria notificant-ho a:  
[dejuni.cornella@gmail.com](mailto:dejuni.cornella@gmail.com)
- Per a persones majors d'edat, sense problemes de salut, que segueixi les recomanacions que es fan en aquesta presentació.
- Declara l'inici i final del teu dejuni, indicant nom i telèfon, i les dates.

## Com fer un dejuni saludable

- Un dejuni prudent no és una vaga de fam. No és un acte de privació ni de patiment:  
és un procés de regeneració cel·lular, de neteja del cos i d'enfortiment de l'esperit.
- Un dejuni col·lectiu no es fa contra ningú, no és un xantatge:  
és un procés voluntari de confiança en un mateix, de solidaritat amb els altres i d'enfortiment comunitari.
- Perquè tingui aquests efectes benèfics cal tenir en compte les recomanacions que s'exposen en aquesta presentació.

## EL DEJUNI, RECOMANACIONS CLÀSSIQUES

La importància de la cultura del dejuni s'ha quasi perdut en el temps. Les seves connotacions religioses són importants, però n'hi ha moltes més, sobretot higièniques. *“Higiene. Conjunt de principis i de pràctiques individuals o col·lectives que persegueixen conservar o millorar la salut” (Diec).*

Cal diferenciar dejuni (vacances de l'aparell digestiu de manera voluntària) de la fisiologia de la inanició (passar gana de manera involuntària). El dejuni és la prova genuïna de la nostra confiança en la tremenda intel·ligència del nostre organisme.

D'alguna manera, donada la seva intel·ligència natural, quan ens enguixen la cama trencada, per exemple, el misteri de la curació queda amagat sota el guix i no sentim res. Quan fem un dejuni, fem una neteja a fons, vivim i observem una pila de reaccions del cos que no havíem experimentat. El dejuni ajuda el cos a desfer-se d'allò que li fa nosa, com algunes toxines emmagatzemades en el greix, i aporta fermesa i estabilitat a la psique. Curt i net, el ver problema del dejuni és la nostra ignorància dels seus beneficis, que feien que fos practicat sovint en l'antiguitat i encara avui en altres cultures. I també en algunes clíniques o balnearis elitistes i caríssims, especialment a Alemanya.

Aquest dejuni a escala nacional és fa per a reforçar els vincles emocionals entre nosaltres i donar fe de la nostra determinació.

## EL DEJUNI, RECOMANACIONS CLÀSSIQUES

Heus aquí algunes de les NORMES que s'han de respectar per dur a terme qualsevol dejuni.

Però, la primera de les normes, la que de lluny preval sobre totes les altres, és **tenir clar l'objectiu del dejuni** i prendre la determinació pertinent.

Si es tracta de problemes de salut, hem d'estar sota el control d'un metge especialitzat. Si es tracta d'una acció política com la nostra “**Dejunem: fem salut, fem poble, tenim fam de llibertat!**” la cosa canvia considerablement. Necessitem integrar-nos dignament en el psiquisme col·lectiu que sosté l'esperança d'un país lliure i democràtic.

Si de veritat creiem en nosaltres mateixos, deixar de menjar uns quants dies respectant **ESTRICTAMENT** les següents normes bàsiques, no hauria de suposar cap problema. I si la cosa no et va bé: plegues. Però redobla l'activitat ajudant i encoratjant la gent del teu entorn, i estaràs amb pau amb tu mateix/a.

Cal recordar que el sentit comú fa miracles i ajuda a superar les turbulències mentals pròpies i alienes.

## DEJUNIS

El dejuni com a forma de protesta és un acte d'exercici de la llibertat individual fruit d'una decisió presa amb total autonomia i coneixement. Tot i que es pot donar en un context col·lectiu, cal tenir sempre en compte que la decisió de participar-hi és sempre individual i lliure, per tant, hom pot desdir-se'n en qualsevol moment sense haver de donar cap explicació a ningú.

Abans d'iniciar aquest tipus de protesta cal informar-se dels potencials riscos i prendre la decisió un cop avaluada tota la informació.

### ASPECTES GENERALS:

La tolerància al dejuni té molta variabilitat individual i pot disminuir molt si la persona pateix alguna malaltia crònica. Tot i així, en principi es pot dir que, en persones sanes, un dejuni de curta durada és poc probable que tingui conseqüències adverses per la salut. A partir d'una setmana, creix la possibilitat que la persona desenvolupi una desnutrició i en pateixi les conseqüències que se'n deriven.



## Aspectes pràctics a tenir en compte:

**Entorn:** És important de gaudir d'un lloc personal i íntim on descansar i poder aïllar-se de l'entorn si es vol. Encara que el dejuni sigui de curta durada, cap persona que opti per aquesta fórmula de protesta **no es pot quedar mai sola.**

La designació d'un **Responsable de Comunicació** pot ser útil per deslliurar els que realitzen la protesta d'informar als mitjans de comunicació i per protegir-los de comentaris maliciosos que puguin venir per aquesta via.

## Què passa quan hom fa dejuni?

Per entendre aquest fet, és útil conèixer dues situacions metabòliques: la que es dona després d'haver menjat (en que s'activen les vies metabòliques encaminades a emmagatzemar els nutrients en teixits de dipòsit) i la que es dona amb el dejuni (en que el metabolisme s'adapta en certa manera a aquesta situació disminuint la despesa energètica i el consum de les reserves corporals).

En les primeres 48h d'un dejuni es van consumint les reserves de glucogen de l'organisme (que es troben al fetge i al múscul) i es produeix una situació de transició entre les dues situacions metabòliques esmentades. És, per tant, el moment de majors canvis, pel que també és el període en que hom pot experimentar més símptomes: gana, mareig, dolor abdominal, cansament, trastorn del son.

## Quins són els efectes previstos?


1. Cal preveure una pèrdua de pes a un ritme aproximat de mig kilogram per dia. Aquesta pèrdua de pes serà més ràpida els primers dies i s'anirà alentint a mesura que passi el temps.
2. La pèrdua de força és també un dels efectes esperats a mesura que es perllonga el dejuni (en part per l'esgotament de les reserves de glucogen, però també per pèrdua de massa muscular). La recuperació de la força física després del dejuni dependrà de molts factors: edat, forma física prèvia i durada del dejuni. És important que mantingui, però, una activitat física lleugera que no sigui extenuant.
3. Efectes psicològics: Està descrit en gent que fa dejuni, un augment inicial de la sensació d'alerta i lucidesa, que pot persistir durant temps. Així mateix es poden produir alteracions del ritme del son.
4. Efectes digestius: A l'inici del dejuni es pot experimentar dolor a l'estómac. A mesura que avança el dejuni, la sensació de gana disminueix, apareixent un desinterès pel menjar. També poden aparèixer nàusees, sobretot a l'inici. En aquest cas és important, mantenir la hidratació, bevent petites quantitats de líquids, però amb freqüència. El restrenyiment és també una conseqüència que cal esperar, podent no produir-se cap deposició durant el dejuni.

5. Efectes cardiovasculars: La disminució de la pressió arterial i l'enlentiment del pols són efectes esperats. És molt probable que hom experimenti hipotensió ortostàtica (baixada brusca de la tensió arterial en posar-se dempeus, manifestada en forma de mareig i palpitations), fet que millorarà si evita incorporar-se de forma brusca i ho fa de manera gradual. És important mantenir en tot moment una bona hidratació. Si hom pren fàrmacs per la pressió arterial, és possible que tingui baixades de pressió.

6. Les dones premenopàusiques poden experimentar trastorns del cicle menstrual i inclús una falta de la menstruació. Si aquest és el cas, cal fer igualment un test per descartar un embaràs.

7. Hipoglucèmia (nivell de glucosa en sang baix). Tot i que l'organisme té els seus mecanismes reguladors per evitar una baixada de sucre, i que en una persona sana és infreqüent, aquesta pot arribar a produir-se. Els símptomes són: mareig, suor freda, alteracions del nivell de consciència o de conducta (inclús convulsions o coma, si aquesta no es tracta). Per tractar-ho, cal prendre algun líquid amb glúcids (sucre, suc de fruita).

8. Riscos: Algunes malalties cròniques poden suposar un risc afegit per una persona que realitza un dejuni. Per una part, augmenta la probabilitat que la persona tingui una desnutrició de base sense saber-ho i que la faci molt més vulnerable.



Per altra part, certes malalties poden evolucionar malament amb el dejuni. Són d'especial esment:

- a. Malalties cròniques del fetge com la cirrosi, que són molt poc resistents al dejuni.
- b. Malalties renals, ja que poden empitjorar amb el dejuni
- c. Malalties del cor. Existeix un risc augmentat que la persona faci alguna arítmia, la qual pot inclús posar en perill la vida de la persona.

### A QUI ES DESACONSELLA FER UN DEJUNI PER MOTIUS DE SALUT?

- Qualsevol malaltia crònica (e.g. cardiopatia de qualsevol tipus, malaltia pulmonar, insuficiència renal). En aquests casos, el seu estat de salut pot empitjorar en qüestió de dies, amb elevat risc de seqüeles o inclús vital.
- La diabetis: el seu estat de salut es pot deteriorar en qüestió d'hores.
- Antecedents psiquiàtrics com depressió o trastorn de la conducta alimentària (anorèxia o bulímia). Es desconeix quin són els efectes d'un dejuni sobre el curs evolutiu d'una malaltia psiquiàtrica, però és possible que pugui actuar com a desencadenant d'una nova descompensació de la malaltia. Per tant, inclús si aquesta està ben controlada amb o sense tractament farmacològic, hauria de descartar-se la possibilitat de fer un dejuni.

- Baix pes (un índex de massa corporal inferior a 20;  $IMC = \text{pes (kg)} / \text{talla}^2 \text{ (m}^2\text{)}$ ), donat que la resistència al dejuni és previsiblement menor.
- Gestació o possibilitat d'estar embarassada, donat que un dejuni podria tenir efectes perjudicials pel fetus.
- Minoria d'edat
- Edat avançada: No hi ha un bon criteri per establir un límit d'edat. Sabem que a partir de la 5a dècada de la vida, la massa muscular comença a minvar. En edat geriàtrica la possibilitat de recuperació a una pèrdua de pes és menor i pot situar l'individu en una situació de vulnerabilitat o fragilitat després d'un dejuni perllongat, que podria no recuperar.

Cal tenir en compte que aquest procés és un *contínuum* i que establir un límit d'edat és totalment arbitrari, però a manca d'un límit millor es podria establir el límit a 65 anys.

### LA REALIMENTACIÓ. Què fer quan acabem el dejuni?

Si el dejuni dura una setmana, és probable que el cos no estigui en condicions d'assimilar grans quantitats de menjar, pel que es recomana introduir la ingesta de forma gradual. És recomanable evitar inicialment àpats quantiosos i començar amb sèmole, arròs bullit, sucs, pa torrat, poma bullida, i pollastre o peix blanc bullit o a la planxa. Si hom nota molèsties digestives o malestar, es recomana menjar amb freqüència petites quantitats repartides al llarg del dia. Recordar que també és important beure líquids. A mesura que es vagi tolerant bé el menjar, es poden anar introduint més aliments fins tornar a l'alimentació que hom feia abans del dejuni.

## El Ritual d'iniciació

El ritual d'iniciació en un ambient alegre i acollidor és d'una importància psicològica cabdal. La persona que inicia el dejuni se sent reconeguda i entra a fer part del psiquisme col·lectiu dels que emprenen o han emprès la mateixa acció. És igualment important pels que deixen el seu dejuni, quin que sigui el motiu o el moment.

El nostre esperit de confiança i llibertat ens diu que els dejunis es poden dur a terme col·lectivament en locals condicionats amb un ambient reposat, o individualment cadascú a casa seva. El ritual d'iniciació uneix les persones. Tothom cobra la deguda importància i és una mena de compromís envers la comunitat, un compromís que ajuda a no perdre l'autoestima i a no faltar a la paraula donada. El ritual no hauria de superar l'hora. Cada grup o entitat l'organitza i l'amenitza lliurement al seu gust. Els ajuntaments i els barris hi haurien de participar activament.

Però l'acte central és sempre el mateix: Les persones que inicien el dejuni prenen un got d'aigua en públic.

Les criatures i els adults que no poden dejunar participen privant-se, per exemple, de llaminadures, pastissos i begudes ensucrades. Prenen aquesta "brossa" i la llencen en un sac o recipient. La privació d'aquests capricis es fa per setmanes: una, dues, deu o millor, una vida.

Els que deixen el dejuni prendran un suc de fruita natural espremut en el lloc del ritual i en el moment.

## Organització Dejuni Col·lectiu

**Dejuni:** Descriure molt ben detallat el procediment de com fer el dejuni (sols aigua, sols majors d'edat, presencial...).

**Objectiu:** Descriure per què es fa el Dejuni, per clarificar el motiu dels dejunants i alhora de publicitar l'activitat.

**Local:** Disposar d'un local, com a mínim amb 2 dependències, una per fer activitats i atendre els acompanyament, i l'altre pel descans i per dormir els dejunants.

**Període:** És important determinar el període d'inici i final del Dejuni.

**Responsable:** Entitat jurídica responsable del Dejuni.

**Equip:** Equip multidisciplinari, compost per Planificació, Infraestructura i Mèdic.

**Documents de suport:** Llibre registre d'entrades i sortides.  
Full consentiment voluntari.  
Registre control mèdic.

**Activitats:** Organització d'activitats d'acompanyament durant el Dejuni.

**Punt de Trobada:** El Ritual d'inici és el punt de trobada pels dejunants que comencen i els que acaben, i també acompanyants.

## Dejuni Col·lectiu pels Presos Polítics - Cornellà

- Organitza:** Seccions locals de l'ANC i Òmnium.
- Lloc:** Cornellà de Llobregat.
- Ubicació:** Casal Parroquial de Santa Maria.
- Inici:** Divendres 10 de novembre 2017, a les 20 hores.
- Final:** Dimecres 20 de desembre 2017, a les 20 hores.
- Objectiu:**
- .Reforçar la convivència ciutadana, amb l'escolta activa i el diàleg entre tothom.
  - .Honorar els resistents noviolents, fer costat a tots els ferits de l'1 d'octubre, solidaritat amb tots els imputats i la Llibertat dels Presos Polítics.
  - .Restabliment de les institucions legítimes catalanes.

### Procediment:

Seguint les directrius de #famdellibertat, organitzar dejuni col·lectiu per relleus, amb persones que lliurement escullen el temps a fer dejuni (entre 2 dies i màxim 1 setmana), mantingut en el temps, com a mínim amb alguna persona, des del 10/11 fins al 20/12/2017, durant tot el dia i nit, excepte de 8 a 10 del matí.



# ORGANITZACIÓ

## **Equip Organitzador:**

- .Quadrant relleus dejunis: 1 persona.
- .Agenda Activitats: 1 persona.
- .Portaveu: 1 persona.
- .Comunicació: 1 persona.
- .Acollida i resp.: 1 persona, coordina equip de persones per garantir presència 24h..
- .Infraestructura: 1 persona, coordina el manteniment local i subministra Recursos.
- .Tresorer: 1 persona, coordina equip de persones per garantir presència 24h..
- .Atenció mèdica: 1 persona, coordina equip de persones per garantir presència 24h..
- .Assessorament dejuni: 1 p. coordina equip de persones per garantir presència 24h..

## **Tasques:**

- .Definir equip organitzador: Dimarts 7/11.
- .Dissenyar espais del local: Dimarts 7/11.
- .Editar cartell i fer difusió: Dimecres 7/11.
- .Iniciar Quadrant Relleus: Dimecres 7/11.
- .Obrir agenda activitats: Dimecres 7/11.

## **Planning:**

- .Reunió Kick-off: Dimecres 8/11, 21h., Casal Parroquial.
- .Difusió per xarxes i mitjans: Dijous 9/11.
- .Inici Dejuni: Divendres 10/11, 20h..

## Punts a tenir en compte:

### **Rebuda dejunis nouvinguts:**

- .Persona acollida, inscriure's al llibre de registre, donar fotocòpia decàlegs dejunis, fer presentació FamDeLibertat – Cornellà, i fer el Ritual d'Iniciació.
- .A la sortida donar un record, una acreditació / certificat de la participació al dejuni.

### **Agenda:**

- .Es pot convidar a entitats de Cornellà i Nacionals que vinguin a fer acompanyament, i es donin a conèixer: Castellans, Diables, UECC, Col·lectiu Randa, #enpeudepau, Xarxa CR, CDR,..., també fer conferències, cursos, tallers, jocs,...

### **Tresoreria:**

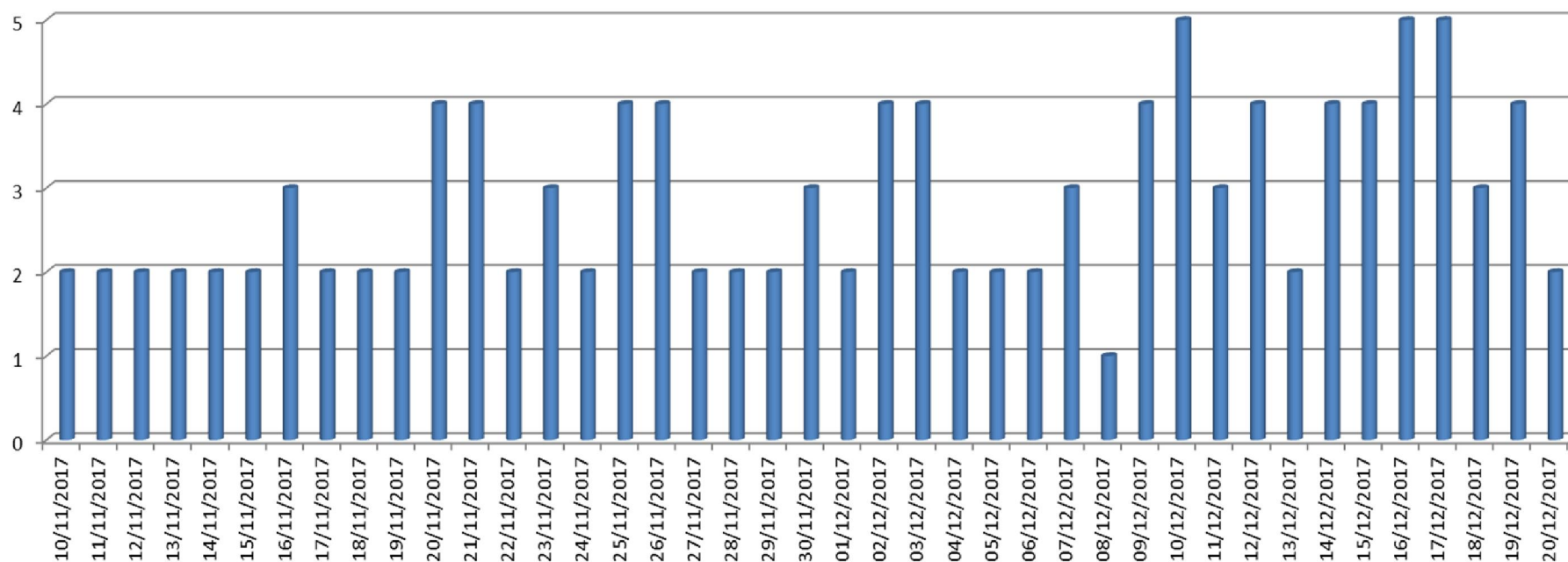
- .Guardiola per Caixa Resistència.
- .Guardiola pel manteniment Dejuni Col·lectiu.
- .Cobrir despeses local: Llum, Aigua, Neteja...
- .Cobrir consumibles: Aigua, productes neteja, fotocòpies,...

### **Altres:**

- .Fer dessuadora del Dejuni Col·lectiu.
- .Fer got de record.

# !!! COMPLETATS 40 DIES DE DEJUNI A CORNELLÀ !!!!

Nº Dejunants al dia



Un total de **54 dejunants**, en 40 dies.

Mitjana de **2,9 dejunants al dia**.

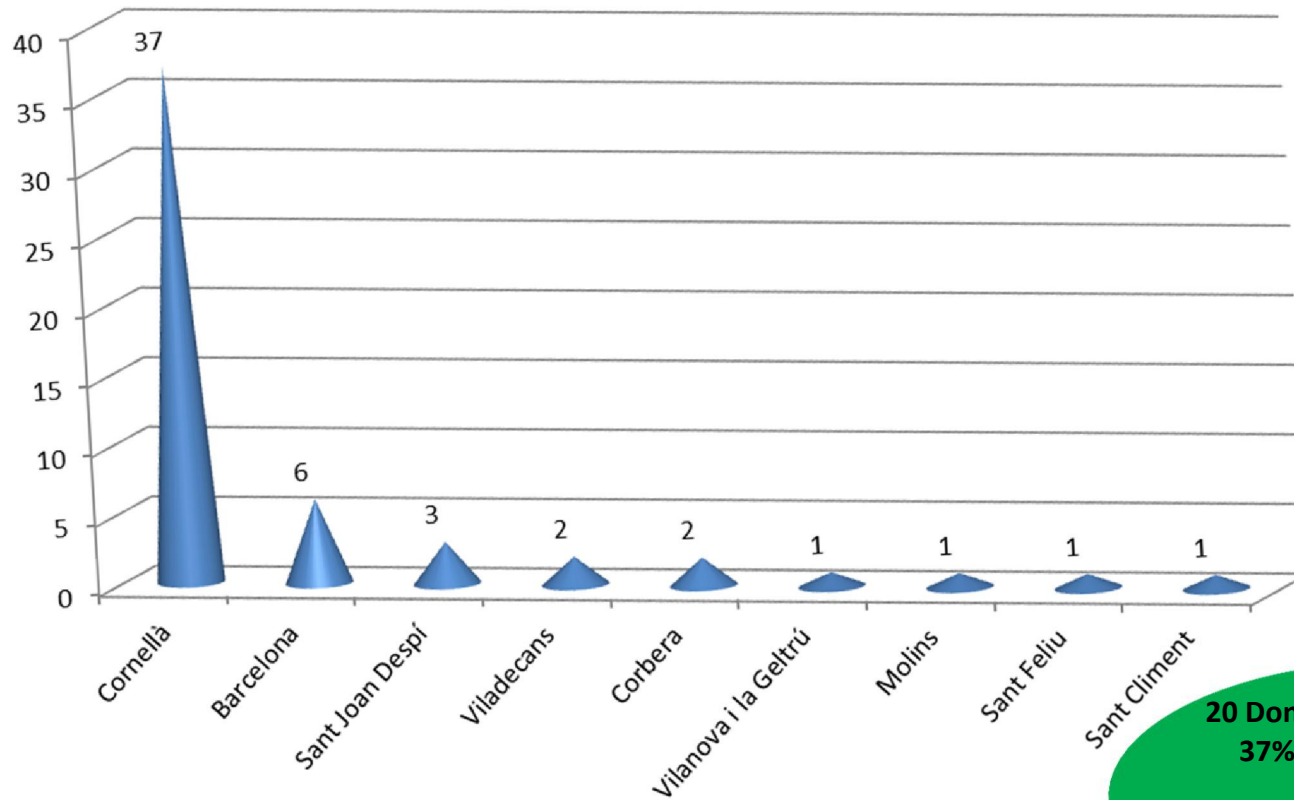
Màxim de **5 dejunants** alhora.

Mínim sols **1 dejunant**, **1 dia**.

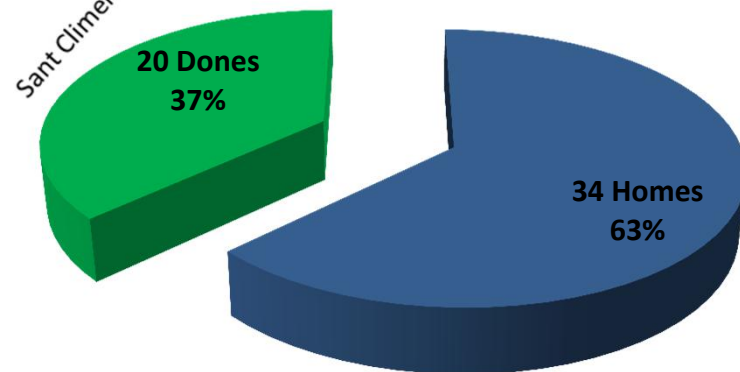
**2 dejunants** han repetit **1 vegada**.

**5 dies** l'estada més llarga per un dejunant.

# !!! COMPLETATS 40 DIES DE DEJUNI A CORNELLÀ !!!!



68,5%  
de Cornellà



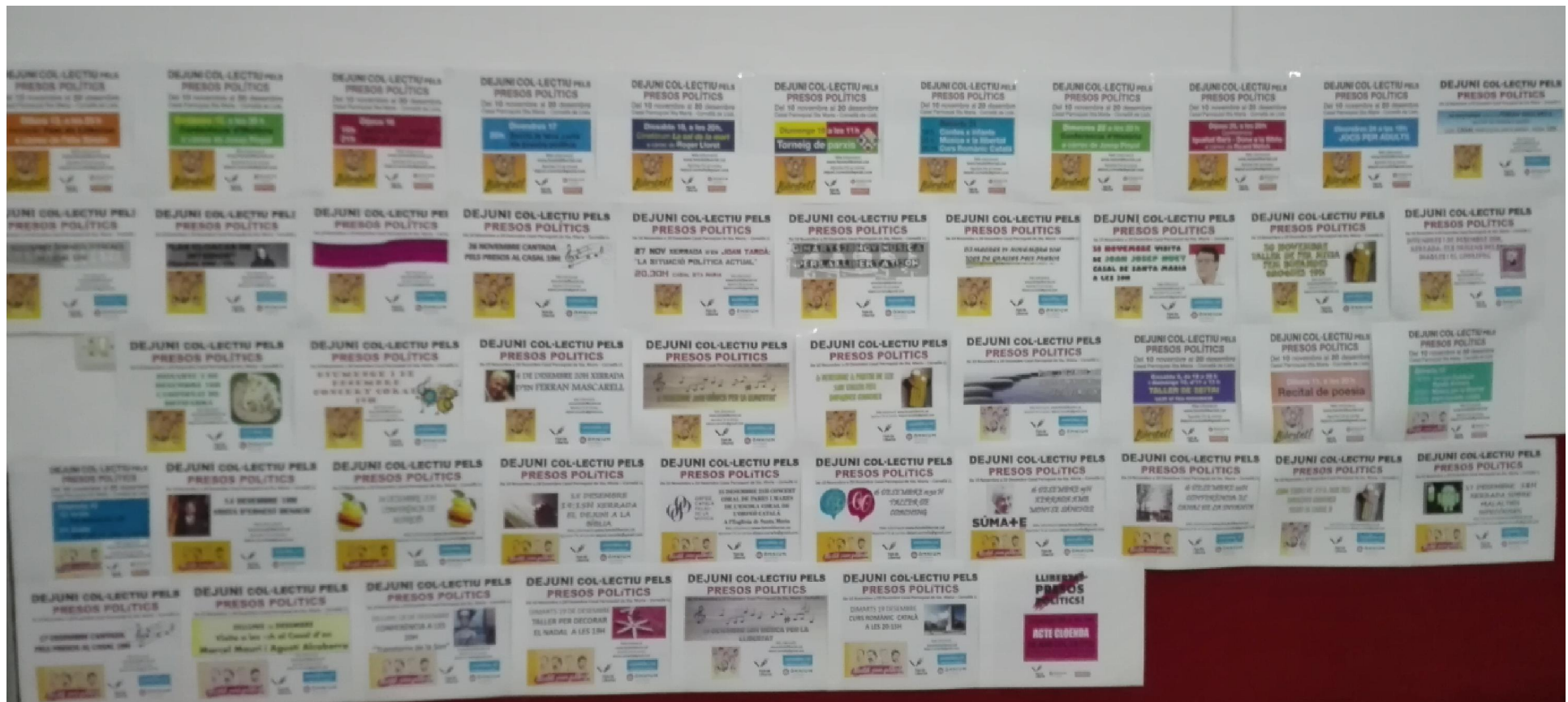
!!! COMPLETATS 40 DIES DE DEJUNI A CORNELLÀ !!!!

## VISITES acompanyament dejunants

- **Germanes** Consellera, **Meritxell Borràs**.
- Delegat del Govern a Madrid, **Ferran Mascarell**.
- Diputat al Congreso de los Diputados, **Joan Tardà**.
- Membre Mesa Parlament de Catalunya, **Joan Josep Nuet**.
- President Parlament Catalunya 2003-2010, **Ernest Benach**.
- Presidenta entitat Súmate, **Montse Sànchez**.
- Representants entitats organitzadores, **Marcel Mauri i Agustí Alcoberro**.

!!! COMPLETATS 40 DIES DE DEJUNI A CORNELLÀ !!!!

**Més de 60 ACTIVITATS!**  
d'acompanyament dejunants



# !!! COMPLETATS 40 DIES DE DEJUNI A CORNELLÀ !!!!

## Organització Dejuni:

### PLANIFICACIÓ

- .Quadrant relleus
- .Coordinació Activitats.
- .Comunicació.
- .Acollida.

.Mireia Blasco.  
.Teresa Bufí.  
.Arnau Garcia.  
.Albert Otero.  
.Josep Pinyol.  
.Joan Farga.  
.Mercè Morejon.  
.Rosa Pinyol.  
.Lluís Junyent.

### SERVEI MÈDIC

- .Metge i equip d'infermers/es.
- .Revisió inicial.
- .Atenció i seguiment mèdic.

.Alfons Cuixart.  
.Susi Espluga  
.Ramon Pujol.  
.Núria Carmona.

### INFRAESTRUCTURA

- .Manteniment local.
- .Tresoreria.
- .Acompanyament garantit als dejunants.
- .Aprovisionaments.

.Jordi Pinyol.      .David Bru.  
.Ricard Mèlich.    .Miquel Prades.  
.Mateu Pedret.    .Ricard Pradas  
.Albert Roig.      .Rafa Piñeiro  
.Maria Pinyol.  
.Eulàlia Rofes.  
.Pep Espluga.  
.Lluís Mas.

!!! COMPLETATS 40 DIES DE DEJUNI A CORNELLÀ !!!!

## AGRAÏMENTS

- Mossèn **Joan Sanmartí** i Parròquia Santa Maria de Cornellà.
- Entitat Fam de Llibertat, **Simón Fèlix** i **Martí Olivella**.
- **Dejunants**.
- Activitats fetes per Josep Pinyol, Rosa Pinyol, Roger Lloret, Família Tebar, Coral de l'Orfeó Catalònia, Francesc Poquet, Roger Junyent, Estudi Audiovisual Uniunfandos, Josep Parés, Ricard Mèlich, Montse Torres, Club d'Escacs de Cornellà, Roser Ros, Aina Llompарт, Oriol Tomàs, Pau Cardona, Mayte Fuertes, Ramon Pujol, Manel Garcia, Teresa Vidal, Roser Mèlich, Joan Sanmartí, Coral de pares i mares de l'escola coral de l'Orfeó Català, Carles Alemany, Ignasi Donyate, Carles Bosoms, Alfons Cuixart, Joan Santamaria, Dolors Junyent, Iolanda Junyent, Carles Beltran, Mònica Lucchetti, Lali Barenys, Lluç de la Plana, Namina, Tanit Navarro...
- **Tothom** que ha acompanyat als dejunants i ha participat de les activitats.



!!! COMPLETATS 40 DIES DE DEJUNI A CORNELLÀ !!!!

## De l'Experiència..., en queda:

- Una **activitat exitosa**, potent i mantinguda en el temps, que es pot tornar a engegar com Iniciativa de País.
- Proposta de fer un **Dejuni Mensual** d'àmbit Nacional, cada dia 16 mentre els Jordis estiguin a la presó.
- Mantenir les **Caminades pels Presos Polítics**, cada dilluns a les 19h. Davant l'Ajuntament, també pels propers 25/12 i 1/1 amb cantada de Nadales.
- Entreguem el **llibre de dedicatòries**, a l'Associació Catalana pels Drets Civils (associació dels familiars presos polítics i exiliats).
- Entrega a l'entitat **Fam de Llibertat**, dels documents utilitzats en l'organització d'aquest Dejuni.
- Recollits **1.497€** per les despeses del local i **1.547,3€** per la Caixa de Solidaritat 8 encausats Cornellà.



**GRÀCIES A TOTHOM  
PER L'ATENCIÓ**

---

Cornellà, 08 de gener, 2018