

RECORRIDO DE LA AUTOGESTIÓN DE LA SALUD EN EL BAH!

Por el tipo de proyecto que era el Bah! podemos decir que la autogestión era por necesidad y por gusto "la forma natural" de organizarnos para ir cubriendo las necesidades de todo tipo que íbamos descubriendo conforme se iba desarrollando el proyecto. Quiero decir que, por ejemplo, una de las primeras cosas que descubrimos es que para "lo de la huerta" la espalda había que cuidarla de manera especial. También que, además de que no podíamos pagar 30 € a la hora por un masaje, en el Bah! nos habíamos juntado para intentar conseguir las cosas de otra manera...

MASAJES: ya desde el primer año (2000) comenzamos el trueque de masajes por verduras con nuestro primer masajista, "el Peri", en San Blas. Tras un paréntesis retomamos los masajes con él y después con mucha gente (Estela, Abril, Maite, Toni...). Hemos disfrutado de diferentes técnicas (quiromasaje, *shiatsu*, osteopatía...). Tenemos turnos rotativos para recibir los masajes pero si alguien sufre alguna "urgencia", le colamos. Básico para el trabajo físico en la huerta.

NATUROPATÍA: dos años estuvimos con Paloma. El primer año teníamos consultas personales de iridología, fitoterapia y dietas. Además las alternábamos con sesiones colectivas de formación sobre nutrición y salud. Muy interesante aunque algo duro de seguir lo de las dietas...

ALIMENTACIÓN COLECTIVA: para mejorar la alimentación en la huerta hacemos unos turnos de cocina por los que, rotativamente, cada día una o varias personas se encargan de preparar la comida para las demás procurando cuidar criterios de salud (algo de higienismo) y distintas opciones alimenticias de las personas del GT (vegetarianismo). Disponer de la "casa de Mar" cooperativa y su cocina ha supuesto una gran mejora en el bienestar del grupo, y ha facilitado que dediquemos más tiempo a comer y descansar... También tenemos turnos para limpiar y organizar el espacio de la casa.

ESTIRAMIENTOS: junto a los consejos personales de las masajistas, hemos hecho alguna sesión colectiva de formación para estirar en la huerta antes y después de trabajar (como la que hicimos con Estela). En esto es en lo que más fallamos en la práctica del día a día a pesar de su gran efectividad preventiva.

FORMACIÓN: dentro de los planes de formación que cada invierno realizamos en el GT (en una época del año en que el trabajo nos deja más tiempo), consideramos muy importante y una parte fundamental de nuestra salud, como personas y como grupo, los aspectos afectivos y relacionales. Para ello llevamos varios años (este es el 3.º) realizando sesiones con Isa (consumidora del grupo de la Lavan) sobre diversos temas como relaciones cooperativas o relaciones de género. La forma de entender los conflictos y de comunicarnos influye muchísimo en nuestra salud emocional como personas y como grupo, pues pasamos muchas horas juntas al día y con tareas que sacar adelante...

FONDO PARA SALUD: tras la propuesta a la asamblea de la Cooperativa, en 2006, se aprobó destinar el "Fondo de Jornadas de Trabajo" que había acumulado, y que había quedado en desuso, a la salud del GT. Se hicieron tres partidas de gastos:

- 1) disponibilidad personal: 100 € para que cada integrante del GT los destine a sus problemas específicos de salud de manera libre;
- 2) disponibilidad grupal: otro tercio del fondo para emplearlo colectivamente. Decidimos destinarlo a la mejora de nuestra alimentación en forma de fondo para fruta fresca, pues era un déficit crónico de nuestras comidas;

- 3) disponibilidad cooperativa: otro tercio para actividades de la Comisión de Autogestión de la Salud de la Coope.

LAS BAJAS: cuando una persona se siente enferma, no va a trabajar los días que necesite sin límite, siempre basándonos en la responsabilidad personal y la confianza grupal. Su trabajo es asumido por las demás personas del grupo o, si no pudiera realizarse, por la cooperativa (en la medida en que pueda repercutir en las bolsas de verduras). En cualquiera de los casos, no hay cambios en la asignación que se percibe. En caso de enfermedad de un familiar directo ha sido así también y en general cuando una persona solicita no venir por alguna razón de cierta importancia para ella (exámenes, papeleo, relaciones personales...) avisando con anterioridad en la asamblea de grupo.

ATENCIONES PUNTUALES: recientemente la asamblea de la Cooperativa ha aprobado poder realizar trueques de verdura puntuales. Por ejemplo, una compañera ha ido a un podólogo por un problema que llevaba arrastrando (nunca mejor dicho) varios meses.

La verdad es que la práctica nos ha mostrado que gracias a establecer relaciones diferentes entre nosotras y con otras personas hemos podido disfrutar de muchas de las cosas que hemos contado más arriba. A precio de mercado nos hubiera sido imposible y es de agradecer el esfuerzo de cambio de mentalidad de todas las personas que las han hecho posibles por su generosidad y sus ganas de compartir con nosotras y haber hecho posible esa otra forma de hacer las cosas, de relacionarnos, que intentamos en el Bah! o, más aún, que es el Bah! (más allá incluso de verduras y de trueques).

TRAYECTORIA DE LA COMISIÓN DE AUTOGESTIÓN DE LA SALUD

La actual Comisión de Autogestión de la Salud comenzó su andadura el 25 de mayo de 2006; fue la primera vez que un grupo de personas interesadas en continuar el trabajo que se estaba realizando desde y hacia el grupo de trabajo, se encontraron para hacerlo extensivo al resto de la coope y así darle una mayor continuidad y contenido a algo que, desde el comienzo del Bah!, se llevaba hablando y practicando. Desde entonces han tenido lugar varias reuniones con el fin de hacer de este propósito un plan de trabajo y una realidad que podamos disfrutar todas las personas que formamos y construimos el Bah!.

En estos meses de pensar, compartir, intercambiar, buscar, reflexionar... vemos que hemos avanzado con respecto al punto de partida, y que las primeras ideas han ido madurando hacia unos objetivos concretos. Al principio el nivel de dispersión era alto, debido a lo extenso del tema y a nuestras muchas ganas y poco conocimiento en general. Poco a poco hemos ido adentrándonos en los caminos de la autogestión de la salud, y en la capacidad que tenemos de hecho de llevarlo a una práctica diaria, tanto para cada una, como en la cooperativa o también en un nivel intercooperativo, con la idea de reforzar nuestra autonomía en algo tan importante e imprescindible para nuestro bienestar más amplio como es la salud.

Dentro de la Comisión se ha optado por trabajar en torno a tres ejes de exploración. Aunque nos encantaría que esta Comisión creciera hacia todos los lados, de modo que cualquiera pudiera encontrar un espacio donde desarrollar sus inquietudes en lo concerniente al tema; por lo necesario de concretar y por el número de personas que la integramos, acordamos priorizar estos tres: la formación, necesidades del GT y de la cooperativa, y alternativas de apoyo mutuo. Nos hemos dividido en grupos de trabajo, que corresponden con cada eje, con objeto de ir profundizando y al tiempo

realizar un intercambio constante de resultados. En cada eje se han fijado diferentes objetivos que enmarcan el trabajo que se está realizando:

EJE DE FORMACIÓN

- Crear un fondo bibliográfico (libros, artículos, materiales, recursos) sobre salud.
- Grupos de aprendizaje colectivo.
- Proponer plan de formación a partir de propuestas identificadas.

Entre las acciones a más corto plazo:

- Comenzar la construcción del archivo físico.
- Catálogo en la web del Bah!
- Incluir en bolsa información nutricional sobre productos de temporada.
- Fotocopiar y distribuir textos interesantes a los grupos de consumidores.
- Organizar acciones formativas.

EJE DE ALTERNATIVAS DE APOYO MUTUO

- Buscar información de otros proyectos similares que gestionen la salud desde el punto de vista económico-financiero y administrativo-gestión, y valorar su posible adaptación al Bah!
- Delimitar el campo de aplicación (beneficiarios) de una eventual mutualidad.
- Red de apoyo intercooperativa.
- Detectar e introducir formas alternativas de intercambio y apoyo como redes de trueque, bancos del tiempo y similares.

EJE DE NECESIDADES

- Identificar cuáles son las necesidades principales de la cooperativa en torno a la autogestión de la salud.
- Analizar cómo afecta la participación en el Bah! a nuestra salud, como un primer paso para generar formas y espacios de trabajo colectivo saludables.
- Identificar si creemos que la autogestión de la salud en el Bah! debe ir exclusivamente dirigida al GT o al conjunto de la cooperativa.
- Contemplar las necesidades específicas del GT en torno a la salud.
- Definir colectivamente líneas de actuación para el desarrollo de la autogestión de la salud en la cooperativa. ¿Hacia dónde queremos ir?

PRESENTACIÓN DEL ENCUENTRO *CUIDARNOS EN SALUD*

- Definir conjuntamente lo que entendemos por autogestión de la salud.
- Identificar cuáles son nuestras principales preocupaciones en relación a nuestra salud, entendiendo la salud como un concepto más integral que incluya factores físicos, psicológicos y sociales.
- Analizar las motivaciones y posibilidades para articular una respuesta colectiva a la gestión de la salud desde la cooperativa.
- Para trabajar estos aspectos se ha propuesto la jornada “Cuidarnos en salud. Encuentro del Bah!”.

Comisión de autogestión de la salud
Bajo el asfalto está la huerta
enero de 2007