



Transports Metropolitans  
**de Barcelona**

## TMB també es mou contra el càncer

- Els treballadors de TMB han escollit l'acció solidària de l'empresa
- En la campanya hi col·laboren l'Associació Espanyola contra el Càncer ([AECC](#)) i la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer ([FECEC](#)), sumant un total de 14 entitats
- És la primera vegada que totes les entitats van de la mà en un projecte d'aquestes característiques
- Durant tres mesos es duran a terme diverses accions de prevenció i difusió d'hàbits de vida saludable
- Tria la teva causa 2.0. Les xarxes socials tindran un paper destacat en la dinamització de les activitats de la campanya

TMB Solidari

**Mou-te  
contra el càncer**

Tu pots ajudar.

**Càncer**

En col·laboració amb:

A Barcelona és el que **ens mou**

[www.tmb.cat](http://www.tmb.cat)

Transports Metropolitans de Barcelona (TMB) ha posat una marxa aquest any la campanya "Tria la teva causa", emmarcada dins del Pla Director de Cooperació i Solidaritat, i que va néixer amb la intenció que fossin els treballadors de l'empresa els que decidissin quina havia de ser l'acció social en què la companyia havia de participar. Per a l'any 2011, la causa triada ha estat la lluita contra el càncer.

05 d'octubre de 2011

Aquest matí ha tingut lloc al vestíbul principal de l'estació d'Universitat (L1 i L2) l'acte de presentació de "Mou-te contra el càncer", el projecte solidari escollit pels treballadors de TMB dins del programa Tria la teva causa 2011. Es tracta d'una iniciativa que ha sorgit dels propis empleats, que han triat la lluita contra el càncer com a causa solidària. L'acte ha comptat amb l'assistència del president de TMB, Joaquim Forn, del vicepresident executiu de TMB, Dídac Pestaña, així com de la presidenta de la Junta de Barcelona de l'Associació Catalana contra el Càncer, Dolors de Oya, i del president de la Federació Catalana d'Entitats Contra el Càncer, Josep Morell, i de dos treballadors de TMB que participen en aquest projecte.

## Cinc causes a escollir en matèria de solidaritat

Històricament TMB ha participat en diverses campanyes de caràcter social relacionades amb l'entorn proper o més llunyà, i quasi bé sempre comptant amb el suport del grup de Voluntaris TMB. Però aquest 2011 marcarà un punt d'inflexió en la manera de participar en causes solidàries, ja que a partir d'ara seran els mateixos treballadors els que decidiran la causa a la qual volen que la companyia doni suport.

A través de la intranet corporativa es va articular un sistema de votació per les cinc causes relacionades amb la gent gran, el càncer, l'alimentació i l'eradicació de la pobresa, els drets dels infants i les persones amb discapacitat. En el procés hi van intervenir cinc treballadors de TMB representant cada una de les causes. Enguany hi van participar 2.000 empleats.

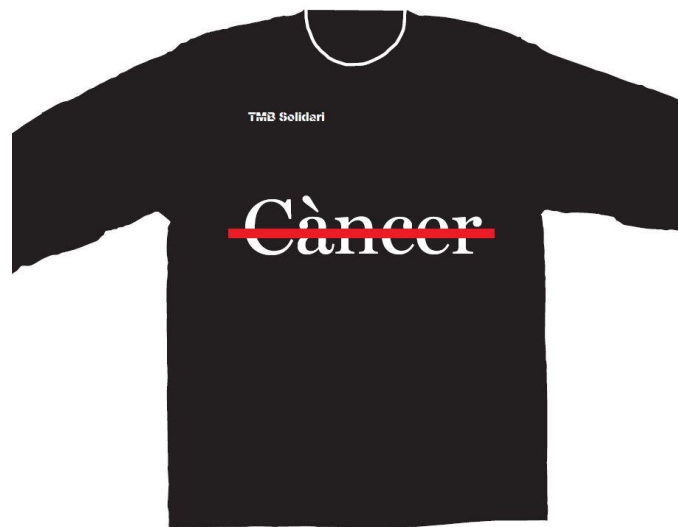


Un cop escollida la Causa Gent TMB 2011, en aquest cas, la lluita contra el càncer, es va iniciar el procés de participació amb les entitats del sector i es va dissenyar de manera conjunta una acció de cooperació, que ens ha portat fins a l'inici de la campanya que s'ha presentat avui. Per donar continuïtat a aquest model de participació, durant l'últim trimestre d'aquest any s'iniciarà el procés per triar l'acció del 2012, amb la qual cosa s'espera acollir més iniciatives d'aquest tipus i consolidar una manera de treballar en què els treballadors són els còmplices indispensables de l'acció social de TMB.

## Sumar esforços per una causa comuna

"Mou-te contra el càncer". Tu pots ajudar" és un projecte que es porta a terme de manera conjunta amb l'Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC) i la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC), amb les següents entitats federades que treballen per a millorar la qualitat de vida dels pacients oncològics i les seves famílies: Associació Catalana per a la recerca oncològica i les seves Implicacions Sanitàries i Social (ACROSS),

Associació de Familiars i Amics de nens Oncològics de Catalunya (AFANOC), Associació Catalana d'Ostomitzats, Fundació DOMO, Fundació Josep Carreras contra la Leucèmia, Fundació privada d'Oncologia Infantil Enriqueta Villavecchia, Fundació Lliga Catalana d'Ajuda Oncològica ONCOLLIGA, Associació Fènix d'Ajuda i Suport contra el Càncer, Fundació Roses contra el Càncer, Fundació Oncolliga Girona-Lliga Catalana d'Ajuda al Malalt de Càncer, Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Lleida, Lliga contra el Càncer Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre, Osona contra el Càncer.



La FECEC és una entitat que es va constituir el 2001 amb la vocació d'integrar els esforços en la lluita contra les malalties oncològiques a Catalunya. És cens d'informació i dona serveu a les entitats federades, a la vegada que fomenta el voluntariat en l'àmbit oncològic i desenvolupa programes en les àrees de divulgació, prevenció i desenvolupament psicosocial.

L'AECC és una organització no governamental, sense afany de lucre, creada el 1953. La seva missió és la lluita contra el càncer en totes les modalitats conegudes o que en el futur es coneguin mitjançant el desenvolupament d'activitats d'informació, prevenció, recerca, formació i prestació de serveis al malalt i la seva família.

## **Diverses activitats per prevenir i fomentar hàbits de vida saludables**

Les accions es distribuiran durant el darrer trimestre de l'any, amb un bloc temàtic per mes sota un marc comú. Així, el mes d'octubre (amb el lema "Estima't i fes salut"), i coincidint amb la celebració de la Setmana Europea contra el càncer organitzada per la FECEC, està dedicat a la prevenció i la difusió d'hàbits de vida saludable seguint les recomanacions del Codi europeu contra el càncer (CECC): no fumar, limitar el consum d'alcohol, menjar fruita, verdures i cereals, evitar l'obesitat i les substàncies cancerígenes, evitar els exposicions prolongades al sol, fer activitat física regularment, vacunar-se contra l'hepatitis B, consultar el metge en cas d'anomalies físiques i fer-se les proves recomanades per detectar el càncer a temps.

### Calendari d'accions durant el mes d'octubre:

- **Dilluns 10.** Els Voluntaris TMB repartiran en dos centres de treball fruita amb informació sobre els hàbits de vida recomanables. Entre les 5 i les 7 hores del matí al Centre Operatiu de Negoci de Zona Franca i entre les 11.30 i les 12.30 hores a les estacions d'Hospital de Bellvitge, Santa Eulàlia, La sagrera i Fondo de la L1 de metro.
- **Dimarts 11.** Entre les 11 i les 12 hores a l'estació de Diagonal L5 voluntaris de les entitats participants repartiran fruita amb informació sobre els hàbits de vida recomanables i per fomentar-ne el consum.
- **Dimecres 19.** Amb motiu del "Dia Internacional de la Lluita contra el Càncer de mama" es realitzarà una acció "art in progress" a l'estació de Passeig de Gràcia consistent en la construcció per part dels usuaris d'un gran llaç rosa fet amb post-its. També s'instarà als treballadors de TMB i als usuaris que passin per l'estació a escriure un pensament contra el càncer en cada post-it. Es donarà suport a aquesta acció amb un llaç rosa a les pantalles del Mou TV i a les xarxes socials (Facebook i Twitter). Des de la pàgina de Facebook de TMB es podrà escriure un missatge en un post-it virtual que figurarà en el mur real que es col·locarà a Passeig de Gràcia.
- **Dilluns 24.** Xerrada interna a càrrec de la nutricionista-dietista Pilar Cervera sobre hàbits de vida saludable i nutrició. A les 18,30h a les instal·lacions de Gaudí.

Durant el mes de novembre les activitats tindran com a eix central el lema "**El càncer es pot curar**" i al desembre "**No estàs sol**" i "**Els nens i els adolescents també tenen càncer**".

### El Pla Director de Cooperació i Solidaritat de TMB

El Pla Director de Cooperació i Solidaritat és un projecte que expressa la voluntat d'atorgar a l'acció social un valor més estratègic i alineat amb la pròpia filosofia i principis d'actuació de l'empresa.

TMB, per la seva vocació de servei públic, desenvolupa des de fa anys projectes solidaris tant a nivell local com global. Prova d'aquesta filosofia han estat les donacions de vehicles amb criteris solidaris a països com Gàmbia, Cuba, Hondures i El Salvador, i els serveis d'acompanyament per a col·lectius amb dificultats de mobilitat de l'Institut Guttmann i de la Fundació Pere Mitjans que s'estan fent amb la contribució d'un centenar d'empleats voluntaris.

El pla director concreta la definició de la política d'acció social de TMB com la dedicació estructurada i planificada de diferents tipus de recursos empresarials a projectes que impulsin la cultura de la solidaritat, intentant potenciar la participació activa de les diferents àrees de l'organització i promovent la pràctica del voluntariat entre les persones que treballen a TMB.

Per TMB esdevé un repte principal aconseguir estendre la cultura de la solidaritat i la cooperació a tots els departaments de l'empresa, de forma que la pràctica de l'acció social sigui transversal i participativa i es converteixi en un tret distintiu més de l'empresa.