

AGERA

EN TIDNING FRÅN AFRIKAGRUPPERNA / OKTOBER 2015 / NR 4

Afrika
GRUPPERNA
PG 90 03 37-7



Mat och medicinen – ETT MÅSTE FÖR HIVARBETET

Västsahara
– 40 år av ockupation

Vitorina och Rosita
– Aktivism som räddar liv

Årets godaste julbord

Tillsammans blir vi starkare

Fredagen 18 september fick jag ett meddelande om att Solidaritetshuset där Afrikagrupperna har sitt kontor beslutat öppna upp sitt bibliotek som tillfälligt transitboende för flyktingar. Det skulle upprättas ett 20-tal sovplatser och man efterfrågade madrasser, varma kläder, hygienartiklar och mat. Redan på lördag morgon var det mesta på plats och på söndagen kom de första 20 gästerna.

Det var en flod av solidaritet som forsade fram.

Under loppet av ett fåtal timmar hade meddelandet spridits, nödvändigheter samlats in och folk mobiliserats för att ställa upp som volontärer under de kommande dygnen. Jag hade tidigare läst om liknande initiativ men att få uppleva på plats hur allt flöt på och utvecklades var makalöst och inspirerande! Det var en flod av solidaritet som forsade fram. Människor vill engagera sig och när vi kommer samman blir vi starkare, mer kreativa och handlingskraftiga.

Även Afrikagruppernas arbete bygger på engagemang och solidaritet. Genom våra partnerorganisationer arbetar vi med att hitta långsiktiga lösningar på strukturella problem och på så vis bekämpa fattigdomens orsaker. Ett sätt att stödja Afrikagrupperna i detta viktiga arbete är att bli medlem och engagerad i de frågor du brinner för. Nu när julen snart närmar sig har du möjlighet att t.ex. ge bort en plats vid vårt julbord, köpa vackra gåvokort eller något annat från var gåvoshop.

Jag önskar dig inspirerande läsning och en meningsfull jul!



Erika Eckeskog Kalú
Styrelseledamot



FOTO: MITRA MÄKI

Othoko räddar liv

Vi, på organisationen Othoko i norra Moçambique, gör hemsjukvårdsbesök där vi ger stöd till sängliggande patienter som lever med hiv och vars ekonomiska situation är mycket svår.

Förutom våra patienter stödjer vi även barn som blivit föräldralösa och som bor ensamma, så att de kan fortsätta gå i skolan och avsluta sina studier.

Näringsriktig kost är en förutsättning för att kunna ta bromsmediciner mot aids, men det stärker även immunförsvaret som hivviruset bryter ner. Näringsriktig mat är därför viktigt av två anledningar; för att stärka immunförsvaret så att kroppen orkar bekämpa infektioner samt för att möjliggöra intag av de starka bromsmedicinerna.

Det är fortfarande ett stort antal av dem som lever med hiv i Moçambique som slutar ta sina mediciner eftersom bristen på mat gör att de inte uthärdar dem. För att lösa denna situation dist-

ribuerar Othoko med stöd från Afrikagrupperna varje månad ett matpaket till våra patienter. Matpaketet innehåller grundläggande livsmedel (5 kg ris, 5 kg majs mjöl, 3 kg bönor, 1 kg jordnötter, salt 1 kg, 2 kg socker, 1 kg grönsaker, 1 liter olja och en tvål). Eftersom mängden mat i matpaketet inte är tillräcklig för att täcka behoven, men även som ett sätt att öka hållbarhet i vår verksamhet, har Othoko egna odlingar där vi producerar majs och grönsaker. Produkterna kompletterar och levereras tillsammans med matpaketen till dem som är inskrivna i våra program samt delas upp mellan övriga medlemmar som också är i behandling.

Att hjälpa våra medmänniskor och att till och med rädda livet på någon är det bästa man kan göra. Det gör vi på Othoko varje dag!

Miguel Benjamim Antonio
Koordinator på Othoko

AGERA Inspiration från Afrikagrupperna till medlemmar och givare

ANSVARIG UTGIVARE Gabi Björsson
REDAKTÖR Johanna Granhage
MEDELSANSVARIG Lisa Grafström
INSAMLINGSANSVARIG Johanna Granhage
LAYOUT Magpie Språkproduktion AB
BILD PÅ FRAMSIDAN Mitra Mäki

TRYCK Trydells, oktober 2015
ADRESS Tegelviksgatan 40, 116 41 Stockholm
E-POST post@afrikagrupperna.se
HEMSIDA afrikagrupperna.se
TELEFON 08-442 70 60



Vill du gå engagera dig?
Gå in på
www.afrikagrupperna.se/medlem.



Information om seminarier, möten och annat som är på gång hittar du på www.afrikagrupperna.se.



Denna tidning är publicerad med ekonomiskt stöd från Sida. Sida har inte medverkat vid utformningen av materialet och tar ej ställning till eventuella synpunkter som framförs.



FOTO: MIGUEL A. PELÁEZ

Västsahara – 40 år av ockupation

I november 1975 ockuperades stora delar av Västsahara av Marocko. En ockupation som fortfarande pågår och som gör Västsahara till Afrikas sista koloni.

Inget land har ännu erkänt Marockos rätt till Västsahara medan 84 stater har erkänt Västsahara som stat. Ändå fortsätter ockupationen.

I samband med invasionen flydde tiotusentals västsaaharier till Algeriet. Där har man under åren som gått byggt upp flyktingläger med både skola, sjukvård och parlament. Idag bor omkring 160 000 västsaaharier i lägren i öknen där man är helt beroende av internationellt matbistånd. Här föds nya generationer som aldrig satt foten i sitt hemland.

Ockupationen har nu pågått i 40 år. Nästan lika länge har Afrikagrupperna arbetat med frågan som till stor del drivits av aktivister. I början av 2000-talet initierade Afrikagrupperna grundandet av Västsaharaaktionen. Sören Lind, en av initiativtagarna, berättar att målet var att engagera fler organisationer även utanför den inre solidaritetskretsen. På så vis ville man lyfta Västsaharafrågan på den svenska politiska agendan. Något som man också lyckades med.

I skrivande stund är frågan mer aktuell än någonsin och vårt arbete med att lyfta frågan blir därmed ännu viktigare. Runtom i Sverige drivs

frågan om ett fritt Västsahara av våra medlemmar. Här är några av årets aktiviteter:

I augusti anordnade Ådalens Afrikagrupp ett motionslopp och en föreläsning om Västsahara under Urkultfestivalen.

Under året har Gävle Afrika-grupp tillsammans med Gävleborgs Biståndsgrupp och Praktisk Solidaritet samarbetat kring ett informationsprojekt där man bland annat bjöd in den Västsahariske maratonlöparen, Salah Amaidan.

På Bokmässan samtalade Lena Thunberg från Tidskriften Västsahara med författaren Monica Zak om hennes nya bok Dansa med strutsar.

15 oktober arrangerade Afrika-grupperna i samarbete med Miljöpartiet, Socialdemokraterna, Emmaus Stockholm och Kristna Freds m.fl. ett seminarium i riksdagen då vägen framåt för Västsahara och Sveriges ansvar kommer diskuteras.

24 oktober anordnar Göteborgs Afrikagrupp en stödfest tillsammans med Emmaus Björkå för ett fritt Västsahara.

**Ockupationen har nu
pågått i 40 år.**

27-28 oktober deltar Falu Afrikagrupp i Africa Days på Högskolan Dalarna med ett seminarium om Västsahara i samarbete med Aliyen Kentaoui, Polisarios representant i Sverige och Monica Zak, författare.

9-10 november under Mänskliga Rättighetsdagarna i Göteborg, anordnar Göteborgs Afrikagrupp tillsammans med Föreningen Västsahara ett seminarium om Västsahara och 40 år i flyktingläger.

Johanna Granhage
Insamlingsansvarig

Den senaste veckan har Västsahara toppat nyheterna flera gånger då Marocko reagerat starkt på rykten om att Sverige är på väg att erkänna Västsahara. Invigningen av IKEAs varuhus i Marocko stoppades och en Volvo-butik i Casablanca fick stänga. Följ utvecklingen på www.afrikagrupperna.se/vastsahara

På odlingarna växer just nu rädisor, rödbetor, morötter, rättika, lök, vitlök, sallad, kål, tomat, paprika och bönor.

Det är otroligt vilken skillnad näringsriktig mat kan göra

I Norra Moçambique är hivprevalensen hög. Trots att det ofta finns bromsmediciner att tillgå gör bristen på mat det omöjligt för många att fullfölja sin behandling.

– **Det är otroligt** hur många sjuka människor som vi kan få på bättringsvägen bara genom att ge dem näringsriktig mat, säger Vitorina Francisco (lilla bilden) på Afrikagruppernas partnerorganisation Othoko i norra Moçambique. Hon är en av de aktivister som varit med sedan starten av Othoko 2002. Othoko jobbar med hemsjukvård av personer som lever med hiv och en gång i månaden levererar de ett matpaket till sina patienter. Matpaketet är viktigt eftersom näringsriktig och varierad kost är en nödvändighet för att få människor att tillfriskna. Utan att äta ordentligt klarar man inte av att ta de starka bromsmedicinerna.

Eftersom många människor som lever med hiv i norra Moçambique inte har tillräckligt med mat är det

också vanligt att många avbryter sina behandlingar. Othoko har varit mycket framgångsrika med sitt arbete och av dem som har skrivits in på deras program de senaste åren har ingen slutat att ta sina mediciner.

– Innan vi levererade matpaketet förlorade vi många patienter.

Sedan fem år tillbaka har vi haft odlingar där vi producerar en del av innehållet till matpaketet.

Vi har precis skördat majs som vi ska mala till mjöl, berättar Vitorina.

Othoko levererar

inte bara mat och vård utan ger även stöd till anhöriga så att de bättre kan vårda de sjuka. Genom råd om hur

man kan odla och tillaga näringsriktig kost arbetar man mot målet att familjemedlemmar med stöd och kunskap från Othoko i större utsträckning ska

kunna hjälpa personen som lever med hiv i sin vardag.

– Under åren som aktivist har jag sett många människor bli bättre. Att se hur en patient kommer tillbaka till

Att se hur en patient kommer tillbaka till livet och kan börja gå igen gör mig lycklig.

livet och kan börja gå igen gör mig lycklig. Att rädda livet på någon är det bästa man kan göra. Därför fortsätter jag. Det här arbetet handlar om solidaritet säger Vitorina och ler.

Othokos aktivister gör

underverk. En annan person som kan intyga att Othokos matpaket i kombination med hemvården gör underverk är Rosita Daimone. Hon är 28 år och har två barn. 2008 blev hon sjuk. Rosita berättar hur hon inte ville tro på prov-





Rosita och Vitorina tillsammans under arbetet.

resultaten utan istället valde att leva i förnekelse. Först när hon testat sig tre gånger, samtliga med samma resultat, valde hon att tro på det.

Att leva med hiv är för många förknippat med rädsla och isolering. När Rositas man fick reda på hennes status lämnade han henne. Då var hon väldigt sjuk och visste inte vad hon skulle göra för att bli bättre. Hon tog inte sina mediciner och kunde inte ordna med mat varken till sig själv eller till sina barn. Det var då Vitorina från Othoko hittade henne. Rosita var då inne i en kritisk fas. Hon hade varit sängliggande i nästan ett år. Med matpaketet och vård från Othoko blev allting bättre.

– Jag kände att maten gjorde mig gott. Utan mat svimmade jag och kroppen reagerade starkt. När jag fick mat kunde jag återgå till medicinerna, berättar Rosita.

Med maten gick tillfrisknandet snabbt och nu mår Rosita bra. Banden mellan Rosita och Vitorina har växt sig starka.

– Idag ser jag på henne som min mamma berättar Rosita.

Många av Othokos aktivister lever med hiv och har tidigare själva varit sjuka och fått vård av Othoko. Sedan 2011 är Rosita också aktivist och gör ofta hembesök tillsammans med Vitorina.

– När jag träffar personer som inte vill tro på sjukhusets provresultat och som inte vill ta medicinerna så säger jag, se på mig! Kan du tro att jag lever med hiv?! Det finns mycket kärlek i det här arbetet, berättar Rosita. De sjuka blir lätt isolerade och tänker bara på döden men Othokos besök inger mod.

Mitra Mäki

Afrikagruppernas kommunikatör och programhandläggare i Moçambique



Luisas Mucapata

Luisa Amilo säljer mat på den gastronomiska marknaden i Maputo som går av stapeln den sista helgen varje månad. Mucapata är en rätt från provinsen Zambézia i Moçambique. Här är Luisas recept på mucapata.

Mucapata

Ris	3 koppar
Gula ärtor	3 koppar
Kokosmjölk	3 koppar
Smör	50 gram
Lök	2 st.
Salta efter smak	

Koka riset, ärtorna, löken och salt i kokosmjölken på svag värme i ca en timme tills det blir till en gröt. Tillsätt vatten om det behövs. Tillsätt sedan smöret. När vätskan börjar försvinna rör om och mosa till en fast gröt.

Servera gärna med tomatsås.

Ett matpaket innehåller och kostar:

Ris	5 kg	39 kr
Majsmjöl	5 kg	25 kr
Bönor	3 kg	34 kr
Jordnötter	1 kg	10 kr
Salt	1 kg	2 kr
Socker	2 kg	9 kr
Olja	1 l	17 kr
Grönsaker	1 kg	10 kr
Tvål	1 st	4 kr

Totalt: Ca 150 kr



FOTO: CECILIA ABRAHAMSSON

Afrikagrupperna på Bokmässan i Göteborg

Den sista helgen i september mobiliserade Afrikagrupperna aktivister och personal för att finnas på plats på Bokmässan i Göteborg. I vår monter på Internationella Torget informerades besökare om våra partnerorganisationers arbete och fick chansen att lära sig mer om vikten av tillgång till fröer.

Tillsammans med FIAN Sverige, Jordens Vänner och Tidsskriften Väst-

sahara arrangerade och modererade Afrikagrupperna välbesökta seminarier om frölagar, landgrabbing och kampen för ett fritt Västsahara.

Under Bokmässan delades även Afrikagruppernas Solidaritetspris 2015 ut till Blank Spot Project för deras arbete för att täcka vita fläckar på nyhetskartan. Stort grattis!

På produktbordet gjorde våra nya frökort succé och många passade på att köpa armband av vattenledningar, gåvokort, choklad och vår nya kalender. Resultatet blev ett välkommet bidrag på 21 800 kr till Afrikagrupperna.

Vi vill rikta ett varmt tack till alla som kom och besökte oss. Hoppas vi ses igen nästa år!

2015 års kampanj mot våld mot kvinnor



FOTO: YLVA ZETTERLUND.

Rosalina Renaldo Nhachote, Forum Mulher Moçambique i förra årets kampanj.

Förra året tog Afrikagruppernas medlemmar initiativet att vara med i den globala kampanjen mot våld mot kvinnor "16 days of activism against gender based violence".

Det blev en succé där medlemmar, partnerorganisationer, praktikanter, anställda och styrelsemedlemmar tog ställning mot våldet. I år löper kampanjen mellan 25 november och 10 december och kommer att synas i våra sociala medier och på bloggen. Var med i kampanjen du med!

HÄR KAN DU FÖLJA KAMPANJEN



Facebook: facebook.com/afrikagrupperna



Bloggen: sodraafrikaidag.se



Instagram: instagram.com/afrikagrupperna



FOTO: FILIP STREIFFERT

Zelda Tufvesson som vi berättade om i förra numret av Agera har nu nått den afrikanska kontinenten och befinner sig i Egypten. Hon har fått resesällskap längs vägen och cyklar inte längre ensam. Följ hennes spännande äventyr när hon cyklar för Afrikagrupperna mot Kapstaden på zeldacyklar.se

FOTO: CECILIA ABRAHAMSSON

FOTO: ERIKA ECKESKOG KALÚ



Vi skramlar för Världen Barn

För 17:e året i rad arrangerades insamling till Världens Barn i hela Sverige. Nära 45 000 frivilliga och 22 organisationer har engagerat sig under året och den stora insamlingsdagen 3 oktober. Årets resultat, 75 miljoner kr i skrivande stund, är bättre än väntat eftersom flera stora insamlingsinitiativ drivits inom loppet av några veckor.

Världens Barn-insamlingen har länge engagerat både medlemmar och personal inom Afrikagrupperna. Därför är vi särskilt glada att vi har blivit invalda i Världens Barn-familjen från 2016 och tre år framåt. – Det betyder väldigt mycket för oss som organisation att vi har blivit utvalda att ingå i kampanjen. Det bidrar inte bara till att möjliggöra vårt arbete för barn och ungdomar, det ger oss också ytterligare en viktig plattform för att visa vår

solidaritet genom handling säger Gabi Björsson, generalsekreterare på Afrikagrupperna.

Monica Lindh från Falu Afrika-grupp var en av dem som var med i år. – Vi vill uppmana andra som kanske inte prövat på att delta i nästa insamling. På knappt 2 timmar lyckades två av oss få ihop 4 085 kr!

Nästa år satsar Afrikagrupperna ännu mer på engagemang för medlemmar. De flesta associerar Världens Barn med att skramla bössa och det är ett mycket bra och lätt sätt att delta i insamlingen. Med lite kreativitet kan även en loppis eller kakförsäljning omvandlas till både katastrofhjälp och mer långsiktigt arbete för att ge barn och ungdomar ett bättre liv.

Lisa Grafström
Medlemsansvarig

Hitta klapparna i Afrikagruppernas gåvoshop!



Oavsett vem som skrivit önskelistan finner du julklapparna i vår välfyllda shop. Armband, gåvokort och den nya kalendern med växttema hittar du på www.afrikagrupperna.se/gavoshop och på beställningsformuläret i tidningen.

Årets godaste julbord

Snart är det jul igen! Har du svårt att hitta rätt i julklappsjungeln? Som tur är så har vi även i år den perfekta gåvan till alla som redan har allt. Ge bort en plats på årets godaste julbord. En plats kostar 150 kr för en privatperson och 450 kr för ett företag. 150 kr motsvarar ett matpaket till en person som lever med hiv. Matpaketet består av basvaror som

räcker till en familj under en månad. Läs mer om matpaketen och den nytta de gör i artikeln om Othoko i detta nummer av Agera. Vi lanserar julbordet för 2015 i början av november. Håll utkik på Afrikagruppernas hemsida och köp platser till dig och dina nära och kära!

Matbrist hotar intag av mediciner

Denna gång skriver jag från norra Namibia. För er som aldrig varit här kan jag berätta att det är varmt, torrt och sandigt. Ändå lever de flesta här på det som de själva odlar. Men hur kan man odla i snustorr sandjord utan vatten? Förra årets regn var inte tillräckliga och situationen är nu så pass allvarlig att staten har börjat dela ut stöd i form av ris, majsmjöl och konserverad mat.

Positive Vibes, en partnerorganisation till Afrikagrupperna som jobbar med hiv här berättar samtidigt att bristen på mat är främsta anledningen till att människor som lever med hiv inte tar sina bromsmediciner. Mediciner, som om de tas rätt räddar liv, men som om de tas utan mat får en att må sämre än om man låter bli. Mediciner som på tom mage nästan blir som ett gift.

Detta gör vår julbordskampanj som snart går av stapeln ytterst relevant. Den syftar till att öka tillgången till näringsrik kost för personer som lever med hiv för att möjliggöra deras intag av mediciner. I detta nummer kan du läsa mer både om kampanjen och en av våra partnerorganisationer som jobbar just med att öka tillgången till mat. Bidra gärna till kampanjen så att fler personer kan fortsätta sin livsviktiga behandling!

Till och med mitten av oktober har vi samlat in 5 742 713 kr. Tusen tack för ert stöd och era generösa bidrag!

Har du frågor om vår insamling, hör gärna av dig till mig på johanna.granhage@afrikagrupperna.se.

Johanna Granhage
Insamlingsansvarig





Returadress:
Afrikagrupperna
Tegelviksgatan 40
116 41 Stockholm



Boka en plats på årets godaste



afrikagrupperna.se/julbord

SLUTLIGEN

Tillsammans förändrar vi liv

Afrikagrupperna är en solidaritetsorganisation som arbetar för en värld där alla människor har lika rättigheter och möjligheter att påverka sin vardag och framtid.

Genom vår verksamhet förändras och förbättras tusentals liv varje dag. För att minska fattigdomen arbetar vi tillsammans med lokala organisationer i Angola, Moçambique, Namibia, Sydafrika och Zimbabwe.

I vårt arbete fokuserar vi på tre områden, rätten till levnadslön, rätten till din kropp och rätten till Afrikas resurser. Vi stödjer även kampen för ett fritt Västsahara. Afrikagrupperna är en

medlemsorganisation med lokalgrupper över hela Sverige. I Sverige sprider vi information och bildar opinion för global rättvisa.

Stöd vårt viktiga arbete genom att skänka en gåva, PG 90 03 37-7.

Ditt bidrag förändrar liv!



WEB afrikagrupperna.se
BLOGG sodraafrikaidag.se
TWITTER twitter.com/afrikagrupperna
FACEBOOK facebook.com/afrikagrupperna
INSTAGRAM instagram.com/afrikagrupperna