



Fotografia: Wari Ananda

**T'agradaria  
millorar la vida de  
dones i nenes de  
tot el món?**



  
**YOGA DAY**  
PELS DRETS HUMANS  
AMNISTIA  
INTERNACIONAL



A molts països, **dones i nenes són víctimes** de la **pobresa**, la **discriminació**, la **violència sexual** i la **tortura**; inclús en ocasions s'acaba amb les seves vides injustament. Els governs, les empreses, els grups armats i inclús a vegades els seus propis familiars priven a aquestes dones i nenes de la seva dignitat. Algunes vegades es tracta de cadenes visibles i evidents, altres són secretes i insidioses.

### **Amnistia Internacional**

Som una organització **totalment independent** per a poder **denunciar les violacions de drets humans** a allà on es produeixin. Per això **no rebem subvencions de governs i ens financem** amb les aportacions de **socis i sòcies** i mitjançant esdeveniments solidaris com el **Yoga Day**.

# QUÈ ÉS?

**Yoga Day** és una iniciativa solidària anual a favor de totes les dones i nenes que pateixen violacions de drets humans, gràcies a la **implicació de centres de ioga, empreses i persones de tot Catalunya** que s'uneixen a través de la solidaritat i la pràctica del ioga, per aconseguir un món més just.

**El nostre objectiu per a aquest any:** Aconseguir fons per continuar el nostre treball de suport a nenes que pateixen violacions i violència sexual a Nicaragua, i pels drets humans a qualsevol part del món.

Amb la celebració del Yoga Day, finalitzarà la campanya de recollida de donatius. Hem escollit el 24 de novembre, la vigília del Dia Internacional de l'Eliminació de la Violència contra la Dona.

## ORÍGENS: Un gran èxit a Canadà

La idea original prové d'una **activista d'Al Canadà** que buscava la manera de recaptar fons per a l'organització. La **primera edició l'any 2008** va ser tot un èxit i des de fa 4 anys s'organitza el Yoga Day aconseguint una **gran participació i notorietat**.



YOGA DAY  
PELS DRETS HUMANS  
AMNISTIA  
INTERNACIONAL





## NO PATIR VIOLÈNCIA SEXUAL ÉS UN DRET HUMÀ

Entre 1998 i 2008, va haver al voltant de 15.000 denúncies per violació a Nicaragua. Aproximadament, 10.000 es van cometre contra nenes menors de 17 anys, la meitat eren menors de 14 anys.

La violació i els abusos sexuals contra nenes són delictes generalitzats a Nicaragua, la majoria comesos per part de membres de la seva pròpia família. Moltes de les nenes no denuncien perquè la societat les culpa del que ha succeït i es veuen pressionades a guardar silenci. I si denuncien, es molt probable que l'agressor quedi lliure i segueixi convivint amb elles.

Totes aquestes nenes necessiten la solidaritat de moltes persones per refer les seves vides, recuperar la il·lusió i tornar a sentir-se nenes.

**“Abús sexual de nenes de 5 a 13-15 anys. Aquests són els casos que més arriben al nostre centre. ¿Qui és el victimari més comú? La majoria són familiars, tiets, cosins, padrastres, pares, avis”. Directora d’un centre que dóna assistència a víctimes de violència sexual intrafamiliar i d’altre tipus, Granada, Nicaragua.**

**“Jo no vull la seva simpatia, vull la seva solidaritat”. Estefany, va ser violada pel seu tiet i es va quedar embarassada als 17 anys.**



# COM INVERTIM LA TEVA AJUDA?

## Accions realitzades durant el 2009 i el 2011

- Hem portat a terme una **investigació** sobre els casos de violacions i violència sexual de nenes a Nicaragua.
- Hem presentat un **informe per treure a la llum** testimonis reals d'aquestes nenes.
- Hem **mobilitzat a 51.349 persones** amb una campanya de recollida de signatures per pressionar a les autoritats del país a canviar les seves lleis i que aquests delictes no quedin impunes.
- Gràcies al suport de moltes persones hem enviat **6.500 diaris en els quals poden escriure els seus somnis** i manifestar el seu desig a un futur digne, conjuntament amb 12.000 missatges de solidaritat.
- Durant el juliol de 2011, una delegació del Secretariat Internacional d'Amnistia Internacional, junt amb el Director de la Secció espanyola, va visitar diversos **centres que donen suport psicosocial i jurídic a les nenes**. També van aprofitar per **reunir-se amb les diversos candidats a la presidència de Nicaragua**, on les eleccions estan previstes al Novembre.

## Accions previstes

- **Sensibilitzar** i donar a conèixer aquesta situació.
- Continuar **pressionant** a les autoritats nicaragüenques per que **canviïn les seves lleis i protegeixin** a aquestes menors. Estan previstes reunions amb membres d'Amnistia Internacional i autoritats del país.
- Donar **suport a les associacions locals** que treballen amb les víctimes.
- **Actualitzar l'informe** i fer un seguiment dels avenços aconseguits.



YOGA DAY  
PELS DRETS HUMANS  
AMNISTIA  
INTERNACIONAL



Nenes de l'Aliança de Centres de Mujeres, una xarxa de 31 centres de dones a Nicaragua, inclosos els que ofereixen suport psicosocial i jurídic a víctimes de violència de gènere i avís sexual, agraeixen a Amnistia Internacional la seva solidaritat.



Fotografia: Wari Ananda

# LA IMPLICACIÓ DELS CENTRES DE IOGA

## I PART: SETEMBRE - NOVEMBRE

### Promouen la recollida de donatius

- Difonen la iniciativa mitjançant la distribució de fulletons, posters, inserció del banner a la web, enviament d'e-mailings als seus usuaris, recollida de donatius al centre mitjançant guardioles.

- Promouen que els seus familiars, amics, coneguts, usuaris, etc. col.laborin amb petites donacions, que es poden realitzar directament des de la web del Yoga Day: [www.amnistiacatalunya.org/yogaday](http://www.amnistiacatalunya.org/yogaday).

- Organitzen sessions de ioga a benefici del Yoga Day.

## II PART: 24 DE NOVEMBRE

### Celebració del Yoga Day

El 24 de novembre, celebrem el **Yoga Day**, **com a final de campanya**, coincidint amb el Dia Internacional de l'Eliminació de la Violència contra les Dones.

Els 100 centres de ioga implicats a la iniciativa participaran en una marató de ioga dedicada a les nenes de Nicaragua. Des de cada centre, els hi transmetrem energia i solidaritat a través de la pràctica de ioga. Les sessions seran obertes i gratuïtes per a tothom.

**Necessitem el suport de milers de persones i centres de ioga per canviar el món!!!**



  
**YOGA DAY**  
PELS DRETS HUMANS  
AMNISTIA  
INTERNACIONAL

# COM DIFONDREM LES ACTIVITATS DEL 24 DE NOVEMBRE

Les persones que vulguin participar en una de les sessions de ioga organitzades pels centres de ioga col.laboradors, podran trobar informació detallada a la web del Yoga Day: [www.amnistiacatalunya.org/yogaday](http://www.amnistiacatalunya.org/yogaday).

A més del logotip de tots els centres, les persones interessades podran conèixer la filosofia de cada centre, les activitats previstes, las dades de contacte, la localització des del Google Maps i un enllaç a les webs dels centres.

Els centres col.laboradors també tindran a la seva disposició: pòsters, fulletons per repartir entre els seus alumnes, un banner com a centre col.laborador per penjar a la seva web, i tota la informació necessària per difondre la col.laboració i les activitats entre els seus contactes.



YOGA DAY  
PELS DRETS HUMANS  
AMNISTIA  
INTERNACIONAL



AMNISTIA  
INTERNACIONAL

INFORMACIÓ PARTICIPA LLISTA DE CENTRES INSCRIU EL TEU CENTRE CAMPANYA YD AMICS YOGA DAY NOVETATS CONTACTE

CATALÀ / CASTELLANO

CERCA UN CENTRE YOGA DAY A LA TEVA CIUTAT:

TODAS



**OMSHANTI**  
LES FRANQUESES DEL VALLÈS

Creiem en el ioga, instrument mil·lenari generador de consciència. Creiem en l'Amor, la força més poderosa de l'Univers. I creiem en un món on regni la Pau.



**HAPPY YOGA**  
BARCELONA

El "Happy" del nostre nom no és més que la voluntat de ser clars respecte al nostre propòsit i el que creiem que el ioga pot fer per tu.



**BRAHMA KUMARIS**  
BARCELONA

Som una Organització No Governamental sense ànim de lucre. Creata a la Índia el 1937, treballa a 100 països per un canvi positiu a tots els nivells de la societat.

**MANDIRAM YOGA**  
DINÀMIC  
BARCELONA

La pau exterior, comença amb la pau interior. Només sabent com arribar a un estat de consciència et fa ser la persona que vols ser.

+

f

t

flickr

YouTube

1800€

FES EL  
TEU DONATIU



# LA CAMPANYA DE COMUNICACIÓ

A finals de setembre i fins al 24 de novembre (celebració del Yoga Day) es duran a terme accions de comunicació.

Informarem a socis i sòcies (12.000 a Catalunya), **simpatitzants i contactes** de l'organització (200.000 a Catalunya), centres de ioga, persones interessades i al **públic en general**.

Algunes de les accions previstes són:

## **Campanya de publicitat a Internet:**

- **Xarxes socials:** Facebook, Twitter, Youtube, Flick'r. On AI té més de 90.000 seguidors.
- **Diversos e-mailings:** arribarem a més de 200.000 persones.
- Presència a la **web** d'AI, la web pròpia de la campanya ([www.amnistiacatalunya.org/yogaday](http://www.amnistiacatalunya.org/yogaday)) i d'altres webs i blogs.

- Publicitat als **centres de ioga** col·laboradors mitjançant cartells, displays i fulletons.
- Distribució de cartells i fulletons a **botigues i comerços** i pel **carrer**.
- Difusió als **mitjans de comunicació:**
  - Col·laboracions especials amb revistes i programes de ràdio.
  - Insercions publicitàries a premsa, revistes i webs.
  - Acte de carrer notori a les principals ciutats, durant el Yoga Day (24 de novembre), coincidint amb el Dia Internacional contra la Violència de Gènere. A l'acte es convidarà als mitjans de comunicació.

# QUI SOM?

**Des d'Amnistia Internacional**, present avui a més de 150 països, treballem a favor de persones i amb persones de tot el món.

Existim per pressionar als governs, empreses o organismes internacionals exigint que respectin els drets humans: investiguem i traïem a la llum violacions i abusos comesos a qualsevol part del món. Provoquem canvis que millorin la situació general i la de víctimes en concret.

**Aquest any celebrem el nostre 50 aniversari.** Tots aquests anys ens han demostrat que l'acció salva vides. Sabem que la força d'AI consisteix en l'esforç de moltes persones que actuen per canviar les injustícies que hi ha al món.

**EL MÓN POT CANVIAR,  
PERÒ NO CANVIARÀ SOL.**

50 ANYS

**AMNISTIA  
INTERNACIONAL**



**YOGA DAY**  
PELS DRETS HUMANS  
AMNISTIA  
INTERNACIONAL





## PARTICIPA EN EL YOGA DAY

Per ajudar-nos a continuar fent la nostra feina de manera independent, perquè les veus de les víctimes s'escoltin, perquè els drets humans es respectin a Nicaragua i a tot arreu.





  
**YOGA DAY**  
PELS DRETS HUMANS  
AMNISTIA  
INTERNACIONAL

[www.amnistiacatalunya.org/yogaday](http://www.amnistiacatalunya.org/yogaday)

**EL MÓN POT CANVIAR,  
PERÒ NO CANVIARÀ SOL.**

50 ANYS

**AMNISTIA**  
INTERNACIONAL



Contacta amb:

Rocío Bermúdez

[rbermudez@amnistiacatalunya.org](mailto:rbermudez@amnistiacatalunya.org)

Tel 682 282 693

[www.amnistiacatalunya.org/yogaday](http://www.amnistiacatalunya.org/yogaday)