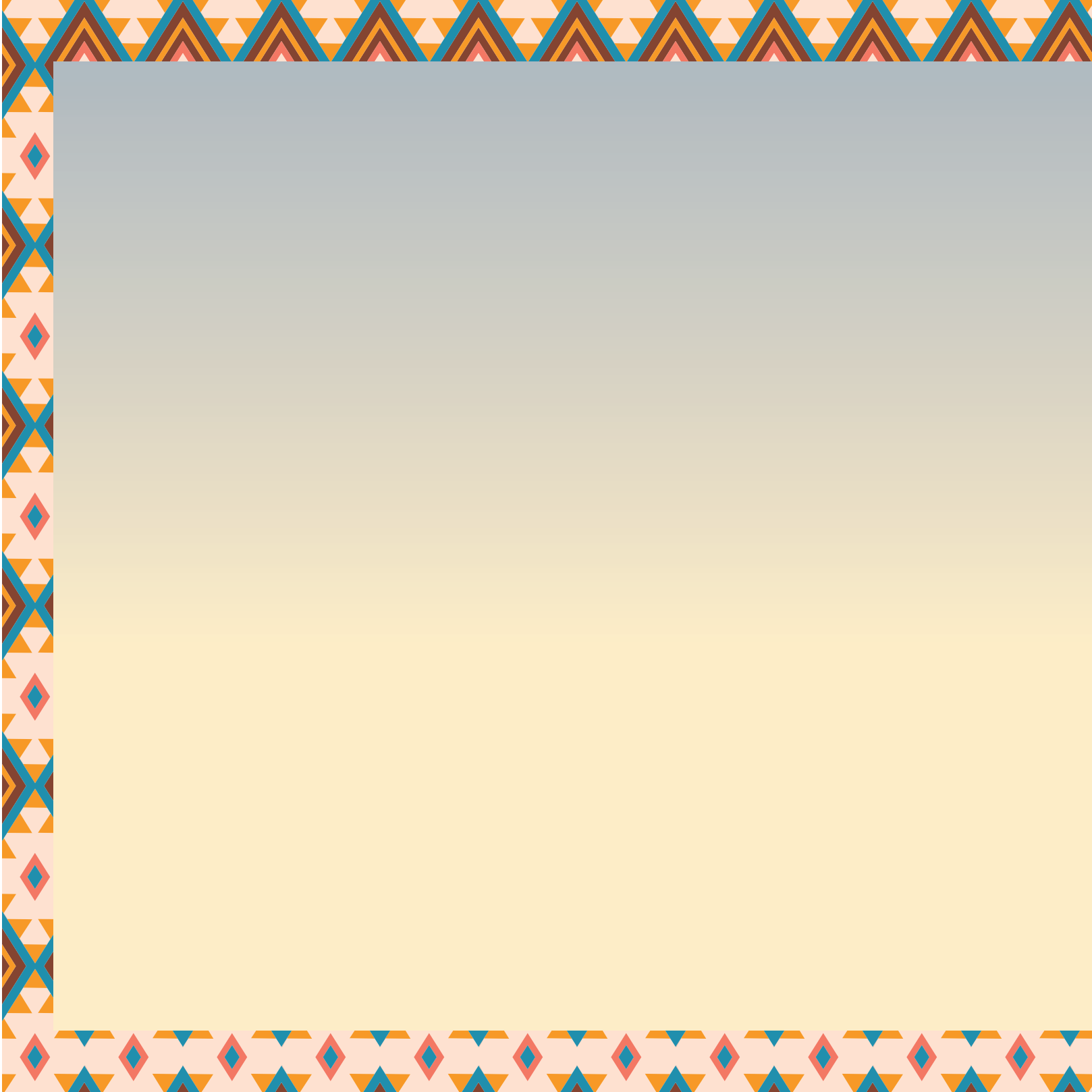


# ADAMIA



**CARLA GALISTEO · ALÍCIA GIMÉNEZ**  
AMB PRÒLEG DE XAVIER ALDEKOA



## Una fàbrica de somriures

A la tarda, quan els pescadors tornen després de tot el dia al mar, la platja platejada de Tanji, al sud de Banjul, s'omple de persones que carreguen caixes de peixos plenes a vessar, homes i dones que compren les captures més fresques directament a la sorra, gats famèlics, curiosos i gavines que xisclen desesperades al cel. Allà em vaig trobar al Malick. Treballava arreglant xarxes de pesca i vam estar parlant una bona estona. Portava una samarreta de l'Arsenal i, deia, era una mica del Barça després de que el seu gran ídol gunner, Thierry Henry, hagués passat també pel club blaugrana. Era un apassionat del futbol i de Gàmbia. Potser un país petit, deia el Malick, però amb una geografia que no pot ser casualitat. "Si som un país així, fi i allargat com un llavi, és perquè Gàmbia és la fàbrica de somriures del món!".

El Malick potser tenia una mica de raó: el somriure és una constant a Gàmbia.

Però tot i l'afabilitat dels seus habitants, el país més petit de l'Àfrica és també un exemple brillant d'un continent que evoluciona, canvia i lluita per demanar més justícia i llibertat. Un país, també, amb problemes i desajustos que cal redreçar, on encara hi ha famílies amb dificultats i la gana encara no ha desaparegut completament. I en aquesta nova fase, dones com l'Adama tindran un paper principal per tirar endavant. Dones valentes que treballen sense descans i es preocupen pels seus. Va ser una de les primeres lliçons que vaig aprendre a terres africanes: si vols que una terra prosperi, recolza-les a elles, perquè això significa reforçar el fonament principal de la societat.

Per això és tan satisfactori veure una iniciativa com la de l'A.E. Ramassà. Un projecte que barreja el llenguatge més universal del món, el futbol, amb una visió empàtica, igualitària i divertida. Que col·labora amb l'Àfrica, els africans i les africanes per lluitar contra una xacra com la gana sense paternalisme o condescendència. Al revés, amb alegria, complicitat i dos ingredients bàsics: una pilota i somriures.

Al meu amic Malick segur que li agradaria tenir aquest conte. Me l'imagino llegint la història de l'Adama o veient el partit des de la graderia amb una expressió satisfeta i plena d'orgull abans de girar-se cap a mi i insistir un cop més: "¿veus com Gàmbia és la fàbrica de somriures de món?."

**Xavier Aldekoa**

Corresponsal a l'Àfrica i escriptor

## A smile factory

In the afternoon, when the fishermen return after all day sailing the sea, the silver beach of Tanji, in the south of Banjul, is filled with people carrying boxes of fish, men and women buying the freshest catch straight in the sand, hungry curious cats, and gulls screaming desperately in the sky. There is where I met Malick. He was working on fixing the fishing nets and we had a good time talking. He was wearing an Arsenal team shirt and, he said, he was a bit of Barça supporter after his great gunner idol, Thierry Henry, had also gone to the Barça club. He was passionate about football and Gambia. May it be a small country, Malick said, but with a geography that cannot be by accident. "If we are such a country, thin and long like a lip, it is because Gambia is the smile factory of the world!"

Malick may have been a little bit right: smiling is a constant in Gambia.

But despite the affability of its inhabitants, the smallest country in Africa is also a shining example of a continent that is evolving, changing and fighting to demand more justice and freedom. A country with problems, too, and misalignments that need to be rectified, where there are still families with difficulties and hunger has not completely disappeared yet. And in this new phase, women like Adama will play a key role in moving forward. Brave women who work tirelessly and care about their people. It was one of the first lessons I learned in the African lands: if you want a land to thrive, support women, because that means strengthening the main foundation of society.

That is why it is so satisfying to see an initiative like the one in A.E. Ramassà. A project that mixes the most universal language in the world, football, with an empathic, egalitarian and fun view. They collaborate with Africa and African people to fight against a scourge like hunger without paternalism or condescension. Conversely, with joy, complicity and two basic ingredients: a ball and smiles.

My friend Malick would like to have this tale, for sure. I can picture him reading the story of Adama or watching the game from the stands with a satisfied and full expression of pride before turning to me and insisting one more time: "do you see how Gambia is the smile factory of the world?"

**Xavier Aldekoa**

Correspondent in Africa and writer





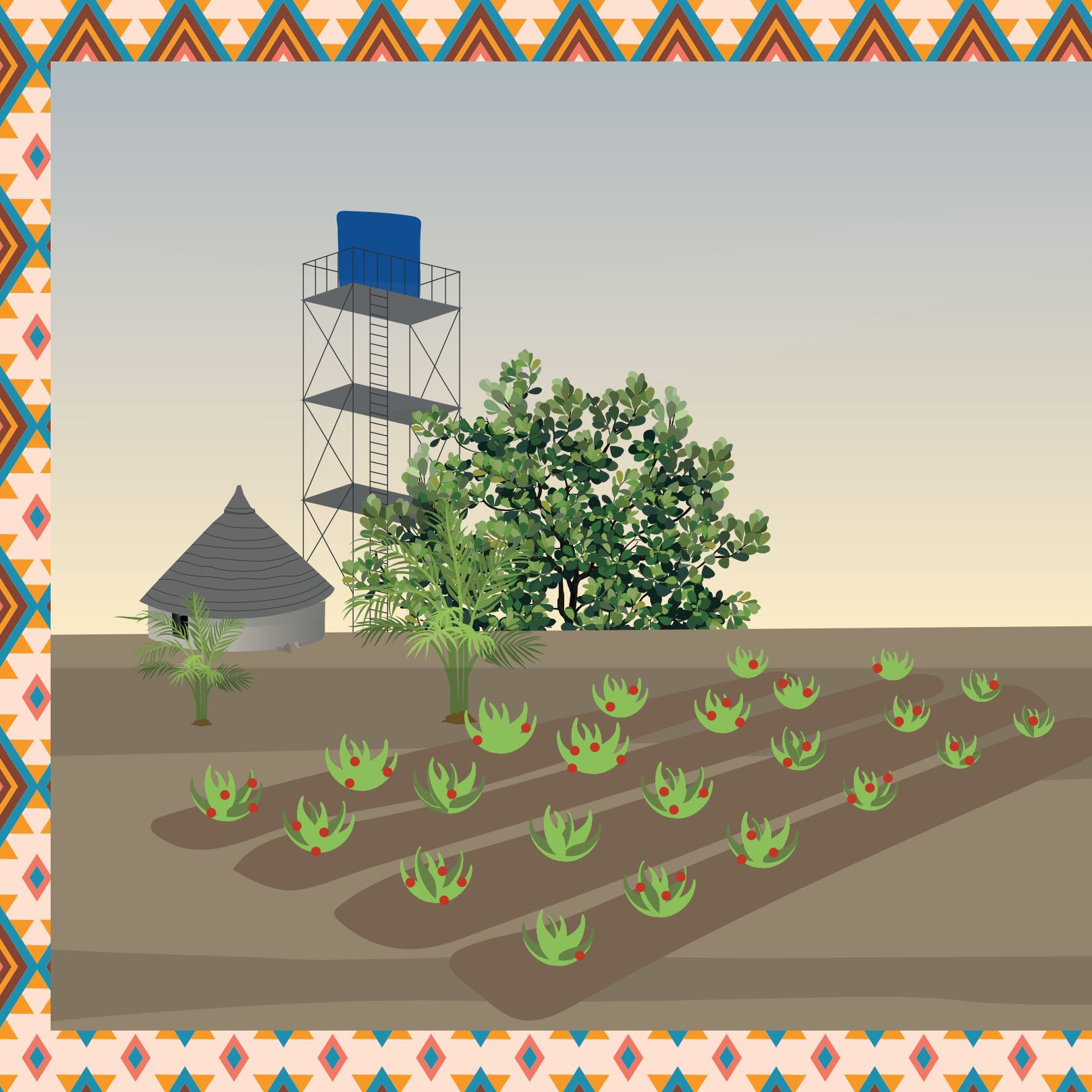
A l'Àfrica Occidental, amagat a l'interior del Senegal, hi ha un país molt i molt petit, el més menut de tot el continent, que és com una serp que s'arrossega tot seguint el riu Gàmbia en el seu viatge fins al mar. Al bell mig d'aquest país anomenat Gàmbia, a la ciutat de Soma, hi viu l'Adama Secka, una jove infermera que treballa al Centre de Recuperació i Educació Nutricional.

El CREN fa una gran tasca per reduir els problemes de desnutrició que pateixen les comunitats rurals del país, gràcies a la col·laboració entre el Ministeri de Salut i l'ONG Nutrició Sense Fronteres. A trenc d'alba, quan els habitants de Soma i els animals de la sabana encara somien, l'Adama surt de casa i enfila cap a la feina en una agradable passejada.

In Western Africa, hidden in the inside of Senegal, there is a very tiny country, the smallest in the whole continent, which is like a snake that crawls along the Gambia River on its journey to the sea. In the middle of this country called Gambia, in the city of Soma, it is where Adama Secka lives, a young nurse working at the Recovery and Nutrition Education Center.

The CREN is doing a great job to reduce the problems of malnutrition suffered by rural communities in the country, thanks to the collaboration between the Ministry of Health and the NGO Nutrició Sense Fronteres. At dawn, when the inhabitants of Soma and the animals from savannah are still dreaming, Adama leaves home and goes to work in a pleasant and nice walk.





L'Adama arriba a la feina ben d'hora, quan la temperatura encara és fresca i el sol no castiga. És el millor moment del dia per collir les verdures i les fruites que han crescut a l'hort.

L'Adama s'acosta als horts del centre per saludar la seva germana Musa, que la rep amb una forta abraçada. Igual que la nostra protagonista, la Musa va trobar al CREN l'oportunitat de col·laborar en un projecte que salva moltes vides. La seva feina ha fet possible un hort comunitari de cultiu sostenible que permet a les comunitats aprofitar els recursos que els dona la terra de manera autosuficient.

Adama gets to work really early, when the temperature is still cool and the sun is not that bright. It is the best time of day to harvest the vegetables and fruits that have grown in the orchard.

Adama gets closer the vegetable gardens of the center to greet her sister Musa, who welcomes her with a warm hug. As our protagonist, Musa found on CREN the opportunity to collaborate on a project that saves many lives. Her work has made possible a community garden of sustainable cultivation which allows communities to take advantage of the resources that land gives them in a self-sufficient way.







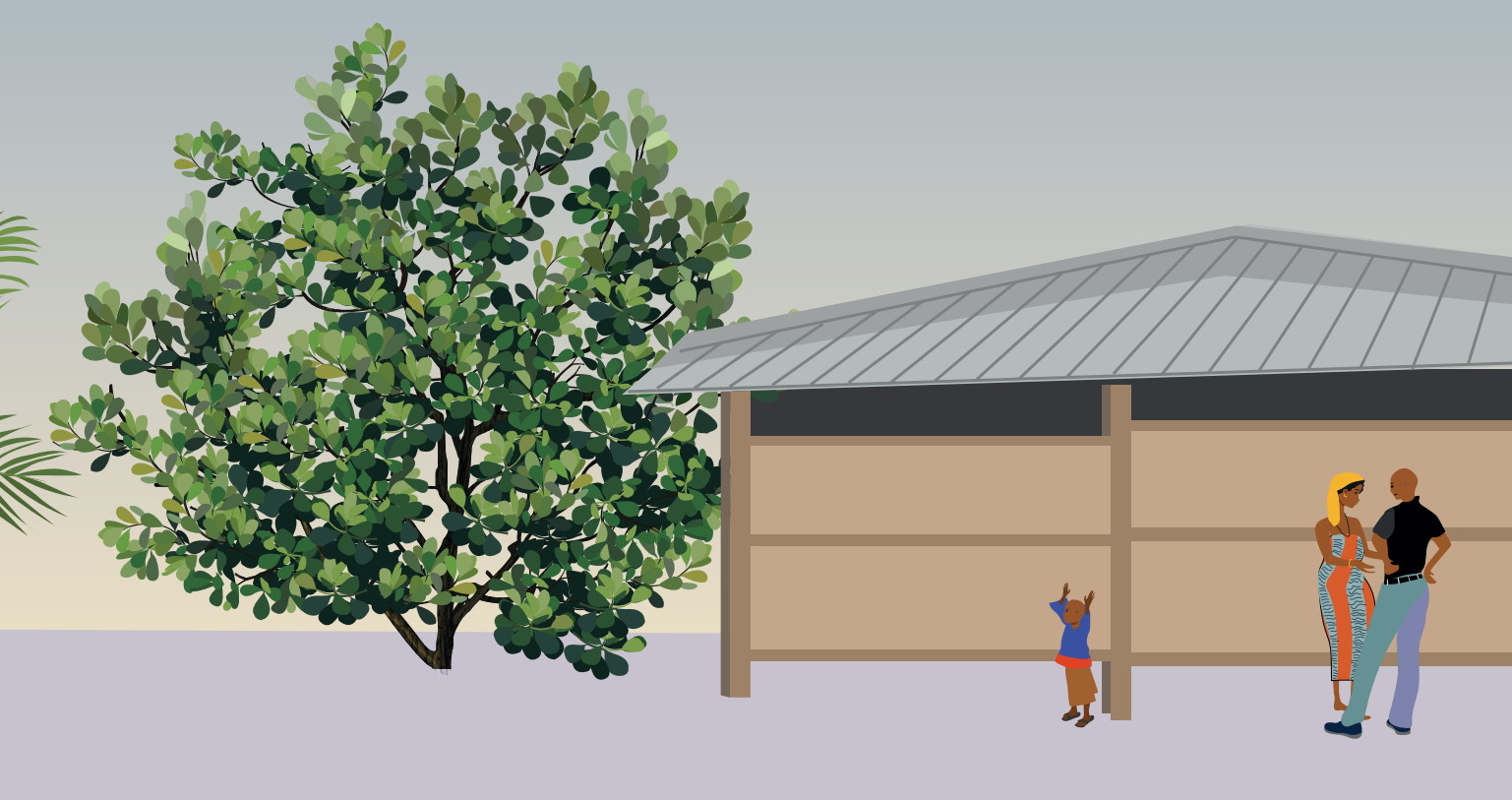
No hi ha temps a perdre. Aviat les mares i els seus nadons començaran a despertar-se i tot ha d'estar a punt. Malauradament, aquestes criatures tenen greus problemes de desnutrició, i es troben ingressades al CREN amb les seves mares per rebre un tractament sanitari i nutricional. A Gàmbia, les comunitats pateixen llargs períodes de fam, sobretot en l'època de pluges, que és quan més baixen les reserves d'aliments.

L'Adama prepara els esmorzars pels nens i les nenes amb una llet molt especial, una llet màgica que els ajudarà a recuperar-se i a guanyar una mica de pes.

There is no time to be wasted. Soon, mothers and their babies will begin to wake up and everything must be ready. Unfortunately, these children have serious malnutrition problems and they are in CREN with their mothers to receive a health and nutrition treatment. In Gambia, communities suffer long periods of hunger, especially during the rainy season, which is when food reserves are lower.

Adama prepares breakfast for boys and girls with a very special milk, a magic milk that will help them get well, recover and gain some weight.





Amb l'estómac ple, comença el dia al centre. Les mares assistiran a una formació en què l'Adama els explicarà per què és important adoptar bons hàbits nutricionals i de seguretat alimentària. I és que una bona alimentació comença amb el coneixement.

Avui la classe parla de la lactància materna, una etapa molt important en el primer any de vida dels nadons. L'Awa escolta atentament la lliçó mentre alleta el petit Lamin, i aprèn com n'és d'important que ella es cuidi perquè la seva llet tingui tots els nutrients que el seu fill necessita.

Once the stomach is full, the day starts in the center. Mothers will attend a training in which Adama will explain the importance to adopt food safety habits and a good nutrition. And good nutrition begins with knowledge.

Today, the class is about breastfeeding, a very relevant stage in the first year of a baby's life. Awa listens carefully the lesson while little Lamin is being breastfed and she learns how important it is for her to take care of herself as well so her milk has all the nutrients her son needs.






Normalment, les famílies s'estan al CREN dues o tres setmanes. Quan acaben el tractament, tornen als seus pobles carregades de nous coneixements en qüestions de nutrició i seguretat alimentària. És el moment d'aplicar tot el que han après en les seves famílies i també de compartir-ho amb familiars, veïns i amics, per millorar la vida del conjunt de la comunitat.

Avui l'Adama s'ha acostat al poblat de Kaiaf Medina per visitar els nens i nenes que van ser pacients del centre i comprovar que es troben bé. Allà es troba amb la Fatou, que li mostra com la seva filla Mariama creix sana i forta. Quina alegria!





An illustration of a woman with dark skin, wearing a white short-sleeved top and white pants, standing next to a grey SUV. She is wearing an orange headwrap with white dots and has her hands on her hips. The SUV has a logo on the side that features a globe with a person and a plant. In the background, there is a traditional house with a large, conical thatched roof made of grey material. To the left of the house is a green palm tree and some small green plants. The scene is set against a light blue sky and a brown ground. The entire illustration is framed by a colorful geometric border with repeating patterns of triangles and diamonds in shades of blue, orange, and red.

Families normally stay two or three weeks at CREN. Once they finish the treatment, they go back to their villages full of new knowledge related to nutrition and food security. It is time to apply everything they have learned with their family members and share it with relatives, neighbours and friends, so as to improve their lives together as a community.

Today, Adama is going to Kaiaf Medina's village to visit the children who have been patients from the center and check how they are doing. There, she meets Fatou, who shows her how her daughter Mariama grows healthy and strong. How marvellous!



Per valorar l'estat nutricional dels nens i nenes i detectar possibles nous casos de desnutrició, l'Adama pesa, mesura i fa cribratges als infants del poblat, tot anotant les seves observacions en una fitxa mèdica. Amb una polsera de colors, mesura el perímetre del braç de la petita Aminata, i veu que és força més prim del que li correspon.


El seu cas no és molt greu, per sort, i podrà rebre un tractament sense sortir de la comunitat. L'Ousman, d'altra banda, té un pes apropiat, fa molta bona cara i està molt sa. Sembla que la feina feta té bons resultats!

In order to assess children's nutritional status and detect possible new cases of malnutrition, Adama weighs, measures and screens children from the village, writing down her observations on a medical file. With a coloured bracelet, she measures the perimeter of the little Aminata's arm and she sees that it is a lot thinner than it corresponds to.

Luckily, her situation is not too bad and she will be able to receive treatment without leaving the community. On the other hand, Ousman has an appropriate weight, looks good and is very healthy. It seems that the job done gives good results!







Un dia llarg i productiu arriba a la seva fi i l'Adama torna cap a casa plena de satisfacció. Saber que la seva feina contribueix a millorar la vida de tantes persones la fa molt feliç.

Demà, a més a més, serà un dia molt especial per al qual ella i els seus companys fa temps que es preparen. Rebran la visita d'un equip de futbol que ve de molt i molt lluny, de les Franqueses del Vallès, un poble a prop de Barcelona. L'equip es diu A.E. Ramassà i cada any, des d'en fa sis, viatja a un país africà per jugar un partit de futbol i col·laborar amb una organització local en un projecte de cooperació al desenvolupament. Etiòpia, Benín, Uganda, Camerun, Madagascar, Costa d'Ivori... i ara és el torn de Gàmbia. Enguany l'A.E. Ramassà posarà el seu granet de sorra en els projectes de Nutrició Sense Fronteres.

A long and productive day comes to an end and Adama goes back home full of satisfaction. Knowing that her work contributes to improve the lives of so many people makes her very happy.

Moreover, tomorrow will be a very special day, a day she and her colleagues have been getting ready for a long time. They will be visited by a football team that comes from far away, from les Franqueses del Vallès, a town near Barcelona. The team is called A.E. Ramassà and every year, for the last six years, travels to an African country to play a football game and collaborate with a local organization in a development cooperation project. Ethiopia, Benin, Uganda, Cameroon, Madagascar, Côte d'Ivoire ... and now it is Gambia's turn. This year the A.E. Ramassà will make a contribution to the projects of Nutrició Sense Fronteres.



L'A.E. Ramassà és un equip petit de la quarta divisió catalana, però el seu projecte és tan innovador i apassionat que s'ha convertit en ambaixador dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides! De la trobada entre les dues organitzacions només en pot sortir una gran col·laboració. Quan arriba al CREN, el Ramassà és rebut amb els braços oberts pels treballadors, les mares, els nens i les nenes del centre.

Els espera una jornada plena d'activitats, tallers, jocs, música i una gran festa. I també de feina, perquè els membres de l'equip descobriran tot el que es fa al centre tot conreant l'hort, cuinant àpats saludables i ajudant l'Adama en l'assistència sanitària a les famílies.

A.E. Ramassà is a small team of the Fourth Catalan division, but its project is so innovative and passionate that it has become an ambassador of the United Nations Sustainable Development Goals! The meeting between the two organizations can only result a great collaboration. When the team gets to CREN, Ramassà is welcomed by the employees, the mothers and the children of the center.

A full day of activities, workshops, games, music and a great party awaits them. But also a workday, since the team members will discover everything that is done in the center by cultivating the vegetable garden, cooking healthy meals and helping Adama in health care with families.



El gran dia ha arribat! L'estadi està ple de gom a gom. Ningú al CREN s'ha volgut perdre el gran partit que els seus nous amics jugaran contra el Real de Banjul FC, un dels millors equips de la lliga de Gàmbia. Hi ha l'Adama, la Musa, l'Awa i el petit Lamin, la Fatou i la Mariama, l'Ousman i els seus pares... I també els veïns de Soma i de les comunitats properes.

Piiip! L'àrbitre xiula l'inici del partit i comença l'emoció. Qui guanyarà, tant se val. Avui l'important no és el resultat del marcador, sinó tot el que aquest joc ha fet possible: una trobada màgica entre persones que viuen realitats molt diferents en països ben llunyans, i una demostració de que l'esport és un idioma que es parla a tot el món.

The big day has arrived! The stadium is full of people. Nobody at the CREN wanted to miss the great match that their new friends will play against Real de Banjul FC, one of the best teams in the Gambia league. Adama, Musa, Awa and little Lamin, Fatou and Mariama, Ousman and his parents are there. And the neighbours of Soma and the nearby communities, too.


Fweet! The referee whistles the start of the game and the excitement begins. Who will win? Does it really matter? Today the important thing is not the result at the end of the match, but everything that this game has made possible: a magical encounter between people who live so different realities in far away countries and a demonstration that sport is a language spoken all over the world.









The illustration shows a room with a brown ceiling and a light-colored floor. The walls are a light beige color. On the right side, there is a decorative border with a repeating geometric pattern of concentric squares in blue, brown, and white. The ceiling is divided into several rectangular panels by dark green lines. The floor has some light-colored rectangular shapes, possibly representing mats or tiles.

Quan arriba a casa, a l'interior de l'Adama s'hi remouen mil emocions, una barreja d'excitació, satisfacció, cansament i alguna cosa més. Aquests dies han estat intensos, però molt bonics, i l'Adama ha tingut temps de reflexionar.

És jove, però té una cosa molt clara. És una dona forta, treballadora i empoderada, amb una carrera consolidada i un futur brillant. I aquest és el futur que vol per a la criatura que creix al seu ventre. Per això, ella i moltes altres dones treballen cada dia per combatre la fam i acostar, cada dia una mica més, el dret universal de l'alimentació als nens i nenes de Gàmbia. Un dret que millora la qualitat de vida de les comunitats i assegura a les noves generacions un futur ple d'oportunitats.

When she gets home, inside Adama there are a thousand emotions, a mixture of excitement, satisfaction, tiredness and something else. These days have been intense, but truly beautiful at the same time, and Adama has had time to think about.

She is young, but she has a very clear thought. She is a strong, hardworking and empowered woman, with a consolidated career and a bright future. And this is the future she wants for the creature growing in her belly. For this reason, she and many other women work every day to fight against hunger and bring the universal right for food to boys and girls in Gambia. It is a right that improves the quality of life in the communities and ensures to the new generations a future full of opportunities.

"Adama" neix del treball conjunt entre l'Associació Esportiva Ramassà i l'ONG Nutrició Sense Fronteres. Dins del marc de col·laboració que han establert ambdues entitats, que tindrà com a punt culminant el viatge que l'equip empenirà a la República de Gàmbia el proper mes d'abril de 2020, aquest conte hi té un paper fonamental.

Ja fa quatre anys que l'A.E. Ramassà impulsa la creació del conte solidari com a eina per difondre la feina de les ONG amb les quals treballa i per donar a conèixer els projectes que ajuda a finançar. Utilitzant una eina tan essencial com és la lectura, el conte solidari fa arribar a menuts i grans petites històries que ajuden a entendre les diferents realitats dels països que l'equip visita.

En aquesta ocasió, "Adama" presenta la figura d'una dona gambiana empoderada que, gràcies a la formació a què ha tingut accés durant la seva joventut, lluita per aconseguir un futur millor pels més petits del país. Ella, en representació de totes les dones del país, és la protagonista i un exemple a seguir per aquelles noies que veuen coartats els seus drets a l'educació.

Després de visitar Etiòpia, Benín, Uganda, Camerun, Madagascar i Costa d'Ivori, enguany l'A.E. Ramassà es compromet a col·laborar amb Nutrició Sense Fronteres en el seu projecte a Gàmbia. Ho farà aportant els fons necessaris per oferir tractaments contra la desnutrició infantil aguda a tots els nens i nenes que l'entitat atén en el Centre de Recuperació i Educació Nutricional (CREN) durant un any. Com a equip ambaixador dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de les Nacions Unides, aquest projecte està enfocat a lluitar per l'assoliment de l'objectiu número 2 dels ODS, la fam zero i la sobirania alimentària dels pobles.

"Adama" rises from the combined effort between Associació Esportiva Ramassà and the NGO Nutrició Sense Fronteres. Within the framework of collaboration established between the two entities, that will culminate with the trip of the team to the Republic of Gambia next April 2020, this story plays a key role.

It has been four years since the A.E. Ramassà promotes the creation of the solidarity story as a tool to spread the work of the NGOs they work with and to present the projects they help to finance. Using a tool as essential as reading, the story helps extend a message to children and adults tiny stories that help to understand the different realities of the countries visited by the team.

This time, Adama presents the image of an empowered Gambian woman who, thanks to the training she has had access to during her youth, fights for a better future for the young children in the country. She, on behalf of all the women in the country, is the protagonist and an example to follow for those girls who see their educational rights violated.

After visiting Ethiopia, Benin, Uganda, Cameroon, Madagascar and Ivory Coast, this year the A.E. Ramassà is committed to collaborating with Nutrition Without Borders in his project in the Gambia. They will do it by providing the necessary funding to provide treatments against acute childhood malnutrition to all the children that the entity attends to at the Center for Nutrition Education and Recovery (CREN) for one year. As an ambassador of the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs), this project is focused on striving for the number 2 goal, zero hunger and peoples' food sovereignty.



L'Associació Esportiva Ramassà és un club de futbol del municipi de Les Franqueses del Vallès, membre col·laborador de l'African Youth Initiative Network (AYINET) del Sr. Victor Ochen, i ambaixador dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de les Nacions Unides.

Els projectes als quals dona suport van sempre encaminats a fomentar la pau, l'accés a l'educació i a la salut, i contra les desigualtats socials, utilitzant l'esport com a eina d'integració social dels infants i adolescents en situació de vulnerabilitat socioeconòmica.

Associació Esportiva Ramassà is a football club in the town of Les Franqueses del Vallès, a contributing member of the African Youth Initiative Network (AYINET) from Mr. Victor Ochen, and ambassador for the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs).

The projects they support are always aimed at promoting peace, access to education and health, and against social inequalities, using sport as a tool for social integration of children and teenagers in vulnerable socioeconomic situations.

Nutrició Sense Fronteres és una ONG que té com a missió contribuir a la disminució de les desigualtats en matèria nutricional en el món, des de la perspectiva de la cooperació, la formació i la capacitat, promovent l'ús equilibrat dels recursos alimentaris i la solidaritat entre els pobles.

A Gàmbia hi desenvolupa, en col·laboració amb el Ministeri de Salut de la República de Gàmbia, un programa d'assistència a la desnutrició maternoinfantil, amb el qual han aconseguit recuperar a més de 4.000 nens i nenes en situació de desnutrició aguda severa.

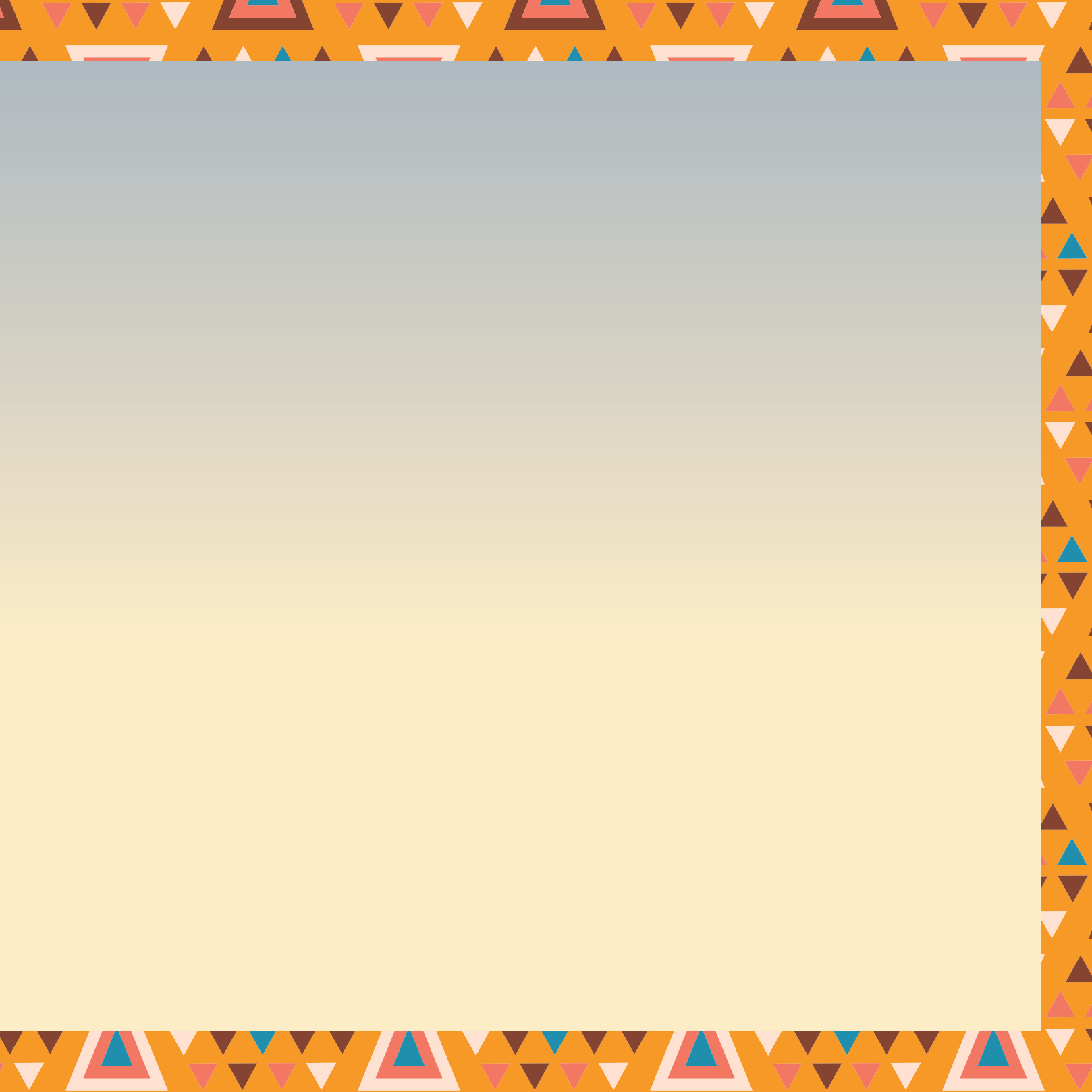
Nutrició Sense Fronteres is an NGO whose mission is to contribute to the reduction of nutritional inequalities in the world, from the perspective of cooperation, education and training, promoting a balanced use of food resources and solidarity among the villages.

In Gambia, in collaboration with the Ministry of Health of the Republic of The Gambia, they develop a maternal and child malnutrition assistance program, with which they have been able to recover more than 4,000 children in severe acute malnutrition.



**#SOMRAMASSÀ**

Queda rigorosament prohibida, sense autorització escrita del titular del copyright, la reproducció parcial o total d'aquesta obra amb qualsevol mitjà o procediment, compresa la reprografia i el tractament informàtic, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei.



TEXT: CARLA GALISTEO  
IL·LUSTRACIONS: ALÍCIA GIMÉNEZ  
TRADUCCIÓ: NÚRIA LANCHARRO  
PRÒLEG: XAVIER ALDEKOA

◦ ASSOCIACIÓ ESPORTIVA RAMASSÀ  
WWW.RAMASSA.COM | RAMASSA@RAMASSA.COM  
EDICIÓ 2019 - GÀMBIA 2020  
🗑️ IMPRÈS AMB PAPER RECICLAT



PATROCINA:



IL·LUSTRACIONS:



COL·LABORA:



Ajuntament de  
les Franqueses  
del Vallès

PATRONAT  
MUNICIPAL  
D'ESPORTS  
Les Franqueses  
del Vallès



FUNDACIÓ  
CATALANA  
DE FUTBOL  
FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL