

ANUARI  
2015



INICIATIVA PER A  
LA REFORMA  
HORÀRIA

**Iniciativa per a la Reforma Horària**  
**Col·lecció Reforma Horària**  
**“Anuari de la Reforma Horària 2015”**

Edició i coordinació: Fabian Mohedano i Xavier Peralta

Correcció: Enric Vaquer

Coordinació de la col·lecció: Sara Berbel

Disseny gràfic: Idoia Vallverdú

ISBN: 978-84-606-6629-5

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

**ANUARI  
2015**



**INICIATIVA PER A  
LA REFORMA  
HORÀRIA**

# SUMARI

## LA INICIATIVA

---

06

- a. Estat de la qüestió. 06
- b. Impuls de proves pilot. 08
- c. Organitzacions. 10
- d. Adhesions municipals. 11
- e. Reptes per a la tercera fase. 12

## ARTICLES

---

14

- [Artur Mas](#). President de la Generalitat de Catalunya. 15
- [Carme Forcadell](#). Presidenta del Parlament de Catalunya. 15
- [Fabian Mohedano](#). Impulsor de la Iniciativa per a la Reforma Horària. 17
  - [Antoni Abad](#). President de CECOT. 17
  - [Antoni Cañete](#). Secretari General de PIMEC. 19
- [Beatriz Castillo](#). Responsable de Comunicació de Fundació Joia. 20
- [Ernest Companys](#). Director General de Techno Trends. 21
- [Carles Duarte](#). President del CoNCA. 23
- [M. Rosa Eritja](#). Presidenta de la Confederació de Comerç de Catalunya. 24
  - [Rosa Fiol](#). Directora General d'AEBALL/UPMBALL. 26
  - [Maria Helena de Felipe](#). Presidenta de Fepime Catalunya. 27
- [Javier Ibars](#). Director de Relacions Laborals i Afers Socials de Foment del Treball. 28
  - [Meritxell Masó](#). Secretària d'Administració i Funció Pública. 30
- [Neus Navarro](#). Cap de Redacció i Responsable de la Secció d'Opinió de VIA Empresa. 31
  - [Isabel Pont i Arnau Queralt](#). Membre del CADS i director del CADS. 32
  - [Núria Ramon](#). Presidenta del CNJC. 33
  - [Toni Reig](#). Director General de Joventut. 36
  - [Xavier Riudor](#). Director del Gabinet Tècnic del CTESC. 39
- [Camil Ros](#). Secretari Política Sindical d'UGT de Catalunya. 41
  - [Eugeni Sallent](#). Director de Televisió de Catalunya. 41
  - [Joan Suriol](#). Director de Recursos Humans de Vallformosa. 42
- [Vicenç Tarrats](#). Secretari de Política territorial i del Barcelonès de CCOO de Catalunya. 43



<b>ALTAVEU</b>	<b>44</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>a. La setmana dels horaris. 45</li><li>b. Actes, conferències i xerrades . 48<ul style="list-style-type: none"><li>c. Impactes. 49</li><li>d. Xarxes socials. 55</li><li>e. Reflexions ciutadanes. 70</li><li>f. Infografies. 81</li></ul></li></ul>
<b>LES PERSONES</b>	<b>82</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>a. Grup motor. 83</li><li>b. Consell Assessor per a la Reforma Horària. 84<ul style="list-style-type: none"><li>c. Col·laboracions. 85</li><li>d. Les persones amb qui hem dialogat. 86</li></ul></li></ul>
<b>ECONOMIA</b>	<b>90</b>
<b>LA INICIATIVA EN XIFRES</b>	<b>92</b>

---

# LA INICIATIVA

---

Un anuari és una publicació que s'edita anualment amb tots els impactes mediàtics, esdeveniments, actes, etc., en definitiva, amb totes les dades significatives i rellevants d'una organització o entitat. En el nostre cas, aquest anuari pretén recollir tota la informació genèrica i específica generada per la Iniciativa per a la Reforma Horària. És un document que ha de servir de guia per conèixer l'activitat de la nostra entitat durant el 2015 i dóna continuïtat al de l'any anterior; ens ajuda a plasmar la feina feta durant 365 dies, que per altra banda han estat intensos i sobretot força productius.

Productius perquè poc a poc s'ha anat situant la Reforma Horària en l'agenda social i política del país. Ha estat un any destinat a la sensibilització, principalment a partir de conferències, xerrades, accions formatives i a la presència als mitjans de comunicació. També ha estat l'any de les proves pilot, que veuran finalment el seu resultat el 2016. Necessitem una metodologia senzilla, accessible i objectiva que permeti a les empreses, institucions públiques i entitats socials saber com implementar la Reforma Horària.

Tot aquest esforç té un objectiu: un nou marc per a Catalunya. La majoria de la ciutadania desitja i necessita un nou model horari i de societat. Amb el coneixement d'altres cultures i països, les persones han pres com a referència el nivell de qualitat de vida existent en altres indrets, com ara Holanda, Alemanya, Suècia o Dinamarca. Cal una millora quantitativa i qualitativa del temps disponible per als catalans i catalanes. És del tot imprescindible per construir un país dinàmic i cohesionat, on les persones i les seves necessitats se situïn com a prioritat per als seus governs.

És per això que hem portat a terme una feina exhaustiva de planificació dels reptes de futur. S'ha fet una feina d'interlocució de primer nivell per concretar l'acció parlamentària, la governamental i la de sensibilització ciutadana. En un país amb institucions renovades i una societat compromesa amb el seu futur, és possible canviar el paradigma antic i desfasat dels actuals horaris. Més que mai, la Reforma Horària és necessària i possible: per això seguim dient que ara és l'hora.

# A. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

# EVOLUCIÓ DE LA REFORMA HORÀRIA



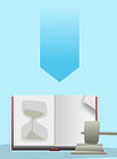
## FONAMENTACIÓ



## SENSIBILITZACIÓ



## REFORMA



**LLEI DEL TEMPS**

Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat



www.reformahoraria.cat  
 @ReformaHoraria www.facebook.com/reformahoraria

# B. IMPULS DE PROVES PILOT

El 2015 ha estat l'any de la sensibilització i de la implantació de mesures en les organitzacions. Actuacions relatives a la compactació d'horaris, però també, i de forma complementària, accions que han incidit en la gestió del temps i en la productivitat en general.

L'eina que hem utilitzat per vehicular aquestes proves pilot ha estat l'Inventari ReformaHorària, amb el qual s'ha portat a terme un diagnòstic personalitzat en cadascuna de les organitzacions, en relació a aspectes concrets com ara la cultura organitzativa, la flexibilitat horària o l'hora dels àpats, entre d'altres. Juntament amb un qüestionari de percepció del temps, adreçat a les persones treballadores, ens ha facilitat una fotografia prou fiable de la situació de les organitzacions participants.

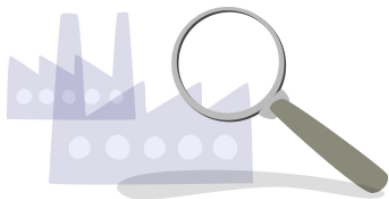
Amb aquest diagnòstic, hem conegut bones pràctiques que de ben segur ens serviran per posar com a exemple i per tractar de desplegar a la totalitat de les organitzacions. També ha estat una oportunitat per implementar mesures i millorar en la distribució horària i en l'eficiència en la gestió del temps per part de l'equip de treball.

Dels principals punts forts identificats, així com de les mesures concretes que s'han acabat implementant, en relació als horaris, destaquem la conversió de la jornada intensiva en jornada compacta (oferint la possibilitat de dinar en 30 minuts) i la introducció d'horaris flexibles d'entrada i de sortida. Quant a la productivitat, fem esment a les mesures relatives al canvi cultural relacionat amb la direcció per objectius i el seguiment periòdic del rendiment de l'equip (com a eina per a evitar el presentisme), la introducció del treball a distància, les reunions operatives i el *no meeting day*, o la formació en relació a una millor planificació i gestió del temps, com els més destacats.

Des de l'equip de les proves pilot volem destacar la valentia que han mostrat les organitzacions participants per adoptar mesures que s'avancen al seu temps i que demostren el seu caràcter pioner. Estem convençuts que els resultats obtinguts a mig i llarg termini ens faran costat: la humanització dels horaris és possible.

# • PROVES PILOT: INVENTARI REFORMA HORÀRIA •

EINA  
D'AUTOAVALUACIÓ  
PER A EMPRESSES



CONTRIBUIR DECIDIDAMENT  
A LA INSTAURACIÓ DE LA  
JORNADA QUE EXISTEIX  
PRÀCTICAMENT ARREU DEL  
MÓN



FLEXIBILITZAR  
HORARIS

AVANÇAR EL DINAR  
PER SITUAR-LO AL  
VOLTANT DE LES 13:00h

SITUAR EL SOPAR  
AL VOLTANT DE  
LES 20:00h



IMPULSAR UNA NOVA  
CULTURA DE L'EFICIÈNCIA



Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat

 INICIATIVA PER A  
LA REFORMA  
HORÀRIA

 @ReformaHoraria

 [www.facebook.com/reformahoraria](http://www.facebook.com/reformahoraria)

# C. ORGANITZACIONS

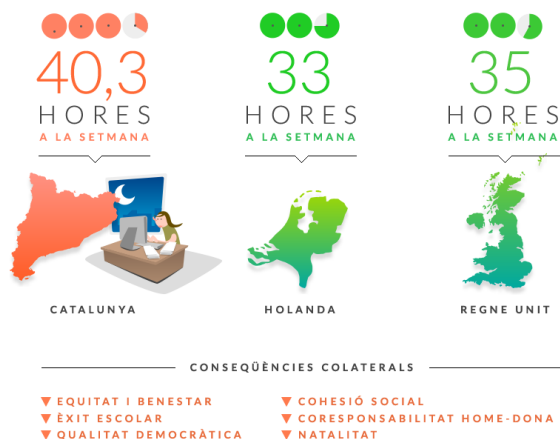
Entre les empreses i entitats del tercer sector que han participat en les proves pilot i han començat a implementar mesures per avançar en el camí de la Reforma Horària, tenim:

- ADLSC
- Techno Trends
- AEBALL
- Suara
- Grupo Sifu
- Gaes
- Caritas Girona
- Masia Vallformosa
- Fundació Joia
- Àmbit prevenció
- TBS

Les nostres interlocutores i principals valedores del procés han estat les organitzacions de segon grau, que han jugat un paper important en el projecte de les proves pilot:

- ADLSC
- AEBALL/UPMBALL
- FEMCAT
- UEP
- RESPON.CAT
- CECOT

## • ELS HORARIS LABORALS •



Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat

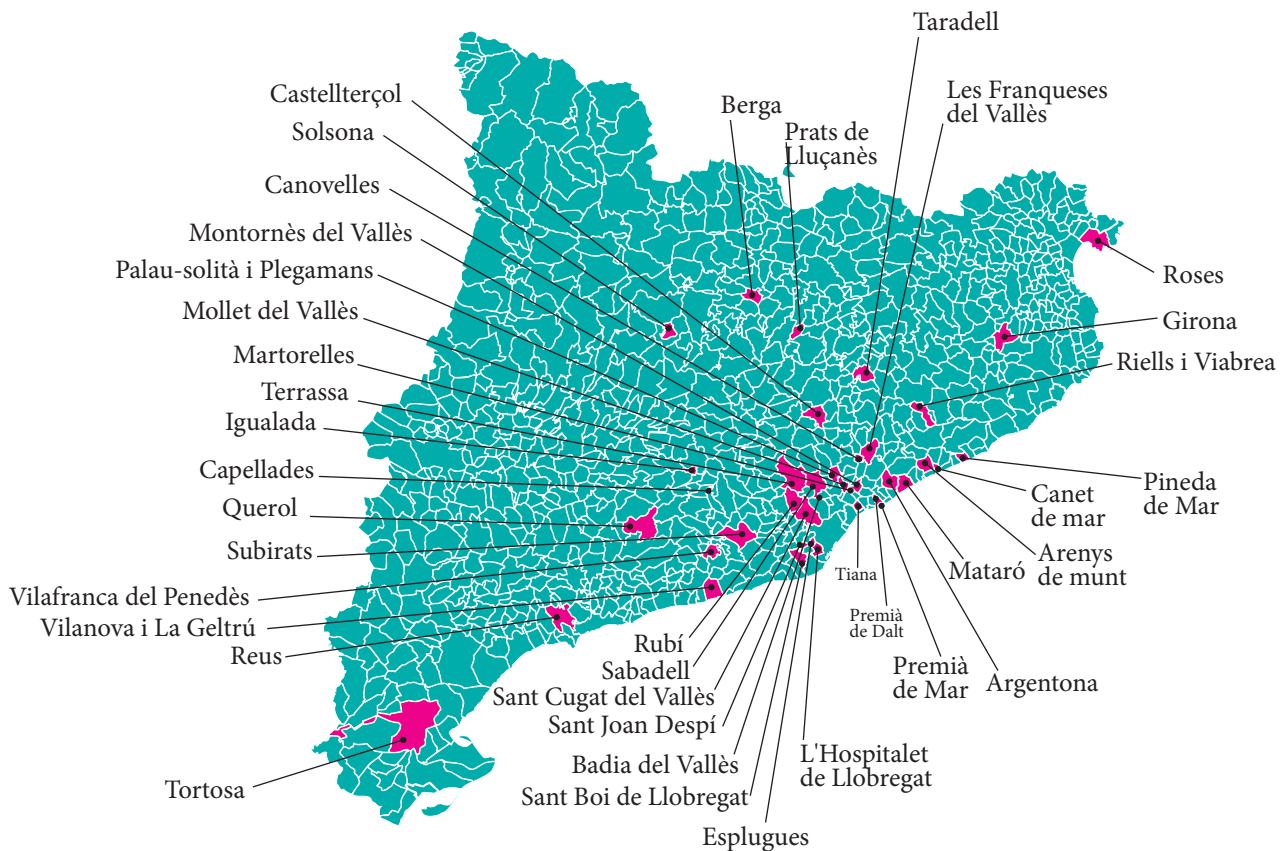
INICIATIVA PER A LA REFORMA HORÀRIA

@ReformaHoraria

www.facebook.com/reformahoraria

# D. ADHESIONS MUNICIPALS

S'hi han adherit de moment, que en tinguem constància, 39 municipis. La comarca més activa és el Maresme.



# E. REPTES PER A LA TERCERA FASE

El 2016 és l'any clau per a la Reforma Horària. El 29 de gener del 2014 vam presentar la iniciativa ciutadana al CCCB. Han estat dos anys intensos i ja ningú no dubta que hem aconseguit el més difícil: situar el debat en l'agenda social i política. L'èxit probablement ha estat delimitar a tres anys l'impuls ciutadà en el temps i renovar el frame posant les qüestions de salut com a principal motiu per fer efectiva la Reforma Horària. La percepció ciutadana que ens trobem en un canvi d'època també ajuda a lluitar contra una herència absurda i inèdita.

El Parlament de Catalunya serà un espai de referència. De fet, ja està donant exemple amb els horaris dels plens i les comissions amb la compactació, a partir de l'escurçament del temps per dinar al migdia (de 14 h a 15 h). Des de la Comissió d'Afers Institucionals (CAI) s'impulsarà la ponència conjunta. El departament de la Presidència del Govern serà l'altra referència, des del Consell Assessor per a la Reforma Horària (CARH) s'impulsaran les taules quadrangulars, que ens han de conduir als pactes sectorials en àmbits acceleradors tan importants com la feina, l'educació, l'administració, la cultura i l'oci i el comerç i el consum, així com la mobilitat. L'horitzó imminent és la formulació d'un acord d'acords: el Pacte Nacional per a la Reforma Horària, que, juntament amb la llei de l'ús del temps i una gran campanya institucional de sensibilització, ens ha d'ajudar a corregir el desgavell horari que heretem del franquisme. Vam fer transformacions o canvis d'hàbits impossibles amb el reciclatge, l'euro, el tabac o el cinturó del cotxe. Per què no podem fer-ho ara? L'homogeneïtzació que provoca la globalització juga a favor nostre. Mirar cap a una altra banda ens hauria de fer sentir ridículs.

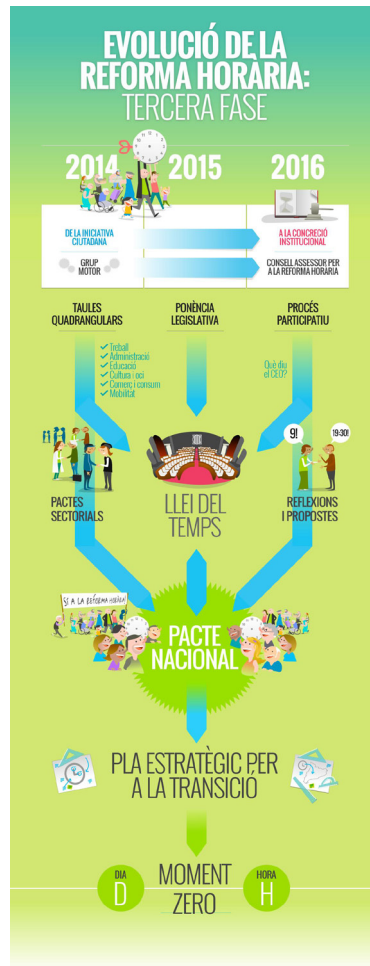
Tenim algunes limitacions vinculades a la manca de competències. Serà complicada la regulació del prime time de les televisions privades espanyoles. D'altra banda, haurem de deixar a l'acord de patronals i sindicats una negociació col·lectiva promotora del canvi. Nosaltres apostem per un apèndix de l'Acord Interprofessional de Catalunya (AIC) que incorpori gran part de les 41 recomanacions del Consell de Treball Econòmic i Social de Catalunya i que orienti la negociació a partir d'uns criteris ben clars. També caldrà valorar com sortir de l'atzucac que ens provoca la suspensió de la llei catalana d'horaris comercials per part del TC. Depenem de nosaltres mateixos pel que fa als horaris de la funció pública, l'activitat educativa, la cultura i l'oci. La millor notícia seria que, amb



el nou escenari polític a Espanya, la Reforma Horària també es fes un espai en l'agenda. El compromís dels programes electorals del 20-D ens hauria de fer ser moderadament optimistes.

Comença el compte enrere per al que els suecs van anomenar el Dia H, quan van canviar el sentit de circulació del trànsit de tot el país. Nosaltres l'anomenem Moment Zero. El debat és ara mateix com ha de ser, quin és el període més oportú i de quina manera aconseguirem que la ciutadania no senti la proposta com una imposició, sinó tot el contrari, una via per tenir més temps per a la lliure disposició.

Aquest any serà intens. El 31 de desembre tanquem la iniciativa ciutadana tal com vam anunciar quan vam néixer. Ara o mai: posem-nos a l'hora!



Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat



www.reformahoraria.cat  
@reformahoraria

---

# ARTICLES

---

**ARTUR MAS**

**President de la Generalitat de Catalunya**

Us agraeixo l'oportunitat que m'heu donat d'adreçar unes breus paraules a l'Anuari 2015, el recull detallat de les actuacions encaminades a promoure uns horaris racionals i més humanitzats.

El Govern de la Generalitat de Catalunya s'ha compromès des del seu inici amb la reforma horària, impulsada per la plataforma de la societat civil Iniciativa per a la Reforma Horària, i que aposta per implantar un canvi en els horaris, i la seva homologació amb la resta de països del nostre entorn.

Aquest compromís es va concretar, en un primer moment, en la creació d'un grup de treball interdepartamental i l'encàrrec al Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible d'un dictamen de fonamentació sobre la transició cap a la Reforma Horària.

Ha estat el 2015, però, quan la voluntat d'avançar en aquest camí s'ha concretat en la creació, per part del Govern, del Consell Assessor per a la Reforma Horària amb un l'objectiu d'integrar el factor temps en les polítiques públiques i iniciatives estratègiques impulsades pel Govern.

La proposta de Reforma Horària, que va néixer de la societat civil organitzada, ha arribat ja al cor de les institucions, fet que ens fa confiar que, després d'uns anys de sensibilització, podem començar a parlar del veritable inici de la Reforma Horària.

Sens dubte la clau per tirar endavant aquesta reforma és la comunitat d'esforços des dels diferents estaments de la societat amb la vista posada a assolir un objectiu comú. És una matèria d'alta complexitat, en la qual val la pena dedicar-hi esforços i posar-hi imaginació, ja que està feta pensant en la millora de la qualitat de vida de tothom.

**CARME FORCADELL**

**Presidenta del Parlament de Catalunya**

Al juliol del 2015, just al final de la passada legislatura, el Parlament va aprovar les conclusions de la Comissió d'Estudi de la Reforma Horària. Es validava així la feina que havia fet aquesta comissió, creada amb l'objectiu d'analitzar les iniciatives polítiques i legislatives necessàries per a una organització horària més racional al nostre país.

Durant la legislatura que tinc l'honor de presidir, per tant, caldrà posar en marxa les mesures llavors aprovades. En aquest sentit, des del primer moment hem implantat les recomanacions referents a la modificació d'horaris en l'activitat parlamentària. Hem avançat l'horari de les sessions del Ple i de les

comissions, hem reduït la durada d'algunes intervencions a la cambra i hem fixat l'hora de finalització de les reunions.

Donar exemple, com estem fent, és important per ajudar a conscienciar l'opinió pública de la conveniència d'optimitzar els usos del temps. Però les tasques que té encomanades el Parlament van molt més enllà. Legislativament, el repte de la Reforma Horària demana una llei, tan consensuada com sigui possible, que reguli el canvi horari i aplegui diverses mesures d'impacte. I no menys important, caldrà impulsar l'acció del Govern en l'adopció de mesures en àmbits estratègics per al canvi horari, com el treball, l'educació, l'Administració, el comerç, el lleure i la cultura.

Tenim encara molta feina per fer, però, sens dubte, paga la pena. Si aconseguim adaptar els horaris a ritmes més eficients i saludables, que afavoreixin la reconciliació de les nostres vides laborals amb les nostres vides personals, farem un pas endavant en la construcció d'un país millor.

govern.cat

## Catalunya pot tenir un ritme quotidià més saludable

# #131

Novembre  
2015  
X legislatura

CATALUNYA POT ADAPTAR EL SEU RITME HORARI A UN DE MÉS HABITUAL, EFICIENT I SALUDABLE EXISTENT ARREU DEL MÓN

 <p><b>ESMORZAR</b> Cat: 8-11h Eu: 7-9h</p>	 <p><b>DINAR</b> Cat: 14-16h Eu: 12-13h</p>	 <p><b>SOPAR</b> Cat: 21-23h Eu: 19-21h</p>
 <p><b>ARRIBADA A LA FEINA</b> Cat: 9-11h Eu: 7-9h</p>	 <p><b>SORTIDA FEINA</b> Cat: 18-20h Eu: 16-18h</p>	
 <p><b>'PRIME TIME'</b> Cat: 22-24h Eu: 20-22h</p>		

Una distribució del temps que millorarà:



- ① La qualitat de vida de les persones
- ② La compaginació de la vida laboral i personal
- ③ La competitivitat de l'economia

FUNCIONS DEL CONSELL ASSESSOR PER A LA REFORMA HORÀRIA

 <p>Promoure el procés de concertació social de la reforma</p>	 <p>Informar el Govern i el Parlament</p>	 <p>Proposar i impulsar campanyes de sensibilització de l'opinió pública</p>
---	--	--

EL PROPÒSIT ÉS CANVIAR LA DISTRIBUCIÓ DEL TEMPS DE MANERA SINCRONITZADA AMB TOTS ELS SECTORS DEL PAÍS



**CONCERTACIÓ SOCIAL - ENTRE GÈNER I ABRIL DE 2016**  
Debats a quatre bandes: administració, experts, sindicats i patronals

**Món del treball:** Introduir sistemes d'organització del treball flexibles basats en els resultats i afavorir la igualtat d'homes i dones.

**Educació:** Impulsar un horari i un calendari que acceleri l'èxit escolar i fomenti el descans d'infants i joves.

**Cultura i oci:** Ampliar el temps de gaudi de l'activitat cultural i de lleure i de la participació a la vida comunitària.

**Administració:** Caminar cap a una administració més moderna, oberta i flexible i que s'adapti a les necessitats de la ciutadania.

**Comerç i consum:** Orientar el servei al client combinant el respecte de les condicions de les persones treballadores al sector.



**COMISSIÓ PARLAMENTÀRIA**  
Elaboració de la Llei del Temps



**PLA DE GOVERN**  
Establiment de programes i accions



16 | Anuari de la Reforma Horària 2015

## FABIAN MOHEDANO

### Impulsor de la Iniciativa per a la Reforma Horària

**F**inalitzem el segon any dels tres a què ens vam comprometre i ho fem amb el ple convenciment que s'ha fet molt bona feina i que s'han assolit els objectius previstos, sobretot si tenim en compte els reptes que se'ns presenten per al 2016.

Probablement un de les temes més rellevants ha estat la transformació del Grup Motor de la Iniciativa per a la Reforma Horària en el Consell Assessor per a la Reforma Horària del Govern de la Generalitat de Catalunya, a partir de l'aprovació del Decret 156/2015.

També ha estat rellevant per l'impacte que ha tingut la presentació de dos dels documents de fonamentació que estaven pendents: l'Informe Final de la Comissió d'Estudi al Parlament de Catalunya, aprovat per tots els grups i l'Informe CTESC validat per patronal i sindicats.

El 2016 comença amb l'impuls de la Ponència Legislativa en el marc de la XI Legislatura que condueixi a la concreció de la Llei del Temps o Llei de la Reforma Horària i les Taules quadrangulars que ens han de portar al Pacte Nacional per a la Reforma Horària. Tot això acompanyat d'una no poc rellevant tasca de difusió arreu del país, que ens permetrà ampliar la legitimitat de l'aposta, que no és poca.

Ens queda el millor, la tercera fase, la de reforma, prèvia negociació, que ens ha de portar a saber si serem capaços d'assolir l'empresa que ens havíem marcat. D'entrada podem dir que la batalla de l'hegemonia cultural la tenim guanyada, que òbviament és la més difícil. Ens emplacem d'aquí a un any a valorar en quin moment ens trobem, just quan s'acabarà el nostre compromís com a iniciativa ciutadana. Tothom alerta que som a punt d'enlairar-nos per ser un país normal.

## ANTONI ABAD

### President de CECOT

**J**a fa molts mesos que vivim temps convulsos, de ràpides transformacions socials, econòmiques i polítiques, d'allò que en argot del management actual es denomina com temps VUCA. Un acrònim que s'utilitza per descriure o reflexionar sobre la volatilitat, la incertesa, la complexitat i l'ambigüitat de l'entorn en el qual s'han de manejar els directius de les empreses avui dia, així com els dirigents i les principals institucions dels països per prendre decisions.

En un entorn com aquest, prendre decisions amb encert requereix de lideratges amb competències com la capacitat de dialogar i d'arribar a consensos

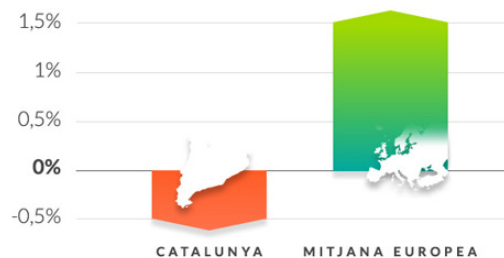
que ajudin a avançar-se a les transformacions i, fins i tot, provocar-les.

La Iniciativa per a la Reforma Horària és ja una proposta que compta amb un ampli consens i, pel que fa als sectors empresarials, no ens fa por adaptar-nos-hi. Des de Cecot així ho entenem, en la mesura que assolim una major cohesió social i generem benefici comú. Així doncs, sobre la Reforma Horària avui en dia hi ha una gran coincidència dels avantatges col·lectius que tindrà per a tothom.

Ara bé, per tal de fer-la una realitat, a banda del consens genèric pel concepte, cal dialogar i fer una passa en ferm per arribar a un pacte global entre administracions, empreses, treballadors/es, escoles, famílies, el món de la cultura, de la salut, del comerç, de l'oci, dels mitjans audiovisuals, etc. que acordi i concreti fórmules que millorin l'organització del temps de treball, tenint en compte els nostres costums i la nostra realitat geogràfica. I ho hem d'implementar tots alhora. Ho hem de fer tots junts i ho hem de fer molt ben fet perquè els sectors importants i estratègics continuïn sent acceleradors econòmics. Si es perjudica alguna de les parts, o si descuidem la demanda i el client, la proposta no funcionarà.

Des de la vessant empresarial crec que si realment volem que això funcioni, i a la Cecot volem que funcioni, cal que formi part dels acords de la negociació col·lectiva entre empreses i treballadors, com a eix que vertebrava el nostre sistema de relacions laborals i que hauria de vehicular els acords per reeixir.

## ● A LA CUA DE LA PRODUCTIVITAT A EUROPA ●



CLAU

- ▼ BAIXA COMPETITIVITAT I CAPACITAT EXPORTADORA
- ▼ CULTURA DEL PRESENCIALISME
- ▼ EXCESSIVA TEMPORALITAT
- ▼ BUROCRÀCIA LENTA I INEFICIENT
- ▼ MANCA D'INVERSIÓ EN INNOVACIÓ

**D**es de PIMEC, fa temps que exercim el nostre dret, però també el nostre deure, de portar la veu de les pimes a aquells acords que ens han de permetre dibuixar un horitzó col·lectiu a llarg termini. En aquest sentit, si parlem de racionalització dels usos del temps, la Iniciativa per a la Reforma Horària és un punt de referència obligat per al mateix. Així doncs, i com no podia ser d'altra manera pel que fa als grans acords de país, PIMEC també ha entomat el repte que suposa el debat sobre els usos del temps.

Per a entendre el nostre paper en tot plegat, deixeu-me recordar-vos alguns dels trets fonamentals del teixit productiu català, i és que segons l'Anuari de la pime catalana 2015, aproximadament el 99'8% de les empreses a Catalunya són autònoms, micro, petites o mitjanes empreses. Per altra banda, les pimes suposen aproximadament el 61,2% del VAB del total de la nostra economia i ocupen al 70% dels treballadors i treballadores del nostre país.

Recordant una cèlebre frase de Plató que ens deia que “els qui portin torxes, les passaran als altres”, a PIMEC ens hem compromès a recollir el guant, o en el cas de Plató, la torxa de la racionalització horària i avançar en diferents àmbits de la proposta de la Iniciativa per a la Reforma Horària, tant als espais de concertació social, com als de la negociació col·lectiva, fent compatibles les necessitats del nostre teixit empresarial amb les de les persones treballadores, ajustant en cada cas les mesures a adoptar i sense oblidar la composició del nostre teixit productiu que, encara ara, lluita per recuperar el terreny perdut durant la crisi. En paraules de Spence, Premi Nobel d'Economia l'any 2001, hem de trobar un equilibri separador, que doni un missatge cap enfora, una senyal de qualitat i maduresa en el nostre mercat de treball i al Marc Català de Relacions Laborals en general.

## ● PER UNA NOVA CULTURA DEL TEMPS ●

LES EMPRESES COM A PRINCIPAL ACCELERADOR D'UN TRIPLE CANVI:



### HÀBITS PERSONALS

Desenvolupament de competències orientades al bon ús del temps (puntualitat, planificació...)



### CULTURA ORGANITZATIVA



### ORGANITZACIÓ DE LA SOCIETAT

Sincronització horària (Respecte pel descans i la son, horaris dels àpats originals...)

- ▲ DIRECCIÓ PER OBJECTIUS
- ▲ COMPACTACIÓ DE LA JORNADA
- ▲ FLEXIBILITAT HORÀRIA
- ▲ ACCÉS ALS PERMISOS
- ▲ TELETREBALL

## BEATRIZ CASTILLO

Responsable de Comunicació de la Fundació Joia

Des de la Fundació Joia fa un any vam posar en marxa una Comissió d'Igualtat, promoguda per la Direcció de l'entitat. Entre les diferents accions que ha portat a terme, una de les primeres coses que es van posar sobre la taula va ser la necessitat de poder aconseguir uns horaris més conciliadors. Aquesta idea es va transformar en una realitat al gener del 2015 quan vam començar a tenir un horari de 8h a 13h i de 14h a 17h. El repte estava aconseguit i ja podíem gaudir d'un horari més humanitzat.

Poc temps després, gràcies a la Sara Berbel, ens va arribar la proposta de poder participar i adherir-nos a la Iniciativa per a la Reforma Horària i, encara que el nostre objectiu de racionalització horària ja el teníem en marxa, vam voler igualment formar-ne part perquè creiem que havia de tenir un gran suport i potser podríem ser exemple per a altres organitzacions.

Tot i així, la proposta de la Iniciativa per a la Reforma Horària va ser molt atractiva i no podíem desaprovechar l'oportunitat de desenvolupar una prova pilot on comptaríem amb el millor assessorament professional. Després de les primeres reunions, amb el Fabian Mohedano i el Xavier Peralta, vam tenir clar que el nostre segon repte havia de ser la implementació de l'e-treball. Un escenari



complicat o ,fins i tot, utòpic, si tenim en compte que el nostre funcionament és semblant al d'una escola, on hi ha una gran part d'atenció a les nostres persones usuàries de forma directa i presencial, i amb equips interdisciplinaris.

Amb el Xavier hem pogut analitzar quins són els aspectes que hauríem de treballar per poder aconseguir la implementació de l'e-treball. Aspectes que tenen la finalitat de realitzar un canvi de la nostra forma de gestió. Aquest canvi de gestió segurament de forma col·lateral també ens beneficiarà la conciliació, però abans d'arribar a aquest punt hem vist que teníem per davant molta feina prèvia per preparar l'escenari per quan puguem obrir el teló.

El segon pas ha arribat amb el Josep Ginesta que, donada la seva experiència amb l'e-treball a la UOC, va saber entendre la complexitat de la nostra organització i, com un director d'orquestra, ha començat a dirigir-nos perquè puguem aconseguir apropar-nos al dia de l'estrena.

Aquests passos que hem de fer i que estem fent, els donem sobre segur perquè comptem amb professionals i ens assegurem que tot el treball previ, que potser és on recau la major part dels esforços, ens ajudarà a poder fer un canvi de gestió que ens proporcionarà eines per a la retenció del talent professional, entre altres beneficis.

També hem de ser sincers i no deixar de dir que com que el desafiament que hem marcat és exigent, atrevit i molt complex, hem vist com la nostra prova pilot ha deixat de ser un pilot per convertir-se en un dels principals objectius 2016 de Fundació Joia i, per tant, en un doble repte.

## ERNEST COMPANYS

Director General de Techno Trends

**E**n primer lloc, hem de ser honestos i acceptar que no hem tingut encara temps suficient per portar a terme la majoria de millores que s'han identificat en el marc de la participació de TECHNO TRENDS (TT en endavant) en el pilot de la Iniciativa per a la Reforma Horària (IRH en endavant).

Si més no, crec sincerament que ja podem valorar com a important èxit el sol fet d'haver posat el focus en els temes que a continuació relacionaré, haver-ne ressaltat la importància als treballadors, i ells haver constatat que l'empresa està interessada sincerament en millorar en aquests temes.

1. Hem expressat amb claredat a tota la plantilla l'interès de l'empresa per aprendre millors pràctiques laborals que derivin tant en una major productivitat, com en la millora de les seves jornades de treball.
2. S'ha donat formació a tota la plantilla sobre les pràctiques que promou la

IRH i els beneficis que se'n derivarien.

3. Hem escoltat l'opinió de tots els empleats gràcies a l'enquesta realitzada.
4. Fruit d'això, hem après coses prou interessants. Hem constatat una bona valoració general per part dels empleats, però també hem pogut identificar alguns aspectes que caldria millorar. D'aquests n'hem escollit uns quants que considerem assequibles i que donaran forma a un pla de millora.

Per gestionar seriosament aquest pla de millora hem volgut incorporar una nova persona a l'equip, la primera 100% dedicada a RH, i que finalment hem pogut incorporar a mitjans de gener de 2016.

Cal dir que l'empresa partia ja d'una sèrie de pràctiques més o menys avançades en política laboral, alineades en les recomanacions de la IRH. Hi ha una cultura de 'treball per objectius' força establerta, que dona lloc a una política de flexibilitat laboral que es concreta en diversos aspectes:

- Ningú no 'fitxa' en el seu horari. S'espera un ús responsable de l'horari de cadascú, i s'accepten petites variacions simplement informant-ne als respectius responsables (l'horari d'entrada/sortida pot variar puntualment simplement compensant-ho en altres moments, per exemple).
- Ús del teletreball. Principalment s'espera que els treballadors portin a terme les seves tasques des de les oficines de cadascú, però en diverses circumstàncies es facilita l'opció de fer-ho des de casa.

Pel que fa als horaris de dinars i treball, ja fa temps es va compactar la jornada estàndard de la majoria de treballadors d'oficina de manera que tenen només 1 hora de pausa per dinar. I hi ha treballadors que ja han començat a agafar l'hàbit de dinar d'hora (13:30h). Si més no, volem incidir molt més en aquest tema i anar més lluny, en la direcció de les pràctiques promogudes per la IRH.

Dintre de les accions de millora previstes al pla està previst recollir les polítiques laborals establertes, una guia que tothom pugui consultar davant de dubtes, i sobretot, que es pugui presentar als nous empleats quan arribin a TT. També definir bé els horaris i les variacions possibles que ja es practiquen, així com noves normatives que ajudaran a endreçar i unificar alguns hàbits entre els diferents treballadors i diferents centres de treball de l'empresa (pauses per esmorzar, cafès o cigarretes).

Per últim, estem promovent l'avançament de l'horari del dinar i millors pràctiques en tot el que respecta a les reunions (horaris d'inici i final ben definits, ordre del dia i acta, evitar interrupcions pels mòbils o ordinadors portàtils).

Una de les vessants on la implantació de la Reforma Horària ha de tenir una incidència més positiva i saludable és la de la cultura. El gruix de l'activitat cultural es fa als vespres o durant el cap de setmana. Si ens cenyim als dies laborables, la major part de les conferències, presentacions, inauguracions, etc. s'inicien entre les 19 i les 20h del vespre.

La Reforma Horària permetria avançar-ne el començament. Un segon grup d'actes, sobretot els relacionats amb la música i les arts escèniques, tendeix a iniciar-se a partir de les 21h. Hi ha una diferència significativa, des del punt de vista de la digestió i del descans, entre sopar abans o després dels actes culturals.

En el cas dels cinemes, el ventall d'opcions és més ampli. Les biblioteques podrien ampliar el seu públic si la jornada laboral avancés l'hora d'acabament. Són fonamentals la vida cultural de naturalesa associativa (ateneus, corals, castellers, teatre amateur, sardanistes, etc., amb reunions i assajos de vespres) i el consum cultural individual (anar a llibreries, visita a galeries i museus, etc. i naturalment, un cop a casa, els hàbits de llegir llibres, de sentir música o de veure pel·lícules, per exemple).

La generalització de la Reforma Horària multiplicaria les possibilitats de participació i de consum culturals i facilitaria la combinació de la cultura amb la vida familiar, que a hores d'ara esdevenen sovint incompatibles. Des del món cultural ens sentim compromesos a defensar la Reforma Horària, des de la convicció que, més enllà dels discursos, si aspirem que la cultura sigui un component central i definitori del nostre model de país, s'imposa facilitar-hi l'accés amb un marc horari que no la condemni a l'excepcionalitat.

## ● CULTURA I OCI ●

La cultura i els serveis vinculats aporten prop del 3,6% del VAB i donen ocupació a

# 150.000 persones

### 80%



2h/dia

### 5%



2h/dia

### 1%



2h/dia

El **80%** mira la televisió al menys 2 hores al dia. El **5%** dedica poc més de dues hores diàries a diversió i cultura. Només un **1%** dedica poc més de dues hores diàries a treballs voluntaris.

Una millor distribució i flexibilitat horària ha de permetre fer més accessibles les pràctiques culturals de qualitat i la disponibilitat per a l'activitat associativa

**M. ROSA ERITJA**

Presidenta de la Confederació de Comerç de Catalunya

**E**l comerç és una activitat que aglutina i cohesiona la societat. És per això que davant d'una iniciativa com la de la Reforma Horària no podem sinó aplaudir-la i ajudar a fer que esdevingui una realitat.

El nostre sector sempre s'ha adaptat a les necessitats dels consumidors i això ha fet que en els darrers anys els horaris d'obertura al públic s'hagin anat ampliant. Però malgrat el que insisteixen a repetir des de diferents àmbits, Catalunya té uns horaris comercials molt amplis, i tanquem, de mitjana, dues hores més tard que a Europa.

Aquest fet ve determinat en gran part pels horaris que tenen els ciutadans, que també veuen com les seves jornades laborals s'allarguen molt més que les dels conciutadans europeus. La Iniciativa per a la Reforma Horària demana, precisament, que es racionalitzin aquests horaris i que se n'adoptin uns que siguin adequats per aconseguir una major sostenibilitat econòmica i energètica, així com una millora de la igualtat entre dones i homes i del benestar social i l'autonomia de les persones. I això implica fer canvis, no només en els horaris laborals, sinó també en els comercials i en els d'oci, entre d'altres.

Sens dubte, un canvi d'hàbits també ajudaria el sector comercial, on treballen més de 320.000 persones, a conciliar millor, ja que la jornada laboral va lligada totalment a les hores d'obertura, especialment en el comerç de proximitat.

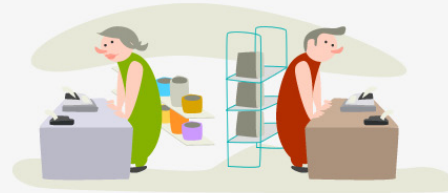
Ja tenim exemples d'èxit: Vilafranca del Penedès va adaptar per un dia els horaris laborals i comercials als europeus i l'experiència va ser molt positiva. Només cal proposar-nos-ho. Sabem que encara queda molt camí per recórrer, però entre tots ho aconseguirem, i des de la Confederació de Comerç de Catalunya teniu tot el nostre suport.

## ● COMERÇ I CONSUM ●

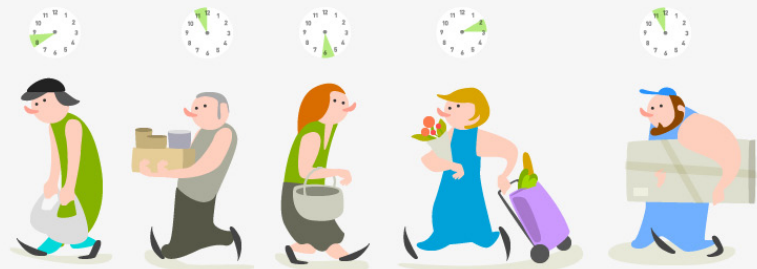
El comerç i els serveis vinculats aporten prop del 13% del VAB i donen ocupació a

més de  
**440.000**  
persones

de les quals a l'entorn de **300.000** treballen al comerç al detall.



El **39%** dels catalans dediquen al menys una hora a compres al dia.



Cal fer possible uns horaris comercials que contemplin al servei al client,  
la millora de les condicions laborals horàries i uns costos més ajustats

**A**EBALL/UPMBALL fa molts anys que ens preocupen temes com la conciliació laboral, familiar i social de les persones que estan a les organitzacions i les que tenen relació amb elles.

Aquesta preocupació ens va portar a l'acció, per tal de fer que les coses canviessin i que cada cop més la conciliació fos més i més possible. No es tracta de grans canvis, tan sols de petites mesures que sumades fan que es produeixi el canvi.

És evident que quan les persones que treballen saben que tenen temps per atendre les seves necessitats i responsabilitats o la possibilitat de canviar horaris per fer-ho possible, aquestes persones són més felices i estan més implicades en l'empresa o entitat on treballen.

Els problemes de les persones acostumen a ser bastant comuns i les seves necessitats també. Quan un té un problema pensa que solament li passa a ell. Això no és així; per això és bo que des d'instàncies superiors es busquin solucions per fer la vida més còmoda i agradable a les persones. Entenem que les circumstàncies són les que són i en la majoria de casos s'han de buscar solucions i no posar l'esforç en canviar les circumstàncies.

AEBALL/UPMBALL es va adherir al manifest de la Reforma Horària, per la doble responsabilitat que té: una com entitat amb col·laboradors, que com els altres necessiten solucions; l'altre, com a representant d'empreses afiliades, que tenen milers de col·laboradors.

Canviar hàbits requereix esforç, però sense fer canvis no s'avança. Hem de fer els canvis necessaris i sense tenir-ne mai prou, per a mica en mica anar canviant les relacions i la cultura de les organitzacions.

Les persones som una unitat i tenim una vida. No tenim una vida laboral, una altra de familiar, una altra de social i una altra pel lleure. Tenim una sola vida i tot encaixat, fent-ho possible. Això és necessari no tan sols per la vida de les persones, sinó per encarar el futur amb garantia d'èxit.

Si no fem que les persones tinguin una vida plena i amb dedicació als diferents àmbits, ens trobarem amb un fracàs individual i col·lectiu, del que tots serem responsables.

## ELS ACCELERADORS DE LA REFORMA HORÀRIA

Detectem cinc palanques o acceleradors a partir dels quals podem impulsar el canvi.

### ● OCUPACIÓ I EMPRESA ●

L'horari de treball és el principal accelerador del temps. A les 8 h del matí d'un dia laboral la població ocupada que està realitzant treball remunerat és d'un 27%, en canvi a les 11 h és d'un 55%.

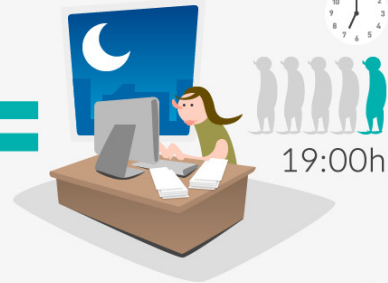
Això fa que un de cada cinc treballadors encara estigui a la feina a les 19 h. Els catalans treballen 250 hores més a l'any que els alemanys.



08:00h  
27%



11:00h  
55%



La productivitat no depèn de la quantitat d'hores, sinó de la qualitat de l'organització del treball, una dimensió fonamental de la qual són els horaris

**MARIA HELENA DE FELIPE**

Presidenta de Fepime Catalunya

Des de la Federació d'Empresaris de la Petita i Mitjana Empresa de Catalunya (FEPIME), considerem que el fet que la Reforma Horària estigui sobre la taula és ja el primer pas, sent aquest un tema viu i present a l'agenda de la nostra societat. S'ha generat un debat, cada cop més intens, des de diferents perspectives (laboral, econòmica, política, social, etc.) i això és positiu perquè el que ens està indicant és que s'estan generant els fonaments que precedeixen un canvi, el canvi que cal.

Partim d'una postura o criteri unànime que és que patim un problema amb els horaris al nostre país. La diagnosi d'aquest problema, que no passa exclusivament per semblar-nos més a la resta de països europeus, sinó per les necessitats que venen donades per canvis en les estructures socials i familiars, pel pes que actualment té la cultura de l'oci i per la necessitat de compatibilitzar la vida familiar i laboral. No es tracta de perdre hores de treball, ni de lleure, ni de temps per estar en família, sinó que tot passa per racionalitzar i gestionar adequadament els horaris.

Estem convençuts que les respostes a aquesta necessitat no poden ser parcials i no poden venir únicament impulsades per un únic vector, ja sigui el laboral, l'administració, l'educatiu, etc. Aquest canvi ha de ser gradual, perquè estem influïent en un canvi cultural i aquest és un canvi que serà lent, però que és important que es faci d'una manera sincronitzada, amb la finalitat de no generar distorsions. També sabem que les empreses, sobretot les més petites, tenen necessitats especials en funció del seu sector, activitat, ubicació, etc. i, des de les organitzacions empresarials, sol·licitem la flexibilitat necessària per a dur a bon terme aquest canvi, donada l'impossibilitat d'implantar sistemes horaris iguals per a tothom. Aquí no serveixen receptes genèriques i, partint d'unes pautes generals, s'haurien de dissenyar vestits a mida.

En aquest sentit considerem cabdal el paper que hi juga la Negociació Colectiva i acords com l'Acord Interprofessional de Catalunya 2015-2017, que recentment hem signat, com a eines que ajuden a liderar aquesta racionalització dels temps de treball a l'àmbit laboral per la seva capacitat d'arribar a acords entre empreses i treballadors i la seva capacitat d'adaptació a la realitat concreta d'una empresa o un sector determinat.

Per últim, aquest canvi en els usos del temps s'ha d'aprofitar també per a fomentar el canvi de rols tradicionals entre homes i dones, defugint dels impactes negatius en les carreres professionals de les dones.

## JAVIER IBARS

Director de Relacions Laborals i Afers Socials de Foment del treball

Les transformacions de les estructures socioeconòmiques obliguen a fer front a les noves realitats i necessitats, tant per part de les empreses com dels treballadors, fonamentalment a través de la flexibilitat del temps de treball.

Aquesta flexibilitat ha de permetre mecanismes per possibilitar la màxima eficàcia en el procés productiu i una major capacitat d'adaptació als canvis i exigències dels clients. Però, al mateix temps, s'ha de procurar que aquesta flexibilitat comporti avantatges, tant per a les empreses com per als treballadors.

El debat ha de centrar-se en la flexibilització i la reordenació del temps de treball, i aquest objectiu s'ha d'aconseguir a través de la negociació col·lectiva, els acords entre representants dels treballadors i empresaris i els acords individuals.

No pot obviar-se que cada sector i empresa, en funció de paràmetres com la seva activitat, dimensió, situació conjuntural, o relacions amb l'exterior, ha de tenir un tractament diferenciat i adaptat a la seva realitat.

Tanmateix, s'han de fer referències al factor productivitat. Un dels problemes fonamentals de la nostra economia és l'escassa productivitat per hora treballada.

S'ha de reconèixer que treballar moltes hores amb una mala organització del



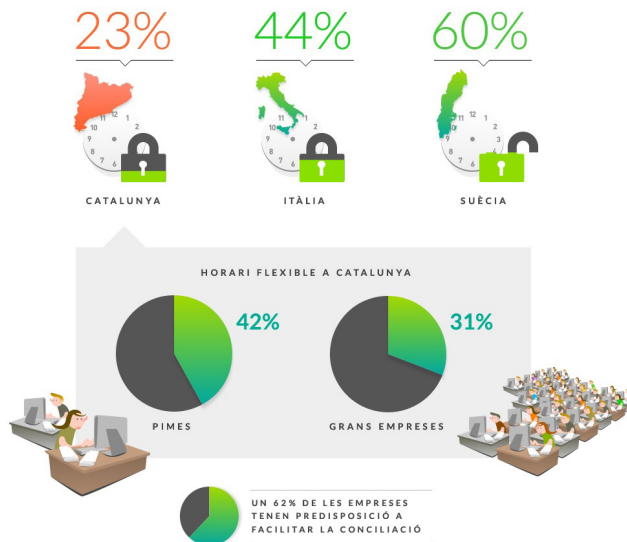
treball, que suposi un gran nombre d'hores improductives, o de mera presència, amb horaris irracionals, i que generen insatisfacció i desmotivació en el treballador, dona com a resultat una pèrdua notòria de la productivitat per hora treballada, i fins i tot, una major taxa d'incidència en la sinistralitat laboral.

Els Acords Interprofessionals de Catalunya, subscrits pels Agents Socials, expressen la necessitat d'establir mecanismes de flexibilitat del temps de treball a les empreses i la conveniència que la flexibilitat del temps de treball vagi acompanyada de garanties i seguretat per a les persones, per millorar la seva capacitat d'autogestió del temps de treball i la conciliació amb la seva vida personal.

L'AIC 2015-2017 subscrit pels agents socials a Catalunya estableix mecanismes com l'annualització de la jornada laboral, la distribució irregular del temps de treball, els sistemes d'horaris flexibles, les bosses horàries, la flexibilitat d'entrada i sortida, la implantació de la jornada contínua quan sigui possible, la reducció del temps per dinar, finalitzar abans la jornada laboral o la reducció de la jornada en els períodes de menor activitat de l'empresa. El propi AIC estableix el compromís de continuar participant en el diàleg amb la Iniciativa per a la Reforma Horària, amb l'objecte de revisar els usos del temps, sent conscients de l'impuls que es pot assolir en aquesta qüestió des de la negociació col·lectiva.

## • LA FLEXIBILITAT COM A PALANCA DE CANVI •

TENIM ELS HORARIS MENYS FLEXIBLES D'EUROPA,  
NOMÉS SUPERATS PER PORTUGAL



La necessitat de la Reforma Horària – una reforma que ha de ser ordenada – i dels beneficis que comporta és un tema que compta amb un ampli consens.

En l'era de la transformació social, tecnològica i global, cal mesurar la productivitat no tant per les hores que els treballadors són al seu lloc de treball, sinó pels resultats assolits per tal d'efectuar un pas decidit cap a uns horaris més flexibles que s'adaptin a les necessitats de la nova societat del coneixement.

Un element, per cert, intrínsecament relacionat amb el Pla de reforma de l'Administració i del seu sector públic i que, des de la Secretaria d'Administració i Funció Pública, hem analitzat i hem treballat a bastament i en són bona prova totes les iniciatives dutes a terme i les polítiques desplegades en aquest àmbit.

Ja la Llei 8/2006, de mesures de conciliació de la vida personal, familiar i laboral del personal al servei de les Administracions públiques de Catalunya va impulsar un canvi de perspectiva en aquests àmbits.

Va ser però en el Decret 48/2014 de 8 d'abril, sobre jornada i horaris de treball del personal funcionari, on trobem un punt d'inflexió clar amb una aposta decidida per un augment de la flexibilitat com a element clau de canvi, amb especial sensibilització social cap a determinats col·lectius amb situacions especials.

El Decret va implementar mesures importants en la línia d'ampliar els supòsits de flexibilitat horària que ja existien amb anterioritat: la possibilitat de realitzar la jornada a temps parcial, respectant uns paràmetres de permanència obligada, la reducció en mitja hora de la pausa obligatòria per dinar, o la flexibilitat horària de fins a 30 minuts per atendre fills menors de 12 anys o un familiar a càrrec, fins al primer grau de consanguinitat o afinitat, amb discapacitat legalment reconeguda.

Com a Administració tenim la voluntat d'ésser exemple i palanca transformadora per a la societat en general, no exclusivament pel personal intern de la Generalitat, sinó amb l'objectiu d'aconseguir un veritable i real canvi cultural, que redundi en una millora de la qualitat de vida de la ciutadania.

# • ADMINISTRACIÓ •

A Catalunya hi ha uns

# 300.000 empleats públics

El seu horari principalment és compactat.  
També hi ha serveis públics que requereixen una atenció de 24 hores.



Avançar l'hora de dinar, posar límits als horaris de tarda i afavorir el treball 2.0, faria una administració més eficient i orientada al públic

## NEUS NAVARRO

Cap de Redacció i Responsable d'Opinió de VIA Empresa

**E**l passat 15 de setembre a Vilafranca del Penedès van intentar demostrar que és possible canviar els horaris celebrant la jornada Canviem el xip, canviem l'hora. A VIA Empresa vam voler parlar amb qui durant aquell dia estava al peu del canó obrint els seus comerços en horaris diferents als que els seus clients estan acostumats. Roser Ruiz, propietària d'una botiga de productes ecològics, va ser una de les persones a les quals vaig entrevistar aquell dia i qui ens deixava una de les reflexions, en la meua opinió, més eloqüents: "Intento que qui treballa amb mi pugui estar a casa més temps perquè és fàcil, és només tenir la voluntat de fer el canvi".

La voluntat és un concepte clau en aquest procés de canvi que la Iniciativa per a la Reforma Horària vol impulsar, tal com veiem en diferents propostes. Des de les empreses que permeten flexibilitzar els horaris d'entrada i sortida dels seus treballadors, passant per les que avancen a les 13 hores l'hora de dinar, fins a les que han incorporat la tecnologia al seu funcionament intern per fer més fàcil la conciliació de la vida familiar i professional.

Després d'un temps havent entrevistat treballadors, empresaris, directius, experts en recursos humans i, sobretot, escoltant les experiències de qui sí que aposta per la Reforma Horària, estic convençuda que és qüestió de voluntat, ja que els beneficis d'adaptar-nos a uns horaris menys agressius i més conciliadors amb la vida privada no poden més que millorar la nostra qualitat de vida.

Tanmateix, amb la voluntat de canviar els horaris en què distribuïm la nostra rutina diària, altres esferes de la realitat social canviarien. Amb més facilitats per conciliar, caminaríem amb més facilitat cap a una igualtat efectiva entre homes i dones, i imatges com les de la diputada Carolina Bescansa al Congrés dels Diputats serien una anècdota i no una polèmica en boca de tothom.

Treballem per viure, no vivim per treballar i, per tant, organitzar millor el nostre temps és clau per viure millor, més saludablement i més feliçment. Fer-ho és, en realitat, qüestió de voluntat.

## ISABEL PONT I ARNAU QUERALT

Membre del CADS i director del CADS

**E**ls usos del temps i els horaris que els regulen són factors importants per al benestar de la població, la competitivitat de l'economia i una vida social de qualitat. Al març de 2014 el Govern de la Generalitat va encarregar al CADS un informe per fonamentar la transició cap a la Reforma Horària (es pot descarregar al web del CADS). En l'informe, que va comptar amb la col·laboració de la Iniciativa per a la Reforma Horària, el Consell va concloure el següent:

1. És important generalitzar una jornada laboral més compacta i flexible, que permeti acotar millor el temps destinat a la feina i n'alliberi per a usos personals, familiars i socials.
2. La reforma pot contribuir a millorar el benestar físic i anímic de la població, augmentar la competitivitat de l'economia i generar una vida social de qualitat.
3. Gaudir d'un bon estat de salut, disposar de períodes de descans de qualitat i la conciliació de la vida laboral, social i familiar, són arguments cabdals que actuen com a tractors d'altres beneficis econòmics, socials i formatius, i justifiquen la necessitat d'una Reforma Horària.
4. Abordar aquesta reforma és complex, ja que en la configuració dels horaris intervenen múltiples factors econòmics, socials i culturals.
5. La reforma s'haurà de fer de manera gradual i consensuada i amb una visió compartida amb el conjunt de la ciutadania i dels agents econòmics.
6. Les vies per fer la reforma són la incentivació de les jornades laborals compactes i flexibles i afavorir el canvi d'hàbits a través de la promoció

dels avantatges d'avançar els horaris dels àpats, del son i les activitats socials.

7. La societat actual és cada cop més heterogènia quant a horaris. Les noves tecnologies han generat canvis que dilueixen la rigidesa dels horaris, i en determinats sectors hi ha una tendència a la seva desregulació. La Reforma Horària no ha de consistir, per tant, en l'establiment d'horaris fixes, d'obligat compliment, per via normativa.
8. La conscienciació ciutadana respecte els beneficis que suposa per a un mateix i respecte de la possibilitat i el dret d'assumir uns horaris diferents seran claus per dur a terme la reforma.
9. El sector públic pot tenir un rol tractor en els canvis d'hàbits horaris de la població, introduint canvis en els horaris dels serveis i treballadors públics com l'organització d'activitats i actes públics.

**NÚRIA RAMON**

**Presidenta del CNJC**

**L**a Reforma Horària ha estat fins fa poc quelcom desconegut. Si bé és cert que sempre hi ha hagut discussions més o menys informals sobre la conveniència de menjar en unes determinades franges horàries i dormir una xifra concreta d'hores o debats abrandats sobre els pros i contres de les jornades intensives o partides, aquesta qüestió ha anat més aviat a gustos i s'ha abordat sovint des d'una perspectiva de la salut, de la conciliació o com a anècdota curiosa fruit d'estades laborals o d'estudis en altres països.

Però la Reforma Horària té conseqüències a tots els nivells de la vida d'una persona així com en l'organització d'una societat. En els darrers temps, s'han impulsat accions per a fer palesa la diversitat d'implicacions d'aquest canvi que ens ve i que ja és imparable.

Des del Consell Nacional de la Joventut de Catalunya defensem la participació com a motor de transformació i cohesió social. En la vessant de la participació ciutadana, la Reforma Horària esdevé també un element clau.

Creiem en una implicació voluntària, participativa i transformadora, però el cert és que algú amb voluntat de participar per transformar ho té complicat avui dia. I és que compaginar la feina –que injustament sovint és precària i comporta horaris dilatats–, els estudis i l'associacionisme es converteix gairebé en un acte d'heroisme, i aquest en molts casos passa a segon terme o bé acaba sent possible a costa del temps en família i amics, o de la pròpia salut i benestar personals.

És per això que resulten fonamentals dues qüestions. En primer lloc, que les entitats siguin tingudes en compte com un agent social més en el procés i en la

posada en marxa de la Reforma Horària. És indispensable que, de la mateixa manera que mitjans de comunicació, comerços o centres educatius disposaran d'eines per adaptar la seva activitat al nou escenari, puguin fer-ho també les associacions, especialment les entitats juvenils que, amb la seva capil·laritat i vertebració territorial permetran que milers de persones joves s'hi vegin immerses i beneficiades. Al mateix temps, és indispensable que les pròpies entitats facin seu el compromís de prendre consciència i posar en marxa mesures que facilitin aquesta transició, per exemple, reorganitzant els horaris de trobada o bé establint mecanismes per agilitzar les reunions de la junta o els plenis, entre d'altres.

Fem possible que les entitats juvenils siguin també motor de canvi per la Reforma Horària!

**esplais i caus amb la reforma horària**  
consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu

● PLANIFIQUEM... ●

- Activitats, reunions, sortides anualment**
- Moments crítics en el calendari**  
(coincidència d'exàmens, festes populars...)
- Cap de setmana lliure al mes o al trimestre**
- Disponibilitat de les persones responsables**
- Tasques periòdiques**  
(comprar i revisar material, gestions burocràtiques...)

... PER COMPAGINAR MILLOR EL COMPROMÍS ASSOCIATIU I EL TEMPS PERSONAL

Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat



[www.reformahoraria.cat](http://www.reformahoraria.cat)  
@ReformaHoraria  
[www.facebook.com/reformahoraria](https://www.facebook.com/reformahoraria)



# esplais i caus amb la reforma horària

consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu

## • SISTEMATITZEM I MILLOREM LA COMUNICACIÓ... •



### Comunicació

Canals  
Persones destinatàries  
Formalitat



### Reunions

Puntualitat  
Ordre del dia  
Interrupcions  
Preparació prèvia  
Concentració en un mateix dia



### Ús de les TIC

Blog, web i xarxes socials  
Videoconferència  
Documents compartits online  
Correus electrònics informàtics

... PER JUSTIFICAR I EQUILIBRAR LA PRESENCIALITAT

Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat



INICIATIVA PER A  
LA REFORMA  
HORÀRIA

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

[@ReformaHoraria](https://twitter.com/ReformaHoraria)

[www.facebook.com/reformahoraria](https://www.facebook.com/reformahoraria)



Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social i Família  
Direcció General de Joventut

# esplais i caus amb la reforma horària

consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu

ADOPTEM UNS HORARIS MÉS SALUDABLES EN SORTIDES, CAMPAMENTS I COLÒNIES...

6.30 / 7.30	7.30 / 9.00	12.30 / 13.30	19.30 / 21.00	22.00 / 23.00
Llevar-se	Esmorzar	Dinar	Sopar	Dormir

...I FEM RESPECTAR ELS HORARIS

Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat


[www.reformahoraria.cat](http://www.reformahoraria.cat)  
[@ReformaHoraria](https://twitter.com/ReformaHoraria)  
[www.facebook.com/reformahoraria](https://www.facebook.com/reformahoraria)


 Generalitat de Catalunya  
 Departament de Benestar Social i Família  
 Direcció General de Joventut

**TONI REIG**

Director General de Joventut

La Generalitat, junt amb altres administracions i institucions de Catalunya, dóna ple suport a la Iniciativa per a la Reforma Horària. I nosaltres, des de la Direcció General de Joventut (DGJ), volem contribuir a impulsar-la des dels nostres àmbits competencials. Això inclou, per exemple, la gestió dels albergs de joventut de la Generalitat, que ja han adaptat els seus horaris a les recomanacions de la Iniciativa i que, a més, contribueixen activament a divulgar-la. I inclou, també, el sector de l'educació en el lleure, que pensem que pot jugar un paper molt rellevant en tot aquest procés. D'entrada, fent-se seva la proposta i tenint-la ben present en la planificació d'activitats –i, doncs, adaptant-hi els seus horaris–. I, en segon lloc, assumint una tasca activa de pedagogia sobre la conveniència d'adoptar uns usos del temps més racionals, més cívics i que ens



apropin als patrons horaris dels nostres veïns europeus.

Per tot això, la Iniciativa per a la Reforma Horària i la DGJ hem editat uns materials adreçats als esplais i els caus d'arreu de Catalunya, que inclouen consells i recomanacions per a redistribuir el temps educatiu. Es tracta d'una infografia que, sota el títol Esplais i caus amb la Reforma Horària, suggereix diverses modificacions i millores organitzatives que poden ajudar a avançar cap al canvi d'hàbits horaris que proposem. I que volen servir, sobretot, per obrir aquest debat dins de les pròpies entitats i per conscienciar monitors, monitores i dirigents sobre la conveniència d'impulsar una nova cultura horària que ens permeti a tots plegats repartir i aprofitar millor el nostre temps.

**esplais i caus amb la reforma horària**  
consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu

REFERMEM RITMES, RUTINES I ORGANITZACIÓ  
DIÀRIA COM A ELEMENT PRIORITARI...

**Gimnàstica per a activar-nos**  
(matí)

**L'àpat més important del dia**  
(esmorzar)

**Bon profit**  
(per a coincidir i començar a l'hora)

**Cançó o dansa**  
(per anar a dormir)

... EDUQUEM EN UN BON ÚS DEL TEMPS QUOTIDIÀ

Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat

**INICIATIVA PER A LA REFORMA HORÀRIA**  
[www.reformahoraria.cat](http://www.reformahoraria.cat)  
@ReformaHoraria  
[www.facebook.com/reformahoraria](https://www.facebook.com/reformahoraria)

Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social i Família  
Direcció General de Joventut

# esplais i caus amb la reforma horària

consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu

PER FER-HO MÉS FÀCIL A LES FAMÍLIES...

Per què sempre 'dissabte a la tarda'?

Comuniquem amb antelació el calendari d'activitats

Harmonitzem els calendaris i horaris d'acord amb els diferents grups d'edat

Racionalitzem les comunicacions

Cap de setmana lliure al mes o al trimestre

... SIGUEM PUNTUALS I EVITEM TEMPS D'ESPERA

Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat

INICIATIVA PER A LA REFORMA HORÀRIA

[www.reformahoraria.cat](http://www.reformahoraria.cat)  
 @ReformaHoraria  
[www.facebook.com/reformahoraria](https://www.facebook.com/reformahoraria)

Generalitat de Catalunya  
 Departament de Benestar Social i Família  
 Direcció General de Joventut

# esplais i caus amb la reforma horària

consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu

SENSIBILITZEM SOBRE ELS VALORS I CONVENIÈNCIA DE LA REFORMA HORÀRIA...

DILLUNS 23  
 DIMECRES 11  
 DIVENDRES 31  
 Compliment de terminis

Assumpció de compromisos adquirits

Respecte d'horaris i funcionament d'albergs i cases de colònies

... AMB L'ADMINISTRACIÓ, LA FEDERACIÓ I ALTRES XARXES

Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat

INICIATIVA PER A LA REFORMA HORÀRIA

[www.reformahoraria.cat](http://www.reformahoraria.cat)  
 @ReformaHoraria  
[www.facebook.com/reformahoraria](https://www.facebook.com/reformahoraria)

Generalitat de Catalunya  
 Departament de Benestar Social i Família  
 Direcció General de Joventut

**E**l mes de juliol el CTESC va lliurar al Govern l'Informe "La gestió del temps de treball remunerat en el context de la Reforma Horària". Hi ha diversos elements destacables en aquest Informe. Com la pròpia Iniciativa ha fet palès en innumbrables espais, hem constatat l'oportunitat d'una Reforma Horària a Catalunya, fet que s'observa en els horaris més comuns de la població catalana, clarament diferenciats de la població europea, els quals comporten dificultats per conciliar la vida personal, familiar i professional. Són, a més, horaris que s'adapten poc a la realitat social actual que, entre altres factors, es caracteritza pel creixement de les necessitats de cura que comporten l'envelliment, els canvis en les estructures familiars, les tendències en el món del treball o els canvis que s'han produït en les pautes socials i culturals.

Com en les altres dimensions del temps, hi ha un marge significatiu de millora en la gestió del temps de treball remunerat. Hem recollit un ventall ampli de mesures que han estat beneficioses tant per a les necessitats de les persones treballadores com per a les necessitats productives de les empreses. Així, mesures com la flexibilitat horària d'entrada i sortida, les bosses d'hores, el teletreball o la planificació anual de la jornada irregular són utilitzades, amb resultats satisfactoris, per diverses organitzacions per millorar la gestió del temps de treball.

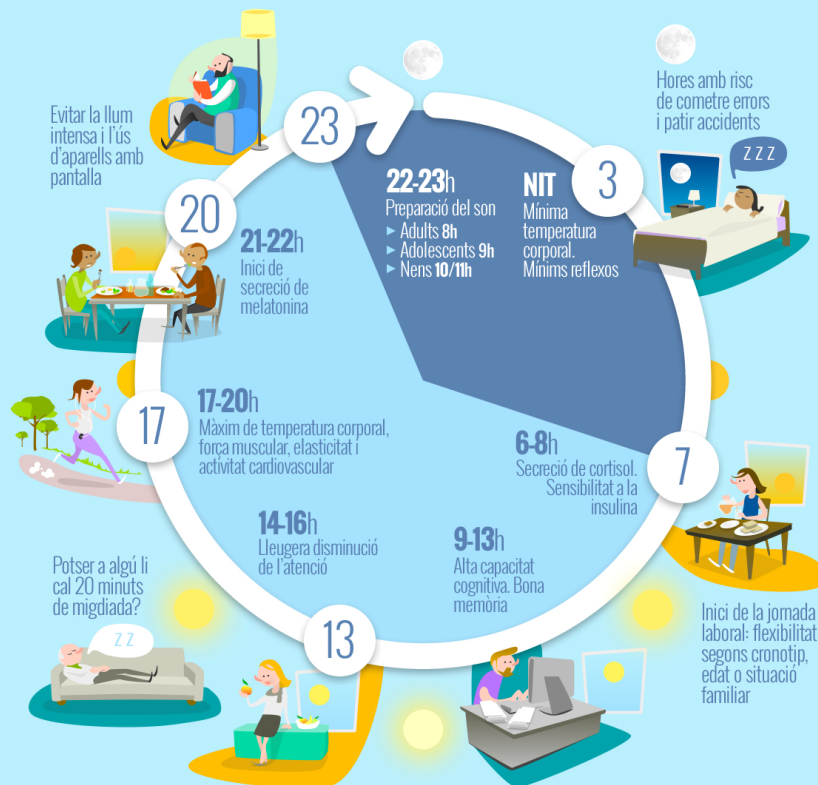
L'informe incorpora un document amb 41 recomanacions, amb un reconeixement al paper essencial que té la negociació col·lectiva per millorar el temps de treball i per garantir l'equilibri entre les necessitats de l'empresa i les necessitats de les persones treballadores. És en aquest marc que mesures com la d'establir una jornada compactada amb una breu pausa per dinar es podrien acabar estenent entre les organitzacions catalanes.

En definitiva, el CTESC considera que la racionalització dels horaris ha de ser un objectiu cabdal per a les polítiques públiques, amb la finalitat de poder augmentar els nivells de benestar social de la ciutadania, millorar la productivitat i la competitivitat de les empreses i potenciar la sostenibilitat i l'estalvi energètic.

# LES 24 HORES DEL DIA

EL COS TÉ RITMES CIRCADIARIS INTERNS QUE CAL RESPECTAR, SINCRONITZAR-LOS FA UN DIA MILLOR

**La falta de son crònica i/o les alteracions dels ritmes circadiaris produeixen:** alteracions cognitives, risc d'obesitat, diabetis, patologies cardiovasculars i alteracions de l'humor



Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat

INICIATIVA PER A LA REFORMA HORÀRIA

[www.reformahoraria.cat](http://www.reformahoraria.cat)  
@ReformaHoraria  
[www.facebook.com/reformahoraria](https://www.facebook.com/reformahoraria)

## CAMIL ROS

Secretari de Política Sindical d'UGT de Catalunya

La primera gran Reforma Horària es va produir ara farà uns 100 anys, aconseguint, després de molts anys de reivindicació i mobilització, la jornada laboral de les 8 h. Ja llavors la reivindicació no parlava només de la jornada laboral, sinó de com viure millor: vuit hores de treball, vuit hores d'esbarjo, vuit hores de descans. L'esbarjo de llavors ara en diríem lleure o fins i tot conciliació.

Però tant llavors com ara els poders conservadors hi són contraris; en l'actualitat es podria dir que no hi són contraris sinó reticents. Només cal recordar certes declaracions de sectors de les patronals i dels governs recordant que el futur passa per treballar més i cobrar menys.

El progrés de les societats s'ha de mesurar per la millora de la qualitat de vida les persones, no pels comptes de resultats de les grans empreses o pel creixement del PIB. Aquest progrés s'ha de mesurar per treballar millor, treballar menys i guanyar més.

La Iniciativa per a la Reforma Horària ha tingut l'encert de situar enmig del debat polític moltes d'aquestes qüestions; ara cal passar dels grans consensos a les petites concrecions perquè la Reforma Horària pugui avançar i ser una realitat. A la UGT de Catalunya creiem que la Reforma Horària és una gran oportunitat que no podem deixar passar. És l'oportunitat per plantejar una sortida diferent a la crisi, on la qualitat de vida i de treball de les persones sigui el centre de les polítiques econòmiques i empresarials i l'austeritat passi a ser un mal record del passat.

Des d'UGT de Catalunya treballarem perquè en el marc de l'Acord Interprofessional de Catalunya, signat per sindicats i patronal, el 2016 podem desenvolupar i concretar l'aplicació de la Reforma Horària en el mercat de treball.

## EUGENI SALLEN

Director de Televisió de Catalunya

Tal com recull l'informe del CADS no podem perdre de vista que la societat catalana cada cop gaudeix més tard de l'horari d'oci un cop ha acabat les seves obligacions laborals i familiars: "... l'horari de la població catalana té forces especificitats si es compara amb les jornades de la població d'altres països europeus... diferències tant en l'organització de la vida quotidiana com en les hores de descans, en els horaris laborals, comercials, escolars i d'oci, tots ells estretament relacionats entre sí...". Amb tot això cal tenir present que, a dia d'avui, l'horari de màxima audiència en el mercat audiovisual estatal no el marquen les cadenes, el fixa la mateixa societat.

La societat és qui decideix quan pot i vol consumir televisió. Nosaltres, els proveïdors del contingut els oferim els programes que volen veure en el moment en què estan disposats i preparats per consumir-los. Oferir els programes en altres horaris, sense atendre els seus hàbits, seria anar en contra dels seus interessos. Per tant, la seva disponibilitat, les preferències i l'estil de vida marquen la programació de les diferents cadenes.

Tot i això, perquè quedi constància de l'esforç que TV3 està realitzant en aquest àmbit, comparant l'inici i final de l'horari de màxima audiència amb la resta de cadenes estatals privades s'observa que mentre a Catalunya iniciem el "Prime Time" a les 21'00h per finalitzar entre les 23'00h i les 23'30h, la resta de competidors comencen a la mateixa hora, però allarguen els seus continguts fins prop de les 00'30h o, en alguns casos, fins la 01'00h de la matinada.

En qualsevol cas, des de TVC seguirem treballant amb la voluntat de col·laborar al màxim per conciliar les nostres emissions amb la voluntat de la societat catalana, així com en la producció de continguts que promoguin hàbits saludables de consum televisiu tal i com vam fer durant "La setmana dels horaris" promoguda per la Iniciativa per a la Reforma Horària.

## JOAN SURIOL

Director de Recursos Humans de Vallformosa

Vallformosa és un celler d'origen familiar establert a Vilobí del Penedès, Barcelona, des del 1865. Elaborava vins i caves sota les marques Vallformosa Cava, Domènech, Vidal, Gran Barón i Mistinguett.

La qualitat i el seu model de gestió, basat en la innovació i la flexibilitat han permès exportar els seus productes a més de 50 països de tot el món. De fet, dels 13 milions d'ampolles a l'any que produeix, més del 80% s'exporten a altres mercats. Aquestes dades situen Vallformosa com la quarta productora de caves del món.

Els valors corporatius de Vallformosa són el compromís, l'eficiència, la responsabilitat, l'excel·lència i el respecte. I dins d'aquests valors, també inclou aspectes relacionats amb la conciliació familiar i laboral a nivell d'horaris, ja sigui de l'àrea de producció o dels serveis centrals.

Durant els últims 7 anys, els serveis centrals de Vallformosa han passat d'un horari fixe i rígid (de 9 h a 13 h i de 15 h. a 19 h) de dilluns a divendres, a un horari totalment flexible (entrada entre les 8 h i les 9:15 h i sortida entre les 16:30 h i les 18 h de dilluns a dijous i divendres de 8 h a 14 h). Les pauses per dinar poden ser d'entre mitja hora i una hora i mitja.

Aquest canvi d'horaris a Vallformosa ha fet que els col·laboradors i col·laboradores de l'organització estiguin més motivats i la satisfacció labo-

ral hagi millorat de forma sensible. Això ha comportat un millor rendiment en el seu lloc de treball, i en conseqüència una millora en els resultats de l'organització.

## VICENÇ TARRATS

Secretari de Política territorial i del Barcelonès de CCOO de Catalunya

**E**l 2015 la racionalització dels horaris socials ha estat un tema molt present a l'agenda política i social. I motius no en falten.

Les CCOO de Catalunya hem estat presents i actius participant en els debats i fent propostes en els diferents espais que s'han articulats: en el moviment Iniciativa per a la Reforma Horària, a les sessions de treball assalariat, comerç i administració pública de la Comissió d'Estudi de la Reforma Horària del Parlament de Catalunya, en els projectes municipalistes, etc. Voldríem ressaltar la nostra participació i els seus resultats en els espais de relacions laborals de Catalunya.

Volem ressaltar també la importància de l'informe "La gestió del temps del treball remunerat en el context de la Reforma Horària" aprovat en el marc del Consell de Treball, Econòmic i Social de Catalunya i l'Acord Interprofessional de Catalunya (AIC), signat entre els sindicats i les patronals més representatives del nostre país, ja que aborden un dels elements claus dels conflictes socials dels temps i generadors de desigualtats socials i de gènere: la jornada de treball, la seva quantitat i la seva distribució.

El recent Acord Interprofessional de Catalunya explicita la voluntat dels sindicats i patronals de continuar participant, des del seu paper d'agents socials, en el procés engegat per la Iniciativa per a la Reforma Horària. Aquest acord és clau en el desenvolupament de la Reforma Horària i el procés de racionalització dels usos socials del temps per dues raons. D'una banda, perquè la negociació col·lectiva en els seus diferents nivells, de sector, d'empresa o de les administracions i serveis públics, és l'únic instrument i procediment per a l'organització i els canvis del temps de treball de forma negociada. Només la negociació col·lectiva garanteix els equilibris necessaris entre les necessitats de l'activitat econòmica i social, i els drets de les persones a una vida saludable, de benestar, i seguretat. D'altra banda, perquè una operació social com la Reforma Horària, de gran envergadura i complexitat, exigeix d'una visió de canvi integral i de conjunt. Es fa necessari coordinar de forma harmoniosa els canvis en l'activitat econòmica productiva, els serveis públics i socials, la mobilitat sostenible de persones i mercaderies, i la pròpia vida social de la ciutadania.

**ALTAVEU**



# A. LA SETMANA DELS HORARIS

La Setmana dels Horaris (8 a 12 de juny) constitueix una oportunitat excepcional per presentar els reptes del país quant a la transformació de l'organització del temps de vida quotidiana. És un espai per plantejar alternatives a la ciutadania, el teixit productiu i les institucions públiques amb l'objectiu d'induir un canvi d'estructures i cultural.

Des de la Setmana dels Horaris es vol incidir en la reforma dels horaris de manera que s'assoleixi l'adaptació a uns temps més humans i cívics en el marc de l'impuls de la Catalunya que ve. Amb aquesta convocatòria volem consolidar el factor temps com a variable rellevant en la recerca d'equitat i benestar.

Està constituïda per accions principalment mediàtiques amb una finalitat de sensibilització. Vol garantir la implicació dels diferents actors claus en l'acceleració del canvi i de territoris ja compromesos. Està dirigida a donar a conèixer els avantatges econòmics, ambientals i socials, així com idees per transitar cap a un moment zero de Reforma Horària.

Ens proposem fomentar el diàleg, la conversa i la reflexió amb l'objectiu de generar un ampli consens social i polític que permeti presentar estratègies concretes de transformació reals al Parlament i al Govern de la Generalitat, així com als de les ciutats i pobles de Catalunya.

Enguany se n'ha celebrat la segona edició. La primera edició va tenir lloc al setembre de 2014. Té una vocació de duració de 3 anys, fins el 2016, moment en què es preveu l'impuls de la Reforma Horària. És un esdeveniment que s'emmarca en les accions que impulsa la Iniciativa per a la Reforma Horària i que compta amb el suport institucional de la Generalitat de Catalunya, a través de l'Acord de Govern del 18 de març de 2014.

### Dilluns, 8

---

#### Presentació del Llibre

**Temps+Social de la Col·lecció Reforma Horària núm. 4**

#### Iniciativa per a la Reforma Horària

Espai Jove La Fontana, Barcelona, 19:00 h. - 20:00 h.

### Dimarts, 9

---

#### Jornada anual de la Xarxa

**d'Empreses NUST "Conciliació i horari europeu: avenços i oportunitats".**

Ajuntament de Barcelona. Museu Marítim de Barcelona, 9:30 h. - 13:00 h.

#### Trobada amb periodistes amb Antoni Abad, president de la CECOT.

Patronal CECOT. Terrassa, 12:30 h. - 13:30 h.

#### Audiència amb el Molt Honorable President de la Generalitat de Catalunya, Artur Mas. Govern de la Generalitat de Catalunya.

Palau de la Generalitat, Barcelona, 16:30 h. - 17:30 h.

#### Taula rodona amb representants dels acceleradors i les forces polítiques locals a Cardedeu. Benjamí Tous.

Centre Cultural de Cardedeu, 21:00 h. - 22:30 h.

### Dimecres, 10

---

#### Esmorzar amb empreses de l'Hospitalet i el Baix Llobregat.

**AEBALL/UPMBALL.**

Plaça d'Europa, L'Hospitalet de Llobregat, 9:30 h. - 11:30 h.

#### Roda de premsa sobre el compromís de la Direcció de Joventut amb la Reforma Horària.

Govern de la Generalitat de Catalunya. Calàbria 147, Barcelona, 11:30 h. - 12:30 h.

#### Presentació de la prova pilot amb comerciants de Vilafranca del Penedès. Unió d'Empresaris del Penedès (UEP).

Museu del Vi, Vilafranca del Penedès, 18:30 h. - 20:00 h.

### Dijous, 11

---

#### Esmorzar "Les empreses com a acceleradores de la Reforma Horària".

Organitza: Cambra de Comerç de Manresa. Muralla del Carme, 17-23. 2a planta. Edifici Can Jorba, Manresa, 9:00 h. - 11:00 h.

#### Dinar amb agents socials (CCOO, UGT, Foment, FEPIME i PIMEC).

Organitza: Iniciativa per a la Reforma Horària. Barcelona, 13:30 h. - 15:30 h.

### Divendres, 12

---

#### Trobada d'empreses "Horaris eficients i més competitius".

Organitza: Direcció general de Relacions Laborals del Departament d'Ocupació i Empresa del Govern de la Generalitat de Catalunya. Carrer Sepúlveda 148-150 1a planta. Barcelona, 9:30 h. - a 11:30 h.

#### Cloenda de la Setmana dels Horaris amb la vicepresidenta Joana Ortega.

Organitza: Govern de la Generalitat de Catalunya i Iniciativa per a la Reforma Horària. Barcelona, 12:00 h. - 13:00 h.

#### Xerrada sobre la Reforma Horària a nivell local en l'àmbit del comerç.

Organitza: Associació Santjoanenca d'Empresaris i Comerciants. Biblioteca Miquel Martí i Pol de Sant Joan Despí, 19:00 h. -20:30 h.

# Concurs de piulades Reforma Horària



## Guanyador:

L'endemà del moment zero imagino una societat on els infants recuperen els seus pares #SetmanaHoraris @ReformaHoraria #SetmanaDelsHoraris @MarArabia\_

## Finalistes:

#SetmanadelsHoraris ritme de vida i no vida de ritme @APartesIguals Imagino pares i fills que juguen o conversen sense pressa, que conviuen i comparteixen.

Millora l'educació i la felicitat. #SetmanadelsHoraris

@AandresAssumpta

L'endemà de la reforma es treballarà per créixer, per compartir i col·laborar. Es perdrà la por a gaudir d'un mateix. #setmanadelshoraris @Drushky

## C. ACTES, CONFERÈNCIES I XERRADES

- Conferència a les Aules d'Extensió Universitària de Sant Cugat del Vallès, 13 i 15 de gener
- Presentació de les conclusions del projecte Temps Associatiu, Barcelona, 21 de gener
- Conferència Posem-nos a l'hora, Ateneu de Sant Celoni, 20 de febrer
- Conferència sobre la Reforma Horària, Càritas Girona, 27 de març
- Xerrada sobre la Reforma Horària als centres educatius, Escola Vallvidrera, 26 de maig
- Presentació del llibre Una dècada de polítiques del temps a Catalunya, CCCB, 28 de maig
- Presentació del llibre Catalunya versus Europa, quins horaris volem?, CCCB, 28 de maig
- Presentació del llibre Temps+Social, La Fontana, 8 de juny
- Presentació de la Reforma Horària a les Jornades de la Xarxa Nust, 9 de juny
- Taula Rodona Reforma Horària, Cardedeu, 9 de juny
- Jornada amb Empreses, l'Hospitalet de Llobregat, 10 de juny
- Taula Rodona Reforma Horària i Comerç, Unió d'Empresaris del Penedès, 10 de juny
- Xerrada Reforma Horària, Cambra de Comerç de Manresa, 11 de juny
- Taula Rodona amb Agents Socials, Barcelona, 11 de juny
- Xerrada Reforma Horària, ASEC Sant Joan Despí, 11 de juny
- Seminari Horaris eficients, Direcció General d'Empresa i Ocupació, 12 de juny
- Xerrada Reforma Horària, Fundació Joia, 17 de juny
- Xerrada Reforma Horària, Departament de Territori i Sostenibilitat, 22 de juny
- Xerrada Reforma Horària, Vallformosa, 23 de juny
- Reforma Horària per a l'enfortiment de l'associacionisme i el tercer sector, EEFV, Barcelona, 3 i 4 de juliol
- Compromís de puntualitat Ajuntament de Girona, Girona, 14 de juliol
- Acte de presentació del Consell Assessor de la Reforma Horària, 20 de juliol
- Reforma Horària per a l'enfortiment de l'associacionisme i el tercer sector, Barcelona, 23 i 24 de juliol
- Aproximació als horaris europeus, Reus, 8 de setembre
- Xerrada Reforma Horària al Consell Escolar de Catalunya, 9 de setembre
- Jornada de Formació Reforma Horària AGE Girona, Girona, 17 de setembre
- Conferència Reforma Horària UE Igualada, Igualada, 8 d'octubre
- Sessió amb empreses: posem-nos a l'hora, Barcelona, 15 d'octubre
- Conferència Reforma Horària Grup Quercus, Barcelona, 15 d'octubre
- Sopar Col·loqui Reforma Horària Associació Àmbit Maria Corral, 15 d'octubre
- Conferència Reforma Horària TBS Agència per l'eficiència, 21 d'octubre
- Conferència Reforma Horària al Grant Orient de Catalunya, 26 d'octubre
- Jornada de la Productivitat, AEDIPE, 27 d'octubre
- Xerrada sobre la Reforma Horària, Badalona, 5 de novembre
- Congrés ARHOE, Madrid, 11 de novembre
- Xerrada Reforma Horària Equipament Cívic Badalona Nova, Badalona, 13 de novembre
- Conferència Reforma Horària, Argenton, 13 de novembre
- Conferència "Posem-nos a l'hora" a l'aula Les Corts, Barcelona, 16 de novembre
- Jornada Els Horaris a Debat: la gestió del temps del treball, Barcelona, 17 de novembre
- Conferència Reforma Horària al Foment Martinenc, Barcelona, 18 de novembre
- Tertúlia Reforma Horària a l'Ateneu Igualadí, Igualada, 18 de novembre

### TELEVISIÓ

- Xerrada Reforma Horària al Consell Escolar de Premià de Mar, 23 de novembre
- Xerrada Reforma Horària a Invenio Learn By Doing, 25 de novembre
- Xerrada Reforma Horària Equipament Cívic de Ca n'Anglada, Terrassa, 25 de novembre
- Sopar tertúlia Badalona, 25 de novembre
- Xerrada Reforma Horària Equipament Cívic Llinars, Llinars del Vallès, 26 de novembre
- La gestió flexible de l'horari i el calendari laboral, Vilajuïga, 26 de novembre
- Sopar tertúlia, Lliçà d'Amunt, 26 de novembre
- Conferència Reforma Horària a Fundació Factor Humà, Barcelona, 3 de desembre
- Xerrada Reforma Horària Equipament Cívic Albert Francàs, Santa Coloma de Gramanet, 10 de desembre
- Conferència Reforma Horària a la Facultat de Farmàcia
- Conferència Reforma Horària a l'equip directiu del Departament de Territori i Sostenibilitat, 14 de desembre
- Conferència Reforma Horària Fundació Àmbit Prevenció, 22 de desembre
- Entrevista a Salvador Cardús, Terrasdigital.cat, 12 de gener
- El món del comerç valora la proposta de Reforma Horària al Parlament, Canal Parlament, Televisió de Catalunya, 17 de gener
- Reportatge sobre l'ús de les noves tecnologies i com això ens converteix en treballadors 24 hores, Televisió de Catalunya, 28 de gener
- Taula rodona sobre la necessitat d'una Reforma Horària, Illa de Robinson ElPuntAvui Televisió, 4 de febrer
- Més hores i més deures a l'escola i pitjors resultats, Televisió de Catalunya, 9 de febrer
- Una empresa barcelonina premiada per tenir un responsable de felicitat, Btv Notícies, 24 de febrer
- La 1 adelanta su primer time a las 22:00 horas, TVE, 6 de març
- Canviar els horaris per reduir els accidents, el fracàs escolar i fer créixer la natalitat, Btv Notícies, 28 de març
- El govern impulsarà aquest estiu la reforma per adaptar-nos al horari europeu, 324, 8 d'abril
- La Generalitat obre la porta a reformar els horaris laborals per equiparar-los amb la resta d'Europa, BTV Notícies, 8 d'abril
- Empreses que ja han estat aplicant el canvi horari, Televisió de Catalunya, 8 d'abril
- Debat sobre la Reforma Horària, Els matins, Televisió de Catalunya, 13 d'abril
- La setmana dels horaris aposta per un canvi d'hàbits, 8 al dia, 8TV, 6 de juny
- La setmana dels horaris aposta per un canvi horari, 8TV, 9 de juny
- La setmana dels horaris: la pluriocupació, Televisió de Catalunya, 8 de juny
- Reforma Horària: Ensenyament, Televisió de Catalunya, 9 de juny
- Reforma Horària. Els matins, Televisió de Catalunya, 9 de juny
- Reforma Horària. Valor Afegit, Televisió de Catalunya, 10 de juny
- Les empreses de L'H s'interessen per la Reforma Horària, L'Informatiu, Televisió de L'H, 10 de juny
- La Reforma Horària a debat, RTVC, 11 de juny
- La setmana dels horaris: horaris racionals a la indústria, Televisió de Catalunya, 11 de juny
- Beneficis de la Reforma Horària, L'informatiu de TVE, Anna Grimau, 12 de juny
- Vilafranca serà la 1a ciutat catalana que viurà una jornada amb horaris europeus, RTVilafranca.cat, 12 de juny

- Reforma Horària: comparem dues famílies, una catalana i l'altra italiana, Televisió de Catalunya, 14 de juny
- Jet lag social. Cristina Sánchez Miret, La Vanguardia, 14 de juny
- La Reforma Horària al Telenotícies migdia, Televisió de Catalunya, 20 de juliol
- El Parlament aprova per unanimitat les conclusions per impulsar una reforma horària, L'informatiu de TVE, 23 de juliol
- Gairebé el 25% dels comerços de Centre Vila, l'Espirall i La Girada es sumen a la prova pilot de la Reforma Horària, RTV Vilafranca, 15 de setembre
- Entrevista a Trinitat Cambras, Matins, Televisió de Catalunya, 15 de setembre
- Taula rodona sobre ponts i macro-ponts, L'Illa de Robinson, El Punt Avui TV, 5 de novembre
- Preacord de la patronal i dels sindicats per flexibilitzar més la jornada laboral, Televisió de Catalunya, 12 de novembre
- Argentona s'adequa als horaris europeus, Televisió de Catalunya, 17 de novembre
- Botigues que canvien l'horari per adaptar-se a l'horari europeu, Televisió de Catalunya, 17 de novembre
- Acord per reclamar uns horaris més europeus, Televisió de Catalunya, 17 de novembre
- La Reforma Horària a L'Informatiu, Rtv, 17 de novembre
- Los padres funcionarios podrán tener jornada intensiva durante los meses de verano, Antena3 Noticias, 10 de diciembre

- Nuevas medidas de conciliación laboral y lo que hay en Europa, Rtv, 11 de diciembre
- La gent gran, la Reforma Horària i el canvi climàtic centraran la programació del CCCB, Btv Noticias, 22 de diciembre

## RÀDIO

- Diàleg amb Fabian Mohedano, Núria Chinchila i Josep Ginesta, Anem de tarda, RTVE-Ràdio 4, 7 de gener
- Entrevista a Fabian Mohedano, De prop, Ràdio Ateneu del Clot, 22 de gener
- Entrevista a Sara Moreno, La Tribu de Catalunya Ràdio, 10 de febrer
- Entrevista a Salvador Cardús "En menys de dos anys tindrem horaris europeus a Catalunya", La tarda, La xarxa, 16 de febrer
- Entrevista a Jordi Ojeda, Preferències, Ràdio 4, 24 de març
- Entrevista a Fabian Mohedano, El Món a Rac 1, 27 de març
- Entrevista a Sara Berbel, Matí de Catalunya Ràdio, 8 de juny
- Entrevista a Fabian Mohedano, La Tribu de Catalunya Ràdio, 10 de juny
- Entrevista a Jordi Ojeda. Els lladres del temps i la productivitat. Primera pedra, RAC1, 13 de juny
- Salvador Cardús sobre la reforma horària "Els catalans estem a punt per fer el canvi", Sons del Dia CCMA, 20 de juliol
- Entrevista a Fabian Mohedano "La reforma horària comportarà que ens posem d'acord com quan va arribar l'euro", El Matí de Catalunya Ràdio,

21 de juliol

- Entrevista a Trinitat Cambras, La Tribu de Catalunya Ràdio, 18 d'agost
- Acord per reclamar uns horaris més europeus, Catalunya Ràdio, 18 de novembre
- Premià pot ser una capital de la Reforma Horària, Premià Noticias, 25 de novembre
- La Reforma Horària, RàdioKanalBCN, 25 de novembre
- Reforma Horària, Mataró Ràdio, 30 de novembre
- Reforma Horària, Ràdio Montornès, 9 de desembre
- Pautes per no perdre el temps a la feina, Catalunya Ràdio, 29 de desembre

## PREMSA

- Europeizar el horario laboral, La Vanguardia, 4 de gener
- La pendiente reforma horaria, Esade Crea opinión, Alfons Calderón, La Vanguardia, 5 de gener
- La Reforma Horària... una "petita" revolució democràtica, Apunts de color Roig i gust Alternatiu, David Companyon, 9 de gener
- Posem-nos en hora, Xavier Peralta, Xarxanet.org, 12 de gener
- Fabian Mohedano: "La reforma horària contribuirà a millorar la situació de la dona", SantCugat.cat, 13 de gener
- Long hours make people more likely to drink heavily, NewScientist, 13 de gener
- Letizia se apunta a la racionalización de horarios, La Vanguardia, 15

- de gener
- Cecot pide en el parlament que cualquier reforma horaria se pacte para no perjudicar al comercio, La Vanguardia, 16 de gener
  - Reforma Horària, El led vermell, Josep Ferrés 25 de gener
  - Nens a la tele a les dotze tocadés, Antoni Bassas, Diari ARA, 29 de gener
  - Así transcurre un día cualquiera en España, Italia, Reino Unido y Estados Unidos, José María Martín, Politikon, 29 de gener
  - L'ajuntament es compromet a facilitar la feina als periodistes, NacióLaGarrotza.cat, 30 de gener
  - Cómo sería nuestra vida si España tuviera horarios sensatos, El País, 3 de febrer
  - La era del trabajo remoto, El País, 3 de febrer
  - L'enquesta del CEO confirma la satisfacció dels consumidors pel que fa als horaris comercials, Confederació de Comerç de Catalunya, 4 de febrer
  - De combien d'heures de sommeil avez vous besoin? Le Figaro, 5 de febrer
  - Estudi sobre flexibilitat, emprenedoria i responsabilitat social a les empreses, Ajuntament de Barcelona, 9 de febrer
  - Cuántas horas necesitamos dormir según nuestra edad? BBC Mundo, 10 de febrer
  - Bolcats en la família, ElPuntAvui, 10 de febrer
  - Calentar la silla no es productivo, El País, 15 de febrer
  - Revista Theknos núm 181. Entrevista a Jordi Ojeda " Som el país europeu que menys dorm"
  - Ara és l'hora de la Reforma Horària, Montse Moral, Tot Sant Cugat, 15 de febrer
  - La verdad de ser mujer y política, El País, 15 de febrer
  - Las mujeres tienen que trabajar 79 días más al año para cobrar lo mismo, El País, 16 de febrer
  - Revista Eines 22, El Temps, un bé valuós, Elena Sintés
  - L'ateneu porta a Salvador Cardús a Sant Celoni, Nació Digital, 19 de febrer
  - Un estudi explica perquè la gent no és mai puntual, El Periódico, 20 de febrer
  - Entrevista a Jari Lovonen "Un niño de cuatro años necesita jugar, no ir a la escuela", La Vanguardia, 20 de febrer
  - La tele arriba tard, Diari ARA, 22 de febrer
  - ARHOE arremete contra las jornadas laborales que impiden conciliar y pide más acción, EPSocial, 23 de febrer
  - Una empresa barcelonina premiada per tenir un responsable de la felicitat a plantilla, BTV notícies, 24 de febrer
  - No. Mornings don't make you moral, The New Yorker, 25 de febrer
  - Salvador Cardús " Si un dia governo, el primer que farà serà canviar els horaris", El Bestiar, 25 de febrer
  - La conciliación vida personal-profesional vuelve con fuerza, David Reyero, 26 de febrer
  - RTVE adelanta su "prime time" a las 22:15 a partir del lunes 2 de marzo, 20 minutos, 27 de febrer
  - Se puede llegar a ser alto ejecutivo trabajando a media jornada? Bbc Mundo, 28 de febrer
  - Entrevista a Toni Casares, Diari ARA, 1 de març
  - A les Balears, horari continuat a les públiques i partit a les concertades, Diari ARA, 2 de març
  - La jornada seguida, la millor alternativa? Elena Sintés i Mercè Pena, Diari ARA, 2 de març
  - #Llegatardísimo, el mal de la impuntualidad, Natalia Martín, El País, 2 de març
  - Podemos propone fijar una jornada laboral de 35 horas, El Diario.es, 2 de març
  - Cómo sería nuestra vida si España tuviera horarios sensatos. El País, 3 de març
  - L'horari partit a l'escola: l'opció que recupera Europa, Diari ARA, 3 de març
  - Platja d'Aro: el model català d'horari intensiu a primària, Diari ARA, 3 de març
  - Si cumpiem, fem-ho be, Fabian Moredano, Diari ARA, 4 de març
  - Sanidad invita a las cadenas de televisión privada a adelantar "el prime time", Vavel, 5 de març
  - La pausa del migdia a l'escola no pot superar els 90 minuts, la petició de les AMPA de Girona, Diari ARA, 7 de març
  - TVE adelanta el "prime time" otra vez, el correo.com, 8 de març
  - Especialistes en trastorns del son demanen adoptar l'hora anglesa, Diari ARA, 13 de març
  - Un horario laboral adecuado al reloj interno es beneficioso para la salud,

El País, 14 de març

- Aquí no hay quien duerma, Juan Fernández, El Periódico, 15 de març
- Prime time, Xavier Xirgu, ElPuntAvui, 15 de març
- Quantes hores cal dormir? Diari ARA, 17 de març
- Entrevista a Nieves Lázaro, “Hemos formalizado en nuestra empresa un banco del tiempo”, laverdad.es, 19 de març
- Cómo ser feliz en diez pasos, La Vanguardia, 19 de març
- Los 50 países más felices del mundo, La Vanguardia, 19 de març
- L’inventari de la Reforma Horària es posa a prova a les entitats, Xavier Peralta, Xarxanet, 20 de març
- Le gusta trasnochar? 4 cosas que la ciencia sabe de usted, El País, 21 de març
- Entrevista a Núria Chinchilla “Conciliar Trabajo y familia no es un lujo, es una necesidad”, El Periódico de Aragón, 21 de març
- Del pánzer al directivo humanista, Susana Blázquez, El País, 22 de març
- Vida personal y profesional... ¿conciliación o integración? Tino Fernández, Expansión, 22 de març
- 40 propuestas para armonizar los horarios, Diari de Terrassa, 23 de març
- Tiene sentido seguir cambiando la hora? El País, 25 de març
- La conciliación entre Trabajo, ocio y familia exige cambios a un horario europeo, Diario Vasco, 25 de març
- Un informe del Govern proposa obrir el camí per europeïtzar els horaris, Cristina Sen, La Vanguardia, 26 de març
- El uso horario en España: el eterno

debate, La Vanguardia, 26 de març

- Toca cambiar los Relojes:¿cuánto se ahorra con el cambio de hora?ELEconomista.es, 27 de març
- Temps, Xavier Graset, ElPuntAvui, 27 de març
- La farsa, Quim Monzó, La Vanguardia, 28 de març
- Y si tuvieramos el mismo horario que en Londres? El Mundo, 29 de març
- Royal s’interroge sur l’intérêt du changement d’heure, Europe1, 29 de març
- Se me’n queda, de temps, fins a les vuit del vespre, Marta Rojals, Vilaweb, 31 de març
- La Generalitat obre la porta a regular una reforma horària a final d’any, El Periódico de Catalunya, 8 d’abril
- El Govern es compromet a presentar propostes de pacte per a la Reforma Horària abans de juliol, Diari ARA, 8 d’abril
- La Generalitat propone un pacto para acercar el horario laboral a Europa, El País, 8 d’abril
- La plataforma por la reforma horaria pide al Parlament que legisle, La Vanguardia, 8 d’abril
- La Generalitat vol avançar la jornada de treball i reduir el temps per dinar, El País, 8 d’abril
- I si dinem a les 13? Via empresa, 8 d’abril
- Catalunya impulsa l’horari europeu: dinar a la 1 i sopar a les 8, Nació Digital, 8 d’abril
- El Govern acepta el envite y propondrá una ley de los horarios antes de julio, La Vanguardia, 9 d’abril
- Quins beneficis tindria la Reforma Horària a Catalunya, Nació Digital, 9

d’abril

- Una plataforma de la sociedad civil catalana pide una reforma horària, Compromiso RSE, 9 d’abril
- Madres autónomas: medidas para conciliar vida familiar y laboral, Womenalia, 10 d’abril
- Catalonia to say adéu to long working days, The Guardian, 10 d’abril
- La proposta de reforma horària a Catalunya arriba a “The Guardian”, Diari El Món, 10 d’abril
- Perquè es manté l’horari de postguerra després de 75 anys, Nació Digital, 11 d’abril
- Nueva cultura del tiempo. Cristina Sánchez Miret, La Vanguardia, 12 d’abril
- Catalonia looks to humanise working day, The Scotsman, 13 d’abril
- Empreses que ja dinen a la 13h, Via Empresa, 15 d’abril
- El govern vol que els funcionaris dinin abans per adaptar-se als horaris europeus, Nació Digital, 20 d’abril
- Mas se implica en el debate de la europeización de los horarios en Catalunya, La Vanguardia, 20 de maig
- Elles es planten amb els horaris, Via Empresa, 28 de maig
- La iniciativa per reformar els horaris de la mà del seu impulsor Fabian Mohedano, El 7manari, 5 de juny
- L’hora de la veritat, Fabian Mohedano, Diari ARA, 6 de juny
- El dia D de la Reforma Horària, El Periódico, 8 de juny
- Entrevista a Elena Sintés “Un institut no pot estar tancat a les tres de la tarda”, El Periódico, 8 de juny
- CECOT defensa la reforma horària catalana i insta a fomentar el consens,



- La Vanguardia, 8 de juny
- Quins canvis ha de fer l'empresa per adaptar-se a la reforma horària? Fabian Mohedano, Via Empresa, 9 de juny
  - La CECOT aposta per portar uns nous horaris a les empreses, Terrassa Digital, 9 de juny
  - Canviar els horaris per guanyar productivitat i conciliació entre la vida familiar i laboral, Empordà, 10 de juny
  - Artur Mas, el Govern, el 27S i la Reforma Horària, Fabian Mohedano, ElPuntAvui, 10 de juny
  - Empreses del Baix Llobregat i l'Hospitalet se sumen a la Reforma Horària, La Vanguardia, 10 de juny
  - Canviar els horaris per guanyar productivitat i conciliació entre la vida familiar i la laboral, Empordà, 10 de juny
  - Compromiso del Gobierno catalán con la reforma horaria. María Jesús Cañizares, ABC, 10 de juny
  - CECOT quiere que sus empresas se adapten al horario europeo, Luis M.Andrés, Diari de Terrassa, 10 de juny
  - Vilafranca es convertirà el setembre en la primera ciutat de Catalunya que organitza el dia dels horaris europeus, El Cargol, 11 de juny
  - Fabian Mohedano explica els beneficis del canvi horari al comerç de Manresa, Regió 7, 12 de juny
  - Els pioners que ja proven la reforma horària. Auri Garcia, Diari ARA, 12 de juny
  - La RH ya en marcha...Blog Valores y ecologia humana, Núria Chinchilla, 12 de juny
  - El dia D de la Reforma Horària, Mauricio Bernal, El Periódico, 12 de juny
  - Dues hores per conciliar. Trinitat Gilbert, Diari ARA Criatures, 13 de juny
  - Trabajar para vivir en el planeta sueco, El País 15 de juliol
  - Una vida partida por la jornada, El País, 15 de juliol
  - Los suecos concilian, El País, 16 de juliol
  - Salir antes del trabajo es posible... si los políticos quieren, El País, 17 de juliol
  - La Generalitat crea un consejo asesor para modificar los horarios de trabajo, El País, 20 de juliol
  - Es presenta el Consell per a la Reforma Horària. "Ara hauríem d'estar dinant", Nació Digital, 20 de juliol
  - L'ens per impulsar la reforma horària no serà vinculant, ElPuntAvui, 20 de juliol
  - La Iniciativa ciutadana per la reforma horària passa a ser estructura del Govern, La Vanguardia, 20 de juliol
  - Nota de premsa del Govern, Generalitat de Catalunya, 20 de juliol
  - El Govern crea un consell assessor per a la reforma horària, El Periódico, 21 de juliol
  - La Reforma Horària pot ser una realitat el 2016, diu Artur Mas, Vilaweb, 21 de juliol
  - Artur Mas "La reforma horària vol unitat, pedagogia i canviar lleis", Via Empresa, 21 de juliol
  - Ara és l'hora de la reforma horària, Crònica Global, 21 de juliol
  - La Reforma Horària a l'empresa, Via Empresa, 21 de juliol
  - El Parlament aprova l'informe, El Periódico, 23 de juliol
  - El Parlament es compromet per unanimitat a legislar per una reforma horària, La Vanguardia, 23 de juliol
  - El valor del tiempo de trabajo, La Vanguardia, 23 de juliol
  - Les hores del nostre cos, Revista AUGG, setembre
  - Avancem cap a uns horaris saludables, Via Empresa, 9 de setembre
  - Vilafranca del Penedès prova l'horari europeu, Revista Valors, 16 de setembre
  - Especial Reforma Horària ets el que menges, Ets el que menges, 16 de setembre
  - Baixa de paternitat, un permís que es queda curt, Via Empresa, 8 d'octubre
  - Desigualtat social i cura parental a Espanya, Diari d'Educació, 21 d'octubre
  - El canvi horari té avantatges reals? Nació Digital, 23 d'octubre
  - El dia en que Hitler decidí el uso horario de España, La Vanguardia, 25 d'octubre
  - Sabadell vol acollir una prova pilot per impulsar la Reforma Horària, Nació Digital, 29 d'octubre
  - Entrevista a Fabian Mohedano "Ens agradaria implantar la reforma horària el setembre del 2016" Nació Digital, 29 d'octubre
  - El Consell de la Reforma Horària recollirà al gener les propostes d'agents socials, Nació Digital, 30 d'octubre
  - L'Ajuntament s'adhereix a la Iniciativa per a la Reforma Horària, Cugat. cat, 3 de novembre
  - Nuevos horarios para Nuevos tiempos sociales, Agenda Pública, 5 de noviembre

- Quan les dones lideren les empreses tot funciona més bé, entrevista a Anna Mercadé, El Punt Avui, 8 de novembre
- Sis hores de feina: la nova temptació sueca, Diari ARA, 8 de novembre
- Báñez vincula la racionalització de los horarios al empleo de calidad, EuropaPress, 11 de novembre
- Los niños no frenan la carrera de la mujer, son los maridos, El País, 11 de novembre
- Las nuevas familias españolas, dos trabajos, un hijo pequeño y exhaustos sin la conciliación, 20 minutos, 12 de novembre
- Les escoles premianenques podrien servir de banc de proves de la Reforma Horària a Catalunya, Premià Notícies, 17 de novembre
- El CTESC pide flexibilidad horaria laboral acordada para que sea efectiva, Europa Press, 17 de novembre
- El CTESC plantea un Pacto Nacional para racionalizar los horarios en Cataluña, La Vanguardia, 17 de novembre
- La Reforma Horària té full de ruta, El Punt Avui, 18 de novembre
- A la recerca dels horaris europeus, Diari ARA, 18 de novembre
- La Reforma Horària és una qüestió de salut pública, Via Empresa, 18 de novembre
- Botigues d'Argentona s'emmirallen en l'horari europeu per tancar d'hora, El Punt Avui, 19 de novembre
- Anem a l'hora? Vídeo resum del Dimarts de Diàlegs Ateneu Igualadí, 19 de novembre
- La diferencia està en el horario, Magazine, 22 de novembre
- 4 segons per ser més eficients, Via Empresa, 23 de novembre
- Mark Zuckerber and 5 other men who put family first, World Economic Forum, 24 de novembre
- Consells per aplicar la Reforma Horària a l'empresa, Pere Meroño, 25 de novembre
- Premià de Mar establirà per un dia els horaris europeus, El Punt Avui, 25 de novembre
- Com afecta la proposta de Reforma Horària als espais? Revista Estris, 26 de novembre
- Argentona pionera en la Reforma Horària, Capgros, 26 de novembre
- Entrevista a Fabian Mohedano a NousCatalans a RKB, 26 de novembre
- La gestió del temps de treball remunerat en el context de la Reforma Horària, Xavier Riudor, 27 de novembre
- La nova política afronta el repte de la Reforma Horària. La flexibilitat per conciliar vides entra en campanya, La Vanguardia, 27 de novembre
- L'horari interminable, La Vanguardia, 29 de novembre
- ERC reclama que Mataró també adopti la Reforma Horària, Capgròs, 30 de novembre
- La gran diferencia espanyola, Sara Berbel, Bez, 1 de desembre
- La Reforma Horària, Todo es posible, Elmagacin.com, 1 de desembre
- España y Portugal los países con menos flexibilidad horaria de la UE28, ABC, 2 de desembre
- El govern insta a les entitats de lleure a adaptar-se a la Reforma Horària, El Punt Avui, 3 de desembre
- 25 mesures per adaptar la Reforma Horària entre els caus i espais de Catalunya, Xarxanet, 5 de desembre
- Fanàtics de matinar, La Vanguardia, 6 de desembre
- El Calendari laboral és una festa, Via Empresa, 7 de desembre
- Benestar Social i Família promou 25 mesures per adaptar la Reforma Horària entre els caus i els espais de Catalunya, Ara Criatures, 7 de desembre
- Las medidas de conciliación en los programas electorales, Mamiconcilia, 7 de desembre
- Comer a les 13 hores y cenar a las 20 horas, promesa electoral, Cronica Global, 8 de desembre
- Un juez avala que un padre entre más tarde a trabajar para llevar a su hijo a la guardería, La Razón, 9 de desembre
- Dues hores menys d'oficina per dues hores de voluntariat, Via Empresa, 9 de desembre
- Es crea la Comissió per a la Reforma Horària de la mà d'Igualtat Comerç i la UEA, UEA.cat, 10 de desembre
- Un permís de paternitat de sis mesos seria revolucionari pel país, Via Empresa, 10 de desembre
- Reforma Horària: necessitat o no?, Marçal Llimona, Nació Digital, 11 de desembre
- Les cases de colònies, una oportunitat quotidiana per a la Reforma Horària, e-colònies, desembre
- Entrevista a Fabian Mohedano, Aquí parlem – La Reforma Horària, Rtvè, 12 de desembre
- Conciliación laboral a medio gas: qué profesiones lo pueden tener más fácil?, Vozpopuli, 13 de desembre

## E. XARXES SOCIALS

- Tenemos el sueño cambiado, Luis Algorri Tiempo de Hoy, 13 de diciembre
- Racionalización del horario laboral: un reto inevitable y necesario para las empresas, Jordi Ojeda, Cateconómica.com, 14 de diciembre
- El Parlament es compromet a impulsar la fase decisiva de la Reforma Horària, Parlament.cat, 16 de diciembre
- Why are highly educated women having more children?, World Economic Forum, 16 de diciembre
- Las hijas cuyas madres trabajan fuera de casa tienen más éxito laboral y sus hijos son más atentos, Euroresidentes-Empresa, 22 de diciembre
- La rebel·lió contra l'agenda dema temps, Diari ARA, 23 de diciembre
- Contra la empresa moderna, El Mundo, 24 de diciembre
- Ben d'hora, ben d'hora? La Vanguardia, 24 de diciembre
- La Reforma Horària mejoraría la calidad de nuestra democràcia, Crónica Global, 26 de diciembre
- El gobierno sueco impulsa la igualdad en el cuidado de los niños con un tercer mes de paternidad, Europa-press, 27 de diciembre
- Es hora de que España racionalice sus horarios? El País, 29 de diciembre
- Catalonia on European Time, Salvador Cardús, Catalan International View, A European Review of the World.

### LES 10 NOTÍCIES QUE MÉS HAN INTERESSAT A LA COMUNITAT REFORMA HORÀRIA A FACEBOOK

- 1. La Generalitat proposa posar fi a l'horari franquista. El País, 8 abril.
- 2. Cómo sería nuestra vida si España tuviera horarios sensatos. El País. Verne. 3 març.
- 3. ¿Qué gran empresa permitirá a 6.000 empleados decidir su hora de entrada y salida? Expansión. 22 maig.
- 4. El govern impulsarà aquest estiu la reforma per adaptar-nos a l'horari europeu. 3/24.cat. 8 abril.
- 5. Un empresari imposa horari reduït i puja la productivitat (video). 8aldia. 8TV. 16 juny.
- 6. Un institut no pot estar tancat a les tres de la tarda. El Periódico. 8 juny.
- 7. Com són els horaris arreu d'Europa? El govern impulsarà aquest estiu una Reforma Horària que permeti conciliar les vides laboral i familiar (video) TV3. 13 juny.
- 8. Catalonia to say adéu to long working days. The Guardian. 10 abril.
- 9. Debat sobre la Reforma Horària. El govern impulsarà aquest estiu una Reforma Horària que permeti conciliar les vides laboral i familiar (video). TV3. 13 abril.
- 10. Objectiu: horari europeu. El Punt/AVUI. 8 abril.

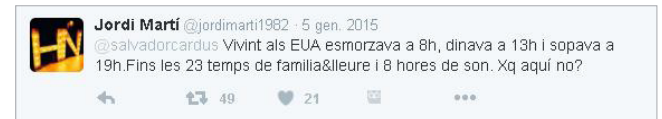
## LES NOTÍCIES MÉS REFERENCIADES A TWITTER

- La tele arriba tard, Diari ARA, 22 de febrer
- Una empresa barcelonina premiada per tenir un responsable de felicitat, Btv Notícies, 24 de febrer
- Se puede llegar a ser alto ejecutivo trabajando a media jornada? Bbc Mundo, 28 de febrer
- Calentar la silla no es productivo, El País, 16 de febrer
- L'horari partit a l'escola, l'opció que recupera Europa, Diari ARA, 3 de març
- Cómo sería nuestra vida si España tuviera horarios sensatos, El País, 3 de febrer
- Especialistes en trastorns del son demanen adoptar l'hora anglesa, Diari ARA, 13 de març
- 40 propuestas para armonizar los horarios, Diari de Terrassa, 23 de març
- Canviar els horaris per reduir els accidents, el fracàs escolar i fer créixer la natalitat, Btv Notícies, 28 de març
- El govern impulsarà aquest estiu la reforma per adaptar-nos a l'horari europeu, 324, 8 d'abril
- Empreses que ja dinen a la 13h, Via Empresa, 15 d'abril
- Objectiu horari europeu, El Punt Avui, 8 d'abril
- Una nova mesura de llibertat, Diari ARA, 13 d'abril
- Catalonia looks to humanise working day, The Scotsman, 13 d'abril
- Elles es planten amb els horaris, Via Empresa, 28 de maig
- Mas se implica en el debate de la europeización de los horarios en Catalunya, La Vanguardia, 20 de maig
- Dues hores per conciliar, Diari ARA Criatures, 17 de juny
- Per un horari europeu, El Punt Avui, 8 d'abril
- Un institut no pot estar tancat a les tres de la tarda, El Periodico, 8 de juny
- Salir antes del trabajo es posible...si los políticos quieren, El País, 17 de juliol
- Una vida partida por la jornada, El País, 15 de juliol
- Trabajar para vivir en el planeta sueco, El País 15 de juliol
- Los suecos concilian, El País, 16 de juliol
- Especial Reforma Horària ets el que menges, Ets el que menges, 16 de setembre
- Vilafranca del Penedès prova l'horari europeu, Revista Valors, 16 de setembre
- Las nuevas familias españolas, dos trabajos, un hijo pequeño y exhaustos sin la conciliación, 20 minutos, 12 de novembre
- El Ctesc pide flexibilidad horaria laboral acordada para que sea efectiva, Europa Press, 17 de novembre
- Argentona s'adequa als horaris europeus, Tv3 TN Comarques, 17 de novembre
- Botigues que canvien l'horari per adaptar-se a l'horari europeu, TN Comarques Tv3, 17 de novembre
- Acord per reclamar uns horaris més europeus, Tv3, 17 de novembre
- La Reforma Horària és una qüestió de salut pública, Via Empresa, 18 de novembre
- A la recerca dels horaris europeus, Diari ARA, 18 de novembre
- La Reforma Horària té full de ruta, El Punt Avui, 18 de novembre
- La diferencia está en el horario, Mg Magazine
- Which countries work the longest hours?
- Mark Zuckerber and 5 other men who put family first, World Economic Forum, 24 de novembre
- La nueva política asume el reto de la reforma horaria, La

## LA REFORMA HORÀRIA EN 50 TUIITS

Vanguardia, 27 de novembre

- La gran diferencia española, Bez, 30 de novembre
- El Consell Assessor per a la Reforma Horària vol implantar horaris racionals, 29 de novembre
- 25 mesures per adaptar la Reforma Horària entre els caus i esplais de Catalunya, Xarxanet, 5 de desembre
- Un juez avala que un padre entre más tarde a trabajar para llevar a su hijo a la guardería, La Razón, 9 de desembre
- Un permís de paternitat de sis mesos seria revolucionari pel país, Via Empresa
- Los padres funcionarios podrán tener jornada intensiva durante los meses de verano, Antena3 Noticias, 10 de desembre
- Las medidas de conciliación en los programas electorales, Mamiconcilia, 7 de desembre
- Why are highly educated women having more children?, World Economic Forum, 16 de desembre
- Compromís del Parlament amb la Reforma Horària, 16 de desembre
- Suecia impulsa la igualdad en el cuidado de los niños con un tercer mes de paternidad, Europa Press, 22 de desembre
- Las hijas de madres que trabajan fuera de casa tienen más éxito laboral, Euroresidentes, 27 de desembre



**David Altimir** @davidaltimir · 22 gen. 2015  
 @ReformaHoraria Es una vergonya que no hi hagi més crítica del trasbals que suposa l'horari intensiu que s'imposa als nostres adolescents.

1 2

**Irene Vila** @irenevila18 · 4 març 2015  
 @portetmarc @ReformaHoraria en centres comercials també siusplau! Encara no he arribat a casa :\_(

1 1

Retuitat per Nuria Chinchilla i 1 altre

**Elena Sintes Pascual** @ElenaSintes · 5 febr. 2015  
 Els horaris laborals fan d'Espanya l'únic país on l'ocupació femenina perjudica l'educació dels nens E-Andersen #repsbcn2015 @ReformaHoraria

10 5

**Marta** @amorcultura78 · 5 març 2015  
 @ReformaHoraria Fan falta tres hores per dinar, les extrescolars fins a les 7 de la tarda, haver de fer deures, dutxa, sopar... i jugar? SÓN NENS

Mostra-ho traduït

RETUITS	AGRADA A
2	2

9:20 · 5 març 2015 · Detalls

1 1 1

[Amaga la conversa](#)

Gènere | Comunicació i 20 més segueixen

**Mar Arabia** @MarArabia\_ · 19 febr. 2015  
 @AndreaCaneloM la meua lluita és amb la @ReformaHoraria x a una conciliació lab-fam q ens permeti hores d qualitat amb els nostres fills

Mostra-ho traduït

DonesCompromeses i 6 més segueixen

**Laura Pujol i Larena** @Laura\_Pujol · 5 març 2015  
 no es pot tenir @ReformaHoraria si no millorem el transport públic, per treballar a les 8 cal llevar-se a les 5???

3 2

**Ismael Palacin** @ismaelpalacin · 1 març 2015  
 Un informe pel debat "A LES TRES A CASA? L'impacte social i educatiu de la jornada escolar continua a l'escola" fbofill.cat/intra/fbofill/...

26 11

El Periódico i 1 altre segueixen

**vicent** @vicentins · 9 març 2015  
 @ReformaHoraria hui dinar a l'horari europeu, i no passa res!!



2 2

**Carme Fenoll** @CarmeFenoll · 1 març 2015  
 @ismaelpalacin M'han sorprès els resultats de l'informe. Tenia inputs molt positius. Caldrà avaluar-ne els resultats a Cat. @fabianmohedano

1

**Fabian Mohedano** @fabianmohedano · 1 març 2015  
 @CarmeFenoll @ismaelpalacin evident, si no s'impulsa la @ReformaHoraria per als pares, complicat fer-ho per a infants. Va molt lligat!

1

CAT Si que es Pot i 39 més segueixen

**Carme Fenoll** @CarmeFenoll · 1 març 2015  
 @fabianmohedano @ismaelpalacin @ReformaHoraria Sí, però sembla q la tendència a EU és a allargar. No compactar sense extraescolars públiques

Mostra-ho traduït

22:19 · 1 març 2015 · Detalls

1 1

[Amaga la conversa](#)

Retuitat per Salvador Cardús Ros i 1 altre

**Joan Jiménez** @JoanLancia037 · 29 març 2015  
 @fabianmohedano @salvadorcardus @ReformaHoraria jo treballo constantment amb Europa i tenir la mateixa hora és una meravella operativa.

9 2

[Mostra la conversa](#)

**Porquet de St. Antoni** @elporquet · 2 març 2015  
 @MarArabia\_ A qui s'ha de convèncer és a la classe empresarial del país. Valoren el presentisme + q la productivitat @ReformaHoraria

1

Assemblea Nacional i 3 més segueixen

**Joan S. Vilallonga** @Horsack · 8 abr. 2015  
 Tan de bo la @ReformaHoraria tiri endavant amb èxit. Els mitjans de comunicació també s'hi han d sumar, avançant el "prime time". #Catalunya

3

Empresa. Generalitat segueix

**Ignasi Melià** @igmelia · 4 març 2015  
 @ReformaHoraria Haurieu de dir als vostres sponsors com @parlament\_cat que no acabessin tan tard. Veig per @324cat que encara voten.

2





**David Codina i Riqué** @davidcodi · 24 juny 2015

El problema no són els 3 mesos de vacances. @gespanyolc. És la nul·la conciliació que tenim per gaudir-los amb els fills. @ReformaHoraria

5 retuits · 3 likes

Mostra la conversa

Retuitat per Fundació PIMEC i 3 més

**Jordi Miró Meix** @miromeix · 12 juny 2015

El @govern compromès amb la @ReformaHoraria @JosepGinesta @fabianmohedano Cloenda "Setmana dels horaris"



11 retuits · 5 likes

Retuitat per ASEC i 1 altre

**L'Espolsada llibres** @Espolsada · 11 juny 2015

En la #setmanadelshoraris n'hi ha que fa mesos que hi posem el nostre granet @ReformaHoraria @fabianmohedano

i sopar cada dia amb el meu fill. Fem-ho compatible.  
Construir un nou país també passa per la racionalització dels horaris.



A partir d'ara tancarem a les 19:30h.

5 retuits · 9 likes

**REFORMA HORÀRIA** @ReformaHoraria · 9 juny 2015

Trobada amb el #presidentMas @salvadorcardus @NuriaChinchilla @JordiOjeda @JosepGinesta @ElenaSintes @AssumptaBaig



20 retuits · 19 likes

**Quim Monzó** @QuimMonzo · 23 jul. 2015

@fabianmohedano @ReformaHoraria Mireu què diu aquesta boja! Són les 3.23 de la tarda!

**Aina Soler** @bombolleta

Ara és l'hora. De dinar.

3 retuits

Retuitat per Jordi Cuminall | JxSí

**Fabian Mohedano** @fabianmohedano · 23 jul. 2015

@QuimMonzo @ReformaHoraria @bombolleta hem d'intentar dinar entre les 12:30 i les 13:30 i sortir esmorzats de casa o esmorzar abans de les 9

Mostra-ho traduït

RETUITS	AGRADA A
4	3

**Gerard Villanueva** @Geri\_94 · 23 jul. 2015

Sóc l'únic que pensa que la @ReformaHoraria atempta contra la llibertat individual? No vull que ningú ens imposi com hem de viure. #NO

1 retuit · 1 like

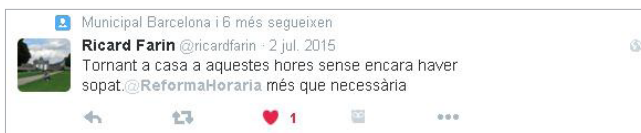
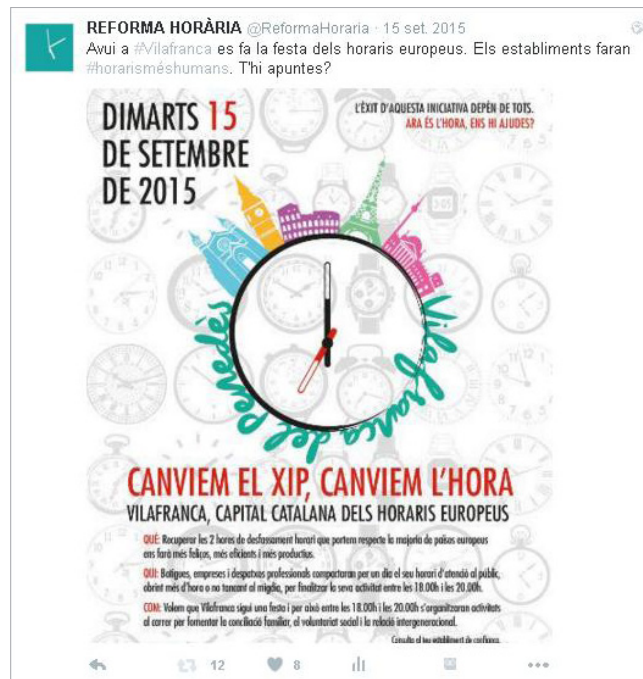
Joan Tardà i Coma i 8 més segueixen

**Roger Balaguer II** @rei\_llangardaix · 23 jul. 2015

@Geri\_94 @ReformaHoraria digue-ho als empresaris això, que són els primers que ens imposen com hem de viure, amb aquests horaris draconians

Mostra-ho traduït





Retuitat per REFORMA HORÀRIA

**Fabian Mohedano** @fabianmohedano · 18 nov. 2015

Molt bona infografia d'@elpuntavui que recull les conclusions i demandes de l'estudi del @CTESC @ReformaHoraria

**El debat de la reforma horària**

Font: Consell de Treball, Econòmic, Social, de Catalunya i Comissió de Comerç

**L'organització de la feina segueix els horaris**

- 47% de treballadors fan jornada partida, amb picada de 2 hores per dia.
- 34% de les dones fan jornada continuada al matí.
- 21% dels homes fan jornada continuada al matí.
- 60% de les persones treballadores d'edat avançada.
- 48% dels treballadors triguen més de 30 minuts per arribar a la feina.
- 92% de casos de l'empresa la que fixa els horaris laborals.
- 95% de treballadors no tenen horari flexible en l'entrada i sortida de la feina.

**De les mesures de conciliació de la vida laboral i familiar, indiquem aquelles s'apliquen a la vostra empresa**

- Exemptes per cura de familiars, amb entrada de feina en el moment.
- Reducció de jornada per cura de familiars.
- Flexibilitat horària i entrada de feina després d'una hora en maternitat o paternitat.
- Ajuda econòmica en espais per a la cura d'un fill o familiar.

**En la vostra empresa, s'aplica l'horari europeu?**

- Si, sempre s'aplica a una part de la plantilla.
- No, només a una part de la plantilla (incloent-hi la direcció).

**Mesures concretes que proposa el Consell de Treball**

1. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
2. Fixar en tota la comunitat una condició que conciliï la reforma horària.
3. Impulsar pactes en l'àmbit local per estendre els nous horaris.
4. La inspecció de treball ha de vetllar perquè el sistema de conciliació no sigui una garantia de feina.
5. Reduir les hores entre les penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
6. Promoure de les hores del teletreball.
7. Compensar les hores restants amb temps de descans.
8. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
9. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
10. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
11. Impulsar el teletreball.
12. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
13. No fomentar el partimentarisme.
14. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
15. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
16. Promoure de les hores del teletreball.
17. Compensar les hores restants amb temps de descans.
18. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
19. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
20. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
21. Impulsar el teletreball.
22. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
23. No fomentar el partimentarisme.
24. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
25. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
26. Promoure de les hores del teletreball.
27. Compensar les hores restants amb temps de descans.
28. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
29. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
30. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
31. Impulsar el teletreball.
32. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
33. No fomentar el partimentarisme.
34. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
35. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
36. Promoure de les hores del teletreball.
37. Compensar les hores restants amb temps de descans.
38. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
39. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
40. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
41. Impulsar el teletreball.
42. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
43. No fomentar el partimentarisme.
44. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
45. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
46. Promoure de les hores del teletreball.
47. Compensar les hores restants amb temps de descans.
48. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
49. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
50. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
51. Impulsar el teletreball.
52. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
53. No fomentar el partimentarisme.
54. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
55. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
56. Promoure de les hores del teletreball.
57. Compensar les hores restants amb temps de descans.
58. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
59. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
60. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
61. Impulsar el teletreball.
62. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
63. No fomentar el partimentarisme.
64. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
65. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
66. Promoure de les hores del teletreball.
67. Compensar les hores restants amb temps de descans.
68. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
69. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
70. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
71. Impulsar el teletreball.
72. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
73. No fomentar el partimentarisme.
74. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
75. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
76. Promoure de les hores del teletreball.
77. Compensar les hores restants amb temps de descans.
78. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
79. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
80. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
81. Impulsar el teletreball.
82. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
83. No fomentar el partimentarisme.
84. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
85. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
86. Promoure de les hores del teletreball.
87. Compensar les hores restants amb temps de descans.
88. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
89. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
90. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.
91. Impulsar el teletreball.
92. Impulsar la creació de centres d'atenció a la infància.
93. No fomentar el partimentarisme.
94. Establir la conciliació en moments per al dia de feina.
95. Establir un pacte nacional per aconseguir una reforma dels horaris.
96. Promoure de les hores del teletreball.
97. Compensar les hores restants amb temps de descans.
98. Flexibilitzar l'entrada i sortida de la jornada amb l'entrada i sortida de la feina.
99. Ampliar la conciliació en moments per al dia de feina.
100. Reduir les hores amb penes de càstig de jornada de treball en casos de depenències.

24 retuits, 14 likes

Retuitat per REFORMA HORÀRIA

**Carne Forcadell** @ForcadellCarne · 16 des. 2015

Trobada amb l'equip de la @ReformaHoraria. Al #Parlament estem preparats per aplicar mesures d'un horari més europeu

67 retuits, 57 likes

Retuitat per REFORMA HORÀRIA

**saps com?!** @sapscom · 23 nov. 2015

#Bondia Cada dia fem tard #productivitat #laboral #reformahorariaja @ReformaHoraria #CTESC #aequal @empresacat

**Els nostres horaris**

País	Entrada	Sortida	Entrada	Sortida
Alemanya	07:30 - 12:00	12:00 - 13:30	13:30 - 18:30	18:30 - 19:00
Espanya	08:00 - 14:00	14:00 - 15:30	15:30 - 21:30	21:30 - 23:30
Itàlia	08:00 - 13:30	13:30 - 14:00	14:00 - 19:00	19:00 - 21:00
Regne Unit	08:30 - 12:30	12:30 - 13:30	13:30 - 18:00	18:00 - 23:00

9 retuits, 4 likes

Retuitat per REFORMA HORÀRIA

**Humannova** @Humannova · 26 des. 2015

Hay vida mas allá de la oficina, #conciliación es la clave. #rrhh #empresas via @Vinnilo ow.ly/fttoH

**MEMORIZALO!!!**

**SIEMPRE SAL DE LA OFICINA... : A TIEMPO!!!**

**ATENCIÓN:**

1. El Trabajo es un proceso que **NUNCA** Termina. Nunca se puede Terminar Todo el Trabajo.
2. Si fallas en la vida, Tu jefe o cliente **NO** será la persona que Te ofrecerá una ayuda, pero tu **FAMILIA** o un **AMIGO** sí lo harán.
3. Los intereses de un cliente **NO** son más importantes que los de tu familia.
4. La vida **NO** significa llegar a la oficina, volver a casa y dormir... Hay **+** en la vida: Tiempo para socializar, hacer ejercicio, relajarse. **NO HAGA QUE SU VIDA CAREZCA DE SENTIDO.**

5. Usted no estudió y luchó en la vida sólo para ser una MÁQUINA.

**SALIR a Tiempo:**

- Mayor productividad
- Buena vida social
- Buenas relaciones familiares

**SALIR TARDE:**

- Menor productividad
- Sin vida social
- Sin vida familiar.

86 retuits, 44 likes

Retuitat per REFORMA HORÀRIA

**La pastanaga verda** @pastanagaverda · 7 des. 2015

He anat al @ZooBarcelona i estava ple d'avis amb nèt. Cal @ReformaHoraria i de calendari perquè els pares estiguin amb els fills.

4 retuits, 1 like

# EL TUIT MÉS IMPORTANT DE CADA MES

## Gener

**Top Tweet** earned 1,486 impressions

Avui 6a sessió #comerç  
[@JoseA\\_Coto](#) [@benetmaini](#)  
[@agnessussinol](#) [@RosaAmorosC](#)  
[@CarmendeRivera](#) [@davidcompanyon](#)  
[@aliciarl](#) [@montsect](#) [@fsancos](#)

↩ 6    ❤ 1

[View Tweet activity](#)    [View all Tweet activity](#)

## Abril

**Top Tweet** earned 7,645 impressions

"La cohesió social ha d'estar en el centre d'aquesta iniciativa de [@ReformaHoraria](#)",  
Agnès Russiñol

↩ 10    ❤ 1

[View Tweet activity](#)    [View all Tweet activity](#)

## Febrer

**Top Tweet** earned 3,486 impressions

La [@ReformaHoraria](#) fa propostes per als programes electorals. [@MunicipalsCAT](#)  
[@icveuia](#) Ho podeu llegir a [reformahoraria.cat](#)

↩ 10    ❤ 1

[View Tweet activity](#)    [View all Tweet activity](#)

## Maig

**Top Tweet** earned 2,887 impressions

Tres anys per somiar amb el canvi.  
[@salvadorcardus](#)  
[pic.twitter.com/qQthrJ7mYx](#)

TRES ANYS DE COMPROMÍS

2014	2015	2016
<b>Fonamentació</b> Impuls sota els auspicis del Govern de la Generalitat de Catalunya Creació de la Comissió d'Estudi al Parlament de Catalunya Contribució a l'elaboració de diferents informes i dictàmens	<b>Sensibilització</b> Realització de campanyes de sensibilització i difusió de bones pràctiques Impuls de proves pilot i mesures exemplars territorials i sectorials Organització de la Setmana dels Horaris	<b>Reforma</b> Anul·lació del període d'impuls, fonamentació i sensibilització Signatura de l'Acord per a la Reforma Horària Impuls de reformes legislatives i mesures d'acompanyament

↩ 12    ❤ 7

[View Tweet activity](#)    [View all Tweet activity](#)

## Marc

**Top Tweet** earned 8,510 impressions

Us recomanem article de [@QuimMonzo](#) a propòsit del canvi d'hora i els reptes de la nostra Iniciativa.  
[lavanguardia.com/20150328/54428...](#)

↩ 1    ↩ 9    ❤ 4

[View Tweet activity](#)    [View all Tweet activity](#)



## Juny

Top Tweet earned 9,917 impressions

Ja som 3500 a twitter [@ReformaHoraria!!!](#)  
Moltes gràcies a tots/es!!!

↩ 1   ↻ 33   ❤ 14

[View Tweet activity](#)

[View all Tweet activity](#)

## Agost

Top Tweet earned 3,504 impressions

[.@salvadorcardus](#): "El Consell Assessor va de contribuir a millorar uns horaris que fins ara hem tingut en contra",  
[#reformahorària20J](#)

↻ 10   ❤ 6

## Juliol

Top Tweet earned 12.6K impressions

Una foto de [#horaricomerc](#) que es fa a Suïssa. Aviam si en 1 any i escaig aquí diem [#semblavaimpossible](#) tenir-lo!  
[pic.twitter.com/9o6N8z8JFh](http://pic.twitter.com/9o6N8z8JFh)



↩ 9   ↻ 50   ❤ 26

[View Tweet activity](#)

[View all Tweet activity](#)

## Setembre

Top Tweet earned 12.3K impressions

Fes RT si vols que els partits polítics incorporin al seu programa [#27S](#) la proposta de [@ReformaHoraria!](#) [@QuimMonzo](#)  
[ow.ly/RJzjy](http://ow.ly/RJzjy)

↩ 3   ↻ 135   ❤ 11

## Octubre

Top Tweet earned 10.5K impressions

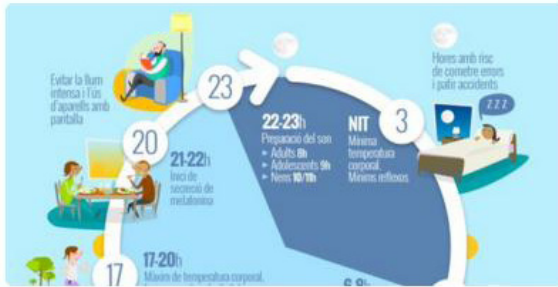
[@fabianmohedano](#): La hora de los relojes [@QuimMonzo](#) o com passar del pessimisme orgànic a l'optimisme [@reformahoraria](#) [goo.gl/Z0ztSi](http://goo.gl/Z0ztSi)

↩ 1   ↻ 4   ❤ 4

## Novembre

**Top Tweet** earned 9,120 impressions

nova infografia: les 24 hores del dia.  
[@QuimMonzo](#) [@CTESC](#) [@VIAEmpresa](#)  
[pic.twitter.com/1SIAFZakpg](http://pic.twitter.com/1SIAFZakpg)



↻ 35   ❤️ 12

[View Tweet activity](#)

[View all Tweet activity](#)

## Desembre

**Top Tweet** earned 8,092 impressions

Avui serem al [@parlament\\_cat](#) a presentar el full de ruta de la [@ReformaHoraria](#) a la presidenta [@ForcadellCarme](#)

↻ 2   ↻ 17   ❤️ 15

[View Tweet activity](#)

[View all Tweet activity](#)

## MENCIONS MÉS IMPORTANTS PER MESOS

### Gener

**Top mention** earned 291 engagements



**Fabian Mohedano**

[@fabianmohedano](#) · 5 Jan 2015

Aquesta carta al director va aparèixer a [@LaVanguardia](#) ahir. [@ReformaHoraria](#) [@salvadorcardus](#)  
[pic.twitter.com/0v8VwJGuXQ](http://pic.twitter.com/0v8VwJGuXQ)



↻ 17   ❤️ 10

## Febrer

Top mention earned 162 engagements



**La tarda**

@la\_tarda · Feb 17

.@salvadorcardus: 'En menys de 2 anys serà efectiva la @ReformaHoraria, una aposta per la llibertat.'

[pic.twitter.com/BVoJRmeH57](http://pic.twitter.com/BVoJRmeH57)



↩ 1   ↪ 13   ❤ 9

## Març

Top mention earned 1,308 engagements



**Fabian Mohedano**

@fabianmohedano · Mar 28

El cas d'@EstrellaDammCat i el seu compromís amb la @ReformaHoraria  
[buff.ly/1BwTUXc](http://buff.ly/1BwTUXc)  
[pic.twitter.com/75UdxNtq5k](http://pic.twitter.com/75UdxNtq5k) @xmuixi



↩ 1   ↪ 12   ❤ 14

## Abril

Top mention earned 464 engagements

 **Kim Aulet**  
@elsomatent · Apr 8

Com sopem a les 20h, tenim més temps pel sexe i la depravació. Molt fan de la [@ReformaHoraria](#). [@fabianmohedano](#)

↩ 6   ↻ 33   ❤ 24

## Juny

Top mention earned 489 engagements

Ja som 3500 a twitter [@ReformaHoraria!!!](#)  
Moltes gràcies a tots/es!!!

↩ 1   ↻ 33   ❤ 14

[View Tweet activity](#)   [View all Tweet activity](#)

## Maig

Top mention earned 113 engagements

 **Fabian Mohedano**  
@fabianmohedano · May 14

El rendiment escolar també depèn de les hores de descans.

[@ismaelpalacin](#) [@ElenaSintes](#)  
[@salvadorcardus](#) [@ReformaHoraria](#)  
[pic.twitter.com/1GVwgTCIK4](http://pic.twitter.com/1GVwgTCIK4)

**EDUCACIÓ**

Més d'1 milió d'alumnes escolaritzats i 100.000 professionals de l'educació.

Una comunitat universitària de 250.000 alumnes, professors i PAS.



↻ 13   ❤ 4

## Juliol

Top mention earned 916 engagements

 **Fabian Mohedano**  
@fabianmohedano · Jul 17

El Bar Borges del carrer Galileu, a [#sants](#)  
[@reformahoraria](#)  
[pic.twitter.com/0FBdd6zDXT](http://pic.twitter.com/0FBdd6zDXT)



↻ 2   ❤ 1



## Agost

Top mention earned 881 engagements



**Fabian Mohedano**

@fabianmohedano · Aug 5

Els horaris de les gran superfícies sí que importen. [@ReformaHoraria](#)  
[@QuimMonzo](#) [@confecom\\_cat](#)  
[pic.twitter.com/KrqspED318](https://pic.twitter.com/KrqspED318)



← 1 ↻ 19 ❤️ 10

## Octubre

Top mention earned 377 engagements



**Fabian Mohedano**

@fabianmohedano · Oct 1

En poc temps aquests horaris seran història.  
Ho farem plegats: institucions, empreses i  
ciutadania  
[@ReformaHoraria](#)  
[pic.twitter.com/436noAWypa](https://pic.twitter.com/436noAWypa)



← 5 ↻ 32 ❤️ 16

## Setembre

Top mention earned 1,839 engagements



**Raül Romeva i Rueda**

@raulromeva · Sep 14

La [@ReformaHoraria](#) és una qüestió d  
salut pública, corresponsabilitat, qualitat  
democràtica, equilibri demogràfic, èxit  
escolar i eficiència

← 20 ↻ 407 ❤️ 251

## Novembre

Top mention earned 525 engagements



**Fèlix Badia**

@FelixBadia · Nov 19

¿Qué pasa en una familia de Frankfurt y en  
una de Bcn a las 21.00? Domingo en  
[@mgzine](#) [@ElianneRos](#)  
[@ReformaHoraria](#)  
[pic.twitter.com/oqZzsWupYp](https://pic.twitter.com/oqZzsWupYp)



↻ 17 ❤️ 4



## Desembre

Top mention earned 424 engagements



**Carme Forcadell**

@ForcadellCarme · Dec 16

Trobada amb l'equip de la  
**@ReformaHoraria**. Al **#Parlament** estem  
preparats per aplicar mesures d'un horari  
més europeu [pic.twitter.com/gkLUFpYVvYp](https://pic.twitter.com/gkLUFpYVvYp)



↩ 5   ↻ 67   ❤ 57

# F. REFLEXIONS CIUTADANES

SOBRE UN NOU HORARI A  
LES EMPRESES

FINA CASALS

Uns horaris d'oficina des de les 9 del matí fins a les 13:00 hores o més i a la tarda des de les 16:00 hores fins les 20:00 hores, o el que pengi, és una autèntica animalada, fa que les persones només visquin per la feina i vagin tot el dia cansats i de mal humor (...)

MARTA BASORA

Del que jo he vist, molts cops la mare fa jornada de 9 a 16h (o similar), sense temps per dinar, per ocupar-se dels fills i la logística familiar, "súper estressada", mentre els pares són fora de casa per feina 12 h al dia. Familiarment no s'aguanta per enlloc. Tothom hauria de tenir un horari fins les 17h màxim.

### MÍRIAM G. MESA

**E**stic a la parada del bus, acabo de sortir de treballar i la meva cap encara s'hi estarà fins les 23:00h, aproximadament... Pobreta!

### ROGER VANCELLS

**J**a seria hora de tenir uns horaris molt més racionals i deixar de banda els perjudicis de les rutines socials i laborals, cosa que ens equipararia amb els altres països de UE.

### FEOLA VAN HEUVELEN

**Q**uan treballava de 8 a 4, fent un àpat ràpid a la 1 o les 2, continuava amb la mateixa energia. (...) Un descans més curt al migdia afavoreix la productivitat i ens permet acabar la jornada laboral abans i enllaçar millor amb la “segona jornada laboral” amb els nens, sense dependre d'altres.

### ANNA RUBAU

**S**i es treballa a gust, si saps que en sortir tens temps per a tu i per als teus, veus que la teva vida personal no es redueix als caps de setmana (com li passa a molta gent), ets més feliç, valores més el teu lloc de treball i ets més productiu.

### MARIA GARCIA

**E**stablir aquests horaris està bé i força acceptat a oficines i fàbriques, però hi ha sectors on seria impossible establir-los, sobretot a l'estiu en botigues, restauració, tot allò relacionat amb esport, oci... (...) Per això jo crec que seria bo donar incentius fiscals, descomptes de la seguretat social i facilitats burocràtiques per contractar personal que substitueixi a aquell que s'aculli a horaris racionals, flexibilitat horària o reducció de jornada (...)

## SOBRE ELS HORARIS A L'ESCOLA

Proposta per modificar el calendari escolar amb data d'inici l'1 de setembre i data finalització el 15 de juliol, respectant els festius corresponents, això permetria que les famílies no tinguessin tants maldecaps ni despeses addicionals en esplais, casals i colònies, per tal de poder combinar les vacances dels fills amb la feina, i permetria més conciliació familiar i laboral.

### MARIA ESCALES

**T**otalment en contra de les vacances dels nens del 16 de juliol a l'1 de setembre. Es tracta de tancar més els nens a escola perquè nosaltres puguem treballar més? És això la conciliació? No s'hauria de pensar més en el bé dels nens? De veritat que voleu que el 10 de juliol els tinguem asseguts a una cadira?

### GEMMA MOTY

(...) Això, que als treballadors us sembla normal i, fins i tot, un luxe, als mestres i professionals de l'educació ens sembla una animalada. Senzillament NO és pedagògic; els nans necessiten períodes de descans que els permetin desconnectar de la rutina escolar i tornar frescos, havent fet un reset mental i preparats per a l'assimilació de nous coneixements (...)

### MARIONA MAS

**C**rec q això és no pensar en els nens; 3 mesos de vacances és genial. Fa massa calor per fer classe convencional, és moment de marxar de colònies, campaments, fer activitats a l'aire lliure, gaudir de temps en família... El problema no és el calendari dels nens, és el nostre... Al final sempre paguen els pobres nens, aparcats ara aquí, ara allà.

### HELENA VILARDELL

**J**o també sóc mestra i penso que això de la calor es podria solucionar amb sistemes de climatització a les escoles!!!

### ISABEL ROMÁN

**A**lgunes comenteu que no es bo tenir els nens tancats més temps a les escoles; la realitat és que si pare i mare treballen els infants acaben fent el casal d'estiu a la mateixa escola i a les mateixes aules, des de finals de juny fins finals de juliol.

### BETH SOLSONA

**P**odrien plantejar-se activitats diferents durant els mesos més calorosos, les quals durant la resta de curs no es poden fer per falta de temps.

### CRISTINA BOBRU

**E**l tema seria subvencionar els casals d'estiu i fer-los més educatius amb personal més ben preparat. Que sigui opcional però gratuït o més barat i amb més qualitat educativa. Seria una bona oportunitat per disposar de temps per experimentar amb aquells temes que s'han tractat durant el curs.

### GIS FIGUERAS

**L**legeixo molts comentaris a favor de la proposta on prima més una mena de càstig als docents que una raó pedagògica per als nens. Mentre hi hagi aquest concepte dels mestres i les escoles, de "guardanens", no anirem enlloc. Trist. Que no veieu que el que cal és lluitar per millorar la flexibilitat horària dels pares i que aquests puguin dedicar més hores a la família i al temps d'esbarjo?

## ROSA GUÀRDIA

**L**a proposta està feta pensant en les necessitats de la família, molt respectable. També cal tenir en compte les necessitats dels infants, de temps lectiu ja en tenen prou. I les condicions laborals dels mestres. Per obrir l'escola l'1 de setembre cal començar uns dies abans, l'escola no la trobem pas a punt, ni les plantilles, ni la planificació o coordinació, ni el material. Cal una proposta global que parteixi de les necessitats d'infants i famílies i contempli el temps educatiu no lectiu, naturalment per a tothom; això vol dir gratuït o quasi. Hi ha models europeus que funcionen: Suècia. CAL VOLUNTAT I INVERSIÓ PÚBLICA! Quan l'educació sigui una prioritat al país trobarem les respostes. Salut!

## MARTA BASORA

**A**França tenen un sistema que podríem copiar per cuidar els nens fora de l'horari escolar. Allà, per cuidar els nens petits que no van a l'escola ni a l'escola bressol, hi ha les "nunú". Les selecciona l'ajuntament i es destinen a barris concrets. Cuiden un grup de nens, els fan i donen dinar (a casa seva o d'un dels nens, crec). Les paguen les pròpies famílies (no sé si a través de l'ajuntament o directament) i una "nunú" cuida un grup de nens. L'avantatge és que surt més econòmic perquè és compartida i també perquè tens la referència que ha estat filtrada per l'ajuntament. A més a més, amb els anys, les "nunús" són conegudes dins dels barris (per quan van al parc per exemple).

## ANNA RUBAU

**C**om a psicopedagoga puc assegurar que: i tant que és pedagògicament favorable (jornada compactada). Molts dels països punters en educació tenen jornades compactades, també en tenen altres comunitats espanyoles. Als municipis on es fa un pla pilot, la millora la corroboren els professionals i les famílies i a més fer jornada compactada no representa ni una despesa addicional ni que les famílies s'hagin d'endur abans als fills.

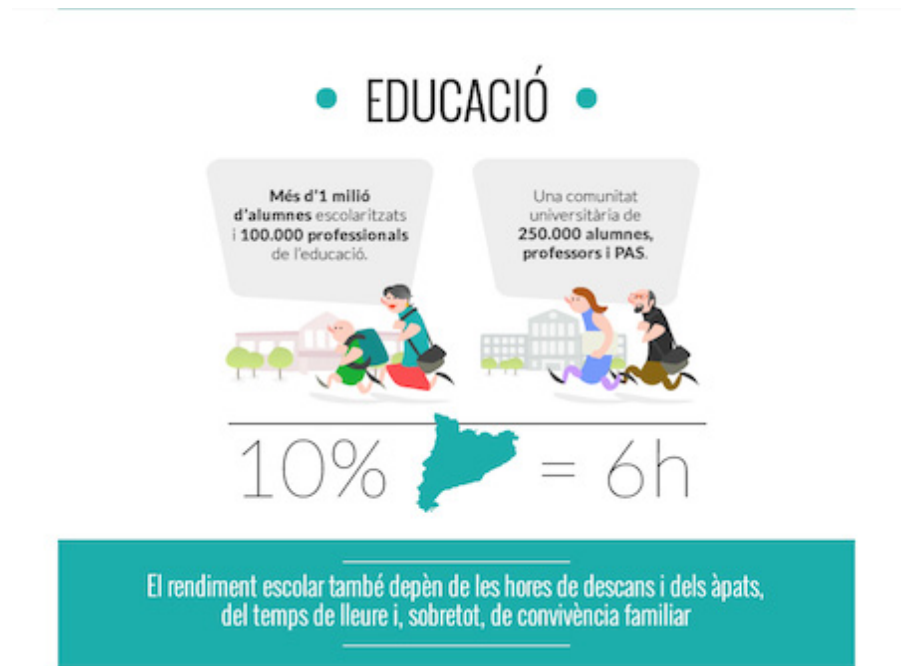
## SARA MOLINA

**L**o ideal es la jornada intensiva y que cuando lleguen a casa estén sus padres, La ver si de una vez conciliamos los horarios. Soy madre de tres niñas y solo yo sé lo que hemos sufrido. Yo haciendo malabarismos y ellas esperándome para hacer sus tareas, resolver sus dudas o simplemente esperando que Mami

las bañe o las escuche. Nos hemos perdido su infancia y su adolescencia trabajando con unos horarios inhumanos, sin tiempo para jugar, hacer deporte, música o cualquier cosa ¿Qué niño aguanta el horario escolar, entrenar y después ponerse a las 20h con los deberes? Nuestros hijos, que pierden la infancia por el camino, son unos superhéroes.

## MARIA TERRADES

**E**l que és aberrant és que nens de 3 a 12 anys s'estiguin tantes hores a escola (fent-ne només 5 de lectives!). S'ha de mirar la manera d'adaptar el dinar, però crec que la jornada escolar intensiva és la millor opció pels nens.



## SOBRE LA CONCILIACIÓ I ELS PERMISOS DE MATER- NITAT/PATERNITAT

**ANNA RUBAU**

(...) Fer de pare al 100% va més enllà de les lleis que ho facilitin o no, és qüestió d'amor cap a la parella i els fills. (...) La baixa hauria de ser obligatòria per pare i mare els mateixos mesos, ja que així s'evitarien desigualtats dins de casa i de cara als empresaris.

**LAURA CODINA**

**J**o tindria més fills si la baixa maternal i paterna fos digna, ni 4 ni 6 mesos...  
Mínim un any, que els nens ens necessiten a nosaltres!



## SOBRE HORARIS AL COMERÇ

### GUILLEM GARCIA

**E**l comerç què? Us oblideu d'ells si proveu l'horari intensiu? Hauríeu de proposar que el petit comerç obri de 9:30h a 18:30h amb una aturada per dinar de 13:30h a 15h. Que els divendres no tanquin al migdia i obrin de 9:30h a 19h perquè la gent pugui comprar, i els dissabtes a la tarda tots els comerços tancats, excepte els centres de les ciutats grans (Barcelona, Badalona, l'Hospitalet, Tarragona, Girona i Lleida).

### MARIA ARAUJO

**J**o entenc que els comerços també són empreses. Hi haurien d'estar en consonància. Si a les oficines es plega abans no seria necessari que els comerços tinguessin l'horari infernal que tenen ara.

### GEORGIA MAINOU

**A**ra moltes empreses, si no la majoria, pleguen el divendres a les 15h i els que tenim comerç estem fins el dissabte a les 21h per atendre els que van plegar a les 15h del divendres! Quan cau un festiu en dissabte, nosaltres fem salts d'alegria, en canvi la resta s'emprenya!!

## LLUÏSA ROCA

És un problema d'educació ciutadana. Compro al matí a primera hora, tot el que sigui anar a comprar a partir de les 17:00 h no es contempla. Si jo vull poder gaudir del meu temps, crec que a la resta de les persones també els ha d'interessar. No podrem tenir mai horaris europeus si no som nosaltres mateixos els que establim a quina hora es compra. Treballo al comerç i trobo gent que tenint el dia lliure va a comprar a les 21:00h del vespre. No ho entenc!!

## ANNA ESPART

Vaig a comprar divendres sobre les 16.30h o dissabtes sobre les 11h. Evito anar-hi després de les 20h. Si tothom ho fes, potser els “súpers” es plantejarien tancar abans i els seus treballadors podrien fer horaris més “normals”. Dono per fet que es fan torns als súpers, perquè tenen horaris massa extensos com perquè els seus treballadors treballin tot el dia. Crec que una bona solució pot ser una combinació d'accions: horaris més racionals, torns ben planificats, salaris dignes, facilitats per conciliar, equitat... en fi, que falta un bon tros de camí per recórrer encara.

## TERESA CASTANY

Jo he viscut 5 anys a Suècia i no tots els comerços tanquen a les 18:00. Els supermercats estan oberts fins les 21 o les 22h!! Hi ha més flexibilitat, moltes jornades partides, molts % de jornada... cosa que aquí és inexistent.

## **SOBRE EL PRIME TIME DE LES TELEVISIONS**

### **GLÒRIA ARIMON**

**J**o veig programes interessants però no m'hi quedo perquè em llevo a les 6 del matí, i clar, als vespres, “caic” aviat. De vegades em pregunto per a qui programen: jubilats i aturats? O som quatre gats els que matinem? A casa sopem a les 8 del vespre i entre 10 i 11 anem a dormir.

### **CRISTINA ALTADILL**

**C**al avançar el prime time perquè sinó anem a dormir massa tard... però ha d'anar lligat a un canvi estructural. Després de 2 anys vivint a Dinamarca, la clau per sopar més d'hora també està que els comerços tanquin a les 17-18; per no parlar de la jornada laboral, que de ben segur hauria de canviar.

### **PILAR AVILA**

**P**asso molt de temps a Anglaterra i a quarts de nou o les nou comencen les emissions de la nit... És increïble que aquí tot comenci a partir de les deu i potser a quarts d'onze... Si vols veure-ho vas al llit tardíssim. És una qüestió d'educació, però és molt difícil canviar tot un sistema de vida, menjars, escoles, feines, botigues.

### ROGELI VANCELLS

Només es tracta de controlar els horaris de les televisions, tant els corrents com els especials com partits de futbol que comencen a les 22 hores. A cap país d'Europa hi ha els horaris intempestius que tenim aquí. És qüestió d'educació.

### PERE TEIXIDOR

Penso que si les cadenes de TV programen tan tard i els restaurants donen dinars fins a mitja tarda, és perquè troben els seus clients en aquests moments. Són franges de temps que es poden moure només si canvien els horaris de treball.

### GUILLEM GARCIA

Exigim el telenotícies vespre de TV3 a les 20:30h i el "prime time" a les 21:30h.

# B. INFOGRAFIES

1. Evolució de la Reforma Horària
2. Horaris Laborals. Proves pilot. Inventari Reforma Horària
3. Els horaris laborals
4. Evolució de la Reforma Horària. Tercera fase.
5. Infografia Govern.cat
6. Horaris laborals. A la cua de la productivitat a Europa.
7. Horaris laborals. Per una nova cultura del temps.
8. La Reforma Horària. Cultura i oci.
9. La Reforma Horària. Comerç i consum.
10. La Reforma Horària. Ocupació i empresa.
11. Horaris Laborals. La flexibilitat com a palanca de canvi.
12. La Reforma Horària. Administració.
13. Esplais i caus amb la Reforma Horària. Consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu. Planifiquem.
14. Esplais i caus amb la Reforma Horària. Consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu. Sistematitzem i millorem la comunicació.
15. Esplais i caus amb la Reforma Horària. Adoptem uns horaris més saludables en sortides, campaments i colònies.
16. Esplais i caus amb la Reforma Horària. Consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu. Refermem ritmes, rutines i organització diària com a element prioritari...
17. Esplais i caus amb la Reforma Horària. Consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu. Per fer-ho més fàcil a les famílies...
18. Esplais i caus amb la Reforma Horària. Consells i recomanacions per a millorar el temps educatiu. Sensibilitzem sobre els valors de conveniència de la Reforma Horària...
19. Les 24 hores del dia.
20. La Reforma Horària. Educació.
21. Semblava impossible.

---

# LES PERSONES

---

# A. GRUP MOTOR

**Javier Albares**, metge (Clínica del Son Estivill)

**Assumpta Baig**, mestra (Associació Salut i Família)

**Sara Berbel**, psicòloga social i experta en polítiques de gènere

**Trinitat Cambras**, professora (Universitat de Barcelona)

**Salvador Cardús**, professor (Universitat Autònoma de Barcelona)

**Lluís Casado**, consultor (Grupo Mediterráneo Consultores)

**Núria Chinchilla**, professora (IESE Business School)

**Josep Ginesta**, treballòleg (Gesdocument)

**Anna Ginés**, professora (Universitat Pompeu Fabra)

**Elvira Méndez**, directora general (Associació Salut i Família)

**Sara Moreno**, professora (QUIT-Universitat Autònoma de Barcelona)

**Jordi Ojeda**, professor (Universitat de Barcelona)

**Mercè Otero**, professora jubilada (Ca la Dona)

**Jordi Pigem**, filòsof i escriptor

**Cristina Sánchez**, professora (Universitat de Girona)

**Esther Sánchez**, professora (Universitat Ramon Llull-ESADE)

**Elena Sintès**, sociòloga (Fundació Bofill/Ajuntament de Barcelona)

**Fabian Mohedano**, treballòleg i promotor de la Iniciativa

# B. CONSELL ASSESSOR PER A LA REFORMA HORÀRIA

Fabian Mohedano, treballòleg i promotor de la Iniciativa (President del CARH)

Javier Albares, metge (Clínica del Son Estivill)

Assumpta Baig, mestra (Associació Salut i Família)

Sara Berbel, psicòloga social i experta en polítiques de gènere

Trinitat Cambras, professora (Universitat de Barcelona)

Salvador Cardús, professor (Universitat Autònoma de Barcelona)

Lluís Casado, consultor (Grupo Mediterráneo Consultores)

Núria Chinchilla, professora (IESE Business School)

Josep Ginesta, treballòleg (Gesdocument)

Anna Ginés, professora (Universitat Pompeu Fabra)

Elvira Méndez, directora general (Associació Salut i Família)

Jordi Ojeda, professor (Universitat de Barcelona)

Mercè Otero, professora jubilada (Ca la Dona)

Cristina Sánchez, professora (Universitat de Girona)

Esther Sánchez, professora (Universitat Ramon Llull-ESADE)

Elena Sintes, sociòloga (Fundació Bofill/Ajuntament de Barcelona)



# C. COL-LABORACIONS

Sara Berbel, consultoria en projectes

Maria Bermejo, estratègia financera

Núria Galán, administració i secretaria

Cristina González, xarxes socials

Maria José Llevat, promoció del discurs a l'empresa

Guillem Macau, projectes pilots

Fabian Moledano, consultoria en projectes

Sònia Muñoz, imatge, disseny web i butlletí

Xavier Peralta, consultoria en projectes

Idoia Vallverdú, disseny gràfic Col·lecció Reforma Horària

Enric Vaquer, correcció de textos

Najlaa Zeghari, projectes pilots

# D. LES PERSONES AMB QUI HEM DIALOGAT

- **Agnès Russiñol**, diputada i presidenta de la Comissió d'Estudi de la Reforma Horària del Parlament de Catalunya
- **Àngels Cobo**, directora general de Suara Cooperativa
- **Agustí París**, subdirector general de RRHH i relacions laborals Departament de Territori i Sostenibilitat del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Ainhoa Fornós**, desenvolupament de Persones d'Estrella DAMM
- **Alba Garcia**, secretaria de la Dona i Cohesió Social de CCOO de Catalunya
- **Albert Batalla**, alcalde de la Seu d'Urgell
- **Albert Carreras**, secretari general d'Economia i Coneixement del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Albert Edo**, director d'operacions i serveis de Techno Trends
- **Ana Altabás**, coordinadora de programes de Fundació Àmbit Previsió
- **Angel Castiñeira**, professor d'ESASE
- **Angel Font**, director de Persones i Estratègia de la Fundació Bancària La Caixa
- **Àngels Cuadrada**, subdirectora general de Relacions Laborals del Departament d'Empresa i Ocupació del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Àngels Duran**, responsable de relació empreses de la Unió d'Empresaris del Penedès
- **Anna Arisa**, sòcia fundadora Sambucus
- **Anna Mercadé**, directora de l'Observatori Dona, Empresa i Economia de la Cambra de Comerç de Barcelona
- **Arnau Queralt**, director del Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible (CADS) del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Artur Mas**, president de la Generalitat de Catalunya
- **Assumpta Pastor**, agent d'Igualtat de l'Ajuntament d'Esplugues de Llobregat
- **Beatriz Castillo**, codirector de Fundació Joia
- **Beti Español**, Companyia de teatre Frec a Frec
- **Berta Borràs**, secretària del Consell Escolar de Catalunya
- **Camil Ros**, secretari nacional de la UGT de Catalunya
- **Carla Quintela**, responsable de Recursos Humans de Deutchbank
- **Carles Agustí**, director Programa Innovació i Qualitat Democràtica del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Carles Puigdemont**, alcalde de Girona
- **Carme Forcadell**, presidenta del Parlament de Catalunya
- **Carme Vilar**, membre de la Companyia de Teatre Frec a Frec
- **Cesca Domènech**, secretària de Coordinació de l'Àmbit Sectorial de CDC
- **Cristina Altadill**, agent de Desenvolupament local de Mas Carandell de Reus
- **Cristina Sanclemente**, gerent de la Fundació Àmbit Previsió
- **David Saldoni**, alcalde de Sallent
- **Dolors Gordi**, secretària de Família del Departament de Benestar Social i Família del Govern de la Generalitat de Catalunya.

- **Dolors Rusinés**, secretària General de Benestar Social del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Eduard Vallory**, expert en educació i president d'UNESCOCAT
- **Elisabet Vilalta**, directora de Comertia
- **Enric Arqués**, codirector de la Fundació Joia
- **Enric Colet**, secretari General de Justícia del Govern de la Generalitat de Catalunya.
- **Ernest Companys**, director General de Techno Trends
- **Esther Pujol**, alcaldessa de Tiana
- **Esther Vargas**, cap de personal i comunicació interna de GAES
- **Eugeni Sallent**, director de Televisió de Catalunya
- **Eugènia Prenafeta**, Invenio learn by doing
- **Eulàlia Mas**, gerent de la Federació Catalana del Voluntariat Social (FCVS)
- **Eva Larinto**, responsable de Recursos Humans de F. Iniciativas
- **Eva Ribera**, cap del servei de Promoció de l'Associacionisme i el Voluntariat de la Direcció General d'Acció Cívica del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Fabio Belnome**, Departament de Relacions Públiques d'Estrella DAMM
- **Fernando Trias de Bes**, escriptor i economista
- **Ferran Falcó**, diputat de CIU al Parlament de Catalunya
- **Ferran Rodés**, president del Consell Assessor del Desenvolupament Sostenible (CADS) del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Ferran Ruiz**, president del Consell Escolar de Catalunya
- **Francesc Esteve**, secretari General de Governació i Relacions Institucionals del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Francesc Homs**, conseller de Presidència del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Francesc Porta**, director de Recursos Humans de Grupo Sifu
- **Francesc Povedano**, secretari de comerç de la Federació de Municipis de Catalunya (FMC)
- **Francesc Ribera**, director de la Unió de Polígons Industrials de Catalunya
- **Francesc Simó**, gerent de la Unió Empresarial del Penedès
- **Gemma Quiñoa**, cap del Servei d'Organització i RSC de l'Àrea de Presidència de la Diputació de Barcelona
- **Glòria Domínguez**, directora de l'Agència de Desenvolupament Local de Solsona i Cardona
- **Glòria Plana**, tinenta d'alcalde de Promoció i Ocupació de l'Ajuntament de Girona
- **Ignacio Buqueras**, president d'honor d'ARHOE
- **Immaculada Pinar**, codirectora de Fundació Joia
- **Iolanda Millán**, TBS online
- **Irma Rognoni**, regidora de Família, Infància i Usos del Temps de l'Ajuntament de Barcelona
- **Irene Rigau**, consellera d'ensenyament del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Isaac Peraire**, alcalde de Prats de Lluçanès
- **Isidre Ballester**, dijous3.cat
- **Jana Callís**, directora de Relacions Laborals i Negociació Col·lectiva de PIMEC

- **Juan Manuel Parisi**, gerent del Secretariat d'Entitats de Sants, Hostafrancs i la Bordeta
- **Javier Ibars**, director de Relacions Laborals de Foment del Treball
- **Joan Abellà**, gerent del MACBA
- **Joan-Francesc Pont**, vicepresident de la Cambra de Comerç de Barcelona
- **Joan López**, regidor de l'Ajuntament d'Argentona
- **Joan Monells**, companyia de teatre Frec a Frec
- **Joan Suriol**, cap de Recursos Humans de Masia Vallformosa
- **Joan Vidal**, director de la oficina del President i Coordinació Interdepartamental del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Joana Ortega**, vicepresidenta del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Joaquim Ferrer**, secretari de cooperació i coordinació de les Administracions Locals del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Joat Henrich**, servei d'Organització i RSC de la Diputació de Barcelona
- **Jordi Cabrafiga**, cap del gabinet de la Consellera de Governació i Relacions Institucionals del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Jordi Cuadras**, periodista i presentador de DdD a l'Ateneu Igualadí
- **Jordi Cuminal**, director general de Comunicació del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Jordi Grané**, assessor de la regidora de Família, Infància, Usos del Temps i Discapacitats de l'Ajuntament de Barcelona
- **Jordi Miró**, director general de Relacions Laborals del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Jordi Via**, comissionat d'Economia Cooperativa Social i Solidària de l'Ajuntament de Barcelona
- **Jose Luis Casero**, president d'ARHOE
- **Joseba Polanco**, director de COOPCAT
- **Josefina Altés**, coordinadora Banc del Temps de l'Associació Salut i Família
- **Josep Solà**, president de l'Associació Catalana de Protocol i Relacions Institucionals
- **Josep Maria Canyelles**, coordinador de la iniciativa empresarial per al desenvolupament de la responsabilitat social a Catalunya (Respon.cat)
- **Judit Carrera**, cap del Centre de Documentació i Debat del Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB)
- **Laia Bonastre**, responsable de desenvolupament de persones de Suara Cooperativa
- **Laura García**, tècnica de Femcat
- **Lia Ximenes**, presidenta de l'Associació de Comerciants i Serveis Argentona es mou
- **Lluís Franco**, president del Consell de Treball Econòmic i Social de Catalunya (CTESC)
- **Lluïsa Moret**, alcaldessa de Sant Boi de Llobregat
- **Manel Giménez**, director de l'àrea de persones i organització de Gaes
- **Marcial Navarro**, director de Recursos i Serveis Corporatius del grup DAMM
- **Mariona Anglès**, directora d'Espais Telemàtics
- **Marta Carles**, Unió Empresarial de l'Anoia
- **Marta Esteves**, directora de la Unitat de Gestió Interna i Recursos d'ACCIÓ
- **Marta Sabaté**, subdirectora de Polítiques Socials, Prevenció i Salut Laboral del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Martí Batllori**, director general de Caritas Girona
- **Mercè Conesa**, vicepresidenta segona de la Diputació de Barcelona
- **Meritxell Masó**, secretària d'Administració i Funció Pública del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Miquel Àngel Muntaner**, president d'Empresaris per al Solsonès
- **Miquel Buch**, president de l'Associació Catalana de Municipis
- **Miquel Guiot**, gerent adjunt de coordinació territorial de l'Ajuntament de Barcelona
- **Mireia Cabero**, activista i veïna de Cardedeu
- **Montse Alba**, Foment Martinenc
- **Montse Arnau**, directora financera de Vertex
- **Montse Gatell**, presidenta de l'Institut Català de les Dones (ICD) del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Montserrat Arnau**, directora Administrativa Financera Grup Vertex
- **Montse Soteras**, Unió Empresarial de l'Anoia
- **Montserrat Suñol**, cap del servei de programació i dinamització d'activitats de la Direcció General d'Acció Cívica del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Neus Olea**, responsable del Departament Tècnic i Relacions Externes d'AEBALL/UPMBALL

- **Núria Llorach**, consellera de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals (CCMA)
- **Núria Roura**, Coach Nutricional
- **Nuria Viñas**, presidenta de l'Associació Catalana de Dones Directives i Empresàries (ACDDE)
- **Òscar Gargallo**, president de l'Associació Sanjoanenca d'Empresaris i Comerciants
- **Pau Villòria**, secretari general del Departament de Territori i Sostenibilitat del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Pilar Pifarré**, secretària general de Cultura del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Ramon Terrassa**, director general d'Acció Cívica del Departament de Benestar Social i Família del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Raquel Saco**, responsable de l'àrea de Qualitat de Treball de la Direcció General de Relacions Laborals del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Rita Marzosa**, consellera de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals (CCMA)
- **Rosa Agustí**, presidenta de l'Associació Gironina d'Empresàries (AGE Girona)
- **Rosa Fiol**, directora general d'AEBALL/UPMBALL
- **Ruth Barrera**, direcció Corporativa de Persones i Estratègia de la Fundació Bancària La Caixa
- **Sara Samper**, directora de Recursos Humans de Lamigraf
- **Sílvia Plana**, cap de Comunicació de l'Ajuntament de Girona
- **Sònia Guerra**, directora de l'àrea de Benestar i Ciutadania de l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat
- **Teresa Navarro**, secretària Tècnica de Femcat
- **Teresa Prohias**, directora de Serveis del Departament de la Presidència del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Tona Calvo**, directora del Programa Temps i Qualitat de Vida de l'Ajuntament de Barcelona
- **Toni Piqué**, director de projectes d'El Nacional
- **Toni Reig**, director general de Joventut del Govern de la Generalitat de Catalunya
- **Vador Casas**, regidor de l'Ajuntament Argentona
- **Xavier Boltaina**, gerent de la Diputació de Barcelona
- **Xavier Bru de Sala**, escriptor
- **Yami Kliss**, director Tavel Nexus Spain

---

# ECONOMIA

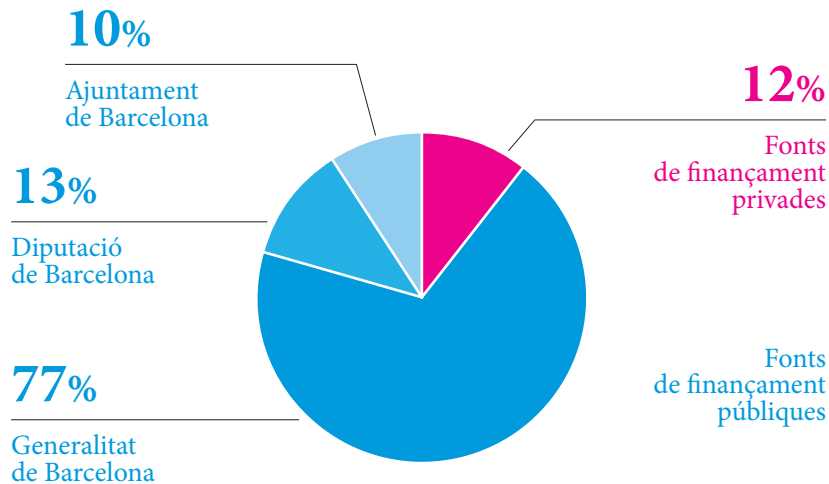
---

# 128.891€

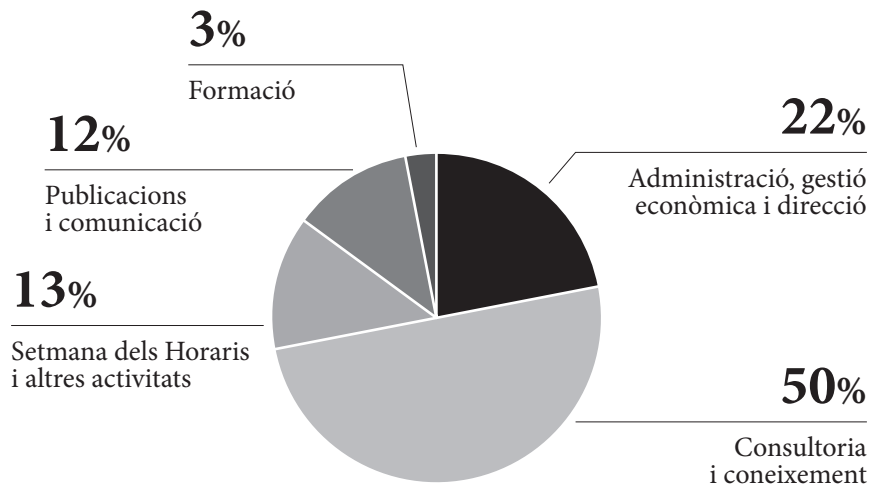
## PRESSUPOST



**FONTS DE  
FINANÇAMENT**



**DISTRIBUCIÓ  
DE LA DESPESA**





---

# LA INICIATIVA EN XIFRES

---

<b>1</b>	acte de presentació del Consell Assessor per a la Reforma Horària (CARH)	<b>64</b>	actes, conferències i xerrades	<b>4.132</b>	persones seguidores a Facebook
<b>3</b>	reunions de coordinació del Grup Motor	<b>132</b>	propostes i reflexions ciutadanes	<b>32.635</b>	abast de les publicacions a Facebook
<b>4</b>	publicacions de la Col·lecció Reforma Horària	<b>156</b>	reunions de contacte, diàleg i interlocució	<b>17.806</b>	usuaris al web
<b>12</b>	persones col·laboradores	<b>197</b>	impactes en premsa, ràdio i televisió	<b>21.806</b>	sessions al web
<b>15</b>	persones expertes membres del Grup motor / CARH	<b>239</b>	actors públics, privats i del tercer sector implicats	<b>61.168</b>	pàgines vistes al web
<b>27</b>	empreses, institucions i entitats socials impulsant proves pilot	<b>2.515</b>	persones i institucions reben el butlletí	<b>128.891</b>	€ de pressupost
<b>39</b>	ajuntaments adherits	<b>4.610</b>	persones seguidores a Twitter		

# #semblavaimpossible



Posar-se el cinturó al seient de darrera o casc a la moto



Deixar de fumar al bar, la disco, i fins i tot al menjador de casa



Fer recollida selectiva



Veure el Barça pentacampió d'Europa



Barcelona-París en TGV en 7 hores



Canviar la pesseta per l'euro

Per una nova cultura del temps, per una nova mesura de la llibertat



[@ReformaHoraria](https://twitter.com/ReformaHoraria)

[www.facebook.com/reformahoraria](https://www.facebook.com/reformahoraria)



