
ELS CONTINGUTS

MÉS LLEGITS A

XARXANET.ORG

2019



**ENTITATS I VOLUNTARIAT
PER UN MÓN MILLOR**

8 LLIBRES D'ESTIU PER ENTENDRE I ACTUAR CONTRA L'EMERGÈNCIA CLIMÀTICA

3

LES INTERRUPCIONS DEL DIA A DIA PROVOQUEN ESTRÈS

4

CARRERES QUE SALVEN VIDES

6

ÍNDEX

- 1 Olívia Ortega: "Les persones voluntàries no cobren, no perquè el que fan no tingui valor, sinó perquè no té preu" ([Colectic/ Comunitari/ Entrevista](#))
4
- 2 Com funciona la contractació del personal fix discontinu? ([Fundesplai/ Juridic/ Recurs](#))
8
- 3 8 llibres d'estiu per entendre i actuar contra l'emergència climàtica ([XVAC/ Ambiental/ Llistat](#))
11
- 4 Mònica Moles: "Les interrupcions del dia a dia i distraccions com el Whatsapp ens provoquen estrès" ([FCVS/ Social/ Entrevista](#))
14
- 5 En marxa el simulador que et diu a quines ajudes pots optar ([Fundesplai/ Econòmic/ Notícia](#))
17
- 6 Carreres que salven vides ([FPT Universitari/ Social/ Reportatge](#))
19
- 7 Ramon Boix: "Adoptem un fill, estudia medicina i torna al Nepal per dur salut a la gent" ([lwith.org/ Internacional/ Entrevista](#))
22
- 8 Mesures per fomentar l'economia circular durant els campaments ([Minyons/ Comunitari/ Notícia](#))
26
- 9 Sara Clemente: "A cada un dels infants que són aquí, hi ha hagut drets que els han estat vulnerats" ([FPT Universitari/ Projectes/ Entrevista](#))
28
- 10 Com afecta la nova llei de registre horari a les entitats? ([Fundesplai/ Juridic/ Notícia](#))
30
- 11 10 eines digitals per organitzar el 2019 ([Colectic/ Informàtic/ Recurs](#))
32
- 12 Nour El Hadi: "No cal crear un col·lectiu per a immigrants, sinó una entitat per a tothom" ([LaviniaNext/ Internacional/ Entrevista](#))
34
- 13 Catalans i catalanes nascudes a l'estranger demanen que els parlin en català ([Fundesplai/ Juridic/ Notícia](#))
38
- 14 Cori Calero: "És important que se sàpiga la feina que fan les entitats ambientals" ([XVAC/ Ambiental/ Entrevista](#))
40
- 15 8 passos per fer de l'enquesta una eina de millora per a l'entitat ([FPT/ Projectes/ Recurs](#))
42
- 16 Albert Gort: "La vida dormint al carrer, fins que no la vius, ningú pot saber què és" ([FCVS/ Social/ Entrevista](#))
45
- 17 Els àngels (i dimonis) de la gent gran ([LaviniaNext/ Comunitari/ Reportatge](#))
48
- 18 Pep Callau: "Un pallaso no és algú que es pinta la cara i comença a fer tonteries, darrere hi ha un professional." ([Federació d'Ateneus de Catalunya/ Cultural/ Entrevista](#))
50

2019

Olivia Ortega: “Les persones voluntàries no cobren, no perquè el que fan no tingui valor, sinó perquè no té preu”

COLECTIC
entitat redactora



OLÍVIA ORTEGA
Directora i responsable de voluntariat del Centre de Promoció Social Francesc Palau

La directora i responsable de voluntariat del Centre de Promoció Social Francesc Palau, al Prat de Llobregat, ens explica la importància de l'acció voluntària i de la formació de les persones que la duen a terme.

Ens pots fer cinc cèntims sobre quina és la missió de la vostra entitat i quines coses feu?

La missió del [Centre de Promoció Social Francesc Palau](#) és acollir, orientar i acompanyar les persones més desfavorides per al seu apoderament i inclusió social i comunitària. Tenim una especial sensibilitat per la dona i les persones immigrades.

Englobem la nostra acció en quatre línies que són la formació (com ara formació d'adults, aprenentatge de llengües, reforç escolar, alfabetització digital, confecció, tècniques artístiques, gimnàstica, ioga i creixement personal), l'orientació sociolaboral amb borsa de contactes laborals en l'àmbit de les cures, la inserció (formacions prelaborals d'auxiliar de cuina, personal de sala, perruqueria i estètica, electricitat i fontaneria, confecció tèxtil i cerca de feina) i l'acció comunitària (recaptació de fons per ajuts socials, fotografia social i comunitària, accés a les tecnologies i impuls d'iniciatives d'economia social i solidària) de la societat

El Centre de Promoció Social Francesc Palau compta amb una gran base de persones que hi participen com a voluntàries. Quines tasques duen a terme?

A la nostra entitat col·laboren 60 persones voluntàries de forma fixa i hi ha gran diversitat de perfils i tasques que porten a terme. Gran part d'aquestes col·laboren com a formadors i formadores de l'àmbit cultural, de les Tecnologies de la Infor-

mació i la Comunicació (TIC), als tallers de confecció i tècniques artístiques i a l'àmbit de la salut i el benestar. D'altra banda, hi ha persones voluntàries que col·laboren en tasques de suport, com la comptabilitat, l'acollida o recepció i el manteniment dels espais.

Hi ha també persones que col·laboren puntualment fent alguna formació o xerrada, per exemple?

Un aspecte que valorem i potenciem és la funció multitasca de moltes d'aquestes persones, és a dir: la seva flexibilitat per portar a terme diferents accions i adaptar-se a les necessitats canviants que hi ha a l'entitat.

Quina importància doneu a la formació del voluntariat?

Les persones voluntàries són fonamentals al nostre centre i tothom qui forma part de l'entitat ha de tenir l'opció de formar-se per poder oferir el millor servei en la seva acció voluntària, a la vegada que creix professionalment i personalment. Aquest aspecte beneficia directament l'entitat i, especialment, les persones que atenem. Per això, un dels valors més importants que podem donar a les persones voluntàries de les nostres entitats és la formació.

Algunes vegades les entitats ens trobem amb el menyspreu cap a l'acció que porten a terme les persones voluntàries com a poc professional, i aquesta és una lluita que hem de contrarestar donant valor i difusió a les capacitats i la preparació que tenen.

Quins serien els factors clau pel que fa a la formació de voluntaris i voluntàries?

És clau que la formació estigui adaptada. D'una banda, a les necessitats de la pròpia acció a desenvolupar i especialment dels col·lectius als qui anirà adreçada aquesta acció; i d'altra banda, al perfil de les persones voluntàries que rebran la formació. No és el mateix fer formació per a persones voluntàries adultes, joves, amb molta experiència o acabades d'arribar. Hi ha una gran diversitat i cadascú requereix de les seves particularitats.

La formació ha de ser de qualitat i per això cal comptar amb les persones més capacitades sobre el tema. En aquest sentit cal conèixer bé el sector, els recursos disponibles que ofereix l'administració, formar part de les diferents xarxes de voluntariat, conèixer i col·laborar amb altres entitats, establir aliances amb el món universitari i consultories especialitzades.

I com us ho feu per poder oferir accions formatives a tants voluntaris i voluntàries, com gestioneu aquest tema?

Partint del propi pla formatiu de l'entitat, cada any ens centrem en un tema concret a treballar i des d'aquest organitzem les diferents sessions adreçades a tot el grup de voluntariat. En finalitzar cada sessió, cada participant omple un qüestionari de valoració sobre la mateixa, deixant un espai per a propostes de temes a treballar o persones formadores. D'aquesta manera, anem avaluant i recollint noves propostes.

A banda d'aquestes sessions generals, segons les necessitats detectades a cada projecte a través de la pròpia experiència de les persones voluntàries i de les valoracions recollides, programem formacions especialitzades per àmbit.

Com prepareu aquestes formacions, Olivia?

Per preparar les formacions aprofitem els contactes i xarxes de les quals formem part, connectem amb professionals i experts sobre el tema a tractar i planifiquem les sessions conjuntament amb dinàmiques i activitats.

A més de la formació organitzada pel centre, també motivem i facilitem la participació del personal voluntari a les formacions que ofereixen altres xarxes i serveis, com el [Servei Català de Voluntariat de la Generalitat](#), la [Federació Catalana de Voluntariat Social](#) (de la qual formem part) i el [Punt de Voluntariat de l'Ajuntament del Prat de Llobregat](#), amb qui tenim una relació molt fluïda.

Al marge de les accions formatives, la formació de les persones voluntàries es fa també en el dia a dia d'una manera informal, oi?

Dia a dia es va aprenent amb el contacte directe amb les persones, amb altres professionals i companyes voluntàries. Tenim molts moments on compartim el que anem vivint, les situacions amb què ens trobem, les dificultats que volem superar i les propostes que de manera informal van sortint. Les reunions d'equip dels diferents projectes són una font d'aprenentatge



molt important i d'aquí surten propostes per seguir avançant.

Com valores la tasca que heu dut a terme fins ara en la formació de voluntariat?

Des de l'inici de l'entitat, fa ja 34 anys, la formació sempre ha estat important tant en l'aspecte més humà i de valors com a nivell de recursos tècnics. Sempre hem intentat buscar persones expertes, dinàmiques i sensibles vers l'acció social i voluntària.

Tenim persones voluntàries que porten molts anys col·laborant a l'entitat, fins i tot algunes que estan des dels inicis. Per això, el nostre repte és trobar temes, dinàmiques i formadors nous. Igualment, hi ha aspectes que de tant en tant s'han de tornar a tractar buscant diferents enfocaments.

Què ens podries dir a mode de conclusió?

Com a conclusió faig ressò de la reflexió de Sherry Anderson: "Les persones voluntàries no cobren, no perquè el que fan no tingui valor, sinó perquè el que fan no te preu".



Com funciona la contractació del personal fix discontinu?

EDUARDO IZQUIERDO
autor

El contracte fix discontinu és un tipus de contracte indefinit que, com el seu propi nom indica, serveix per realitzar treballs de forma discontinua. El recurs explica com utilitzar-ho de forma correcta i les conseqüències de no fer-ho.

Segons estadístiques del [SEPE](#) (Servei Públic d'Ocupació Estatal), al juny de [2018](#), últimes dades estadístiques disponibles, es van fer només 3.550 contractes fixos discontinus enfront els 22.695 contractes indefinits totals. Això mostra clarament una figura infrautilitzada que, especialment al Tercer Sector, pot ser molt adequada per millorar les **condicions laborals** paliant la temporalitat de les contractacions.

En primer lloc, i seguint aquest últim apunt, no es pot oblidar que s'està parlant d'un **contracte indefinit** que permet cobrir aquelles necessitats de feines que es repeteixen de manera **cíclica**, però que tenen pauses, com per exemple un curs escolar o una temporada esportiva.

Les organitzacions sindicals denuncien constantment el frau de llei en què es fan la majoria de contractes temporals, ja que aquests solen realitzar-se sense definir clarament el motiu de la seva temporalitat i, a més, per activitats habituals i cícliques, sense que cap excepcionalitat justifiqui la seva realització.

Per això, el **contracte fix discontinu**, confeccionat mitjançant el [model oficial](#), és una figura ideal per al Tercer Sector i per activitats com el lleure, l'educació i l'esport. A més, tot i ser un contracte indefinit, aquest queda suspès en els períodes d'inactivitat, fet que permet al personal treballador poder accedir a prestacions

d'atur fins que es repren l'activitat. Però, què succeeix si no es compta amb els treballadors o treballadores quan aquesta activitat torna a començar?

1. La crida, un dret contractual

La crida és el procediment pel qual s'informa al **personal fix discontinu** que es repren la seva **relació laboral** amb la seva entitat després del període de suspensió. L'Estatut dels Treballadors, al seu [article 16.3](#) diu expressament que "el personal fix-discontinuu serà cridat en l'ordre i la forma que es determini en els respectius convenis col·lectius, i la persona treballadora, en cas d'incompliment, reclamar en procediment d'acomiadament davant la jurisdicció social, iniciant-se el termini per a això des del moment en que tingués coneixement de la falta de convocatòria".

D'aquesta manera el **text legal** fa aparèixer un dret al personal de plantilla d'aquestes característiques quan utilitza la fórmula imperativa al dir 'seran cridats', sense deixar lloc a la disponibilitat per part de la part empresarial, en aquest cas l'entitat, sobre aquesta decisió.

El que també fa l'Estatut dels Treballadors és donar la responsabilitat de la regulació d'aquesta crida als **convenis col·lectius**, pels quals s'hauran de dirigir a aquests per veure la forma i/o el procediment que s'estableix en cada cas.

2. Com fer la crida?

La normativa estableix que la crida s'ha de realitzar en el moment en què es **reinicia l'activitat**. El conveni col·lectiu serà qui establirà de manera més concreta la forma de realització, tot i que sobre aquesta crida es requereix sempre que hi hagi constància de la seva recepció per part de la persona treballadora. Així, la forma escrita es converteix en l'única opció. En aquest sentit, la crida es pot realitzar per **carta, burofax, correu electrònic** o fins i tot **missatge de mòbil** sempre que compleixi amb una sèrie de característiques.

D'una banda, la crida ha de contenir la **data d'inici** en què la persona ha de reprendre la seva activitat i, d'altra banda, s'haurà de realitzar amb la suficient antelació perquè la persona treballadora pugui respondre sobre la seva reincorporació a la feina o no. Cada vegada són més els convenis col·lectius que fixen de manera concreta aquest període obligatori de preavis.

3. Què succeeix si la persona està en situació d'Incapacitat temporal?

Aquesta és una situació que es pot produir a l'hora de fer la crida, i consisteix en que la persona treballadora es troba en situació d'Incapacitat Temporal en el moment en que s'ha de reincorporar a la feina.

No cridar a la persona que es troba en aquesta situació en el moment de la crida produiria una situació discriminatòria, pel que la jurisprudència deixa molt clar que el personal fix discontinu que es trobi en situació d'incapacitat temporal té **dret a ser donat d'alta** i començar a cotitzar en el mateix moment que la resta del personal.

[La sentència del Tribunal Suprem 669/2016 de la Sala de lo Social](#) estableix que "han de ser cridats els i les treballadors/es en situació d'incapacitat temporal, moment a partir del que l'empresa ha d'assumir les obligacions de col·laboració amb la Seguretat Social, si bé la reincorporació a la

feina es produirà a partir de l'alta mèdica".

4. Absència de crida

Si no es realitza la crida de personal fix discontinu en el moment d'inici de l'activitat estarem davant una situació en la qual es considerarà que s'ha produït una **extinció del contracte** de treball per voluntat de l'entitat, pel que les persones treballadores afectades podran iniciar els procediments de reclamació per acomiadament. El termini per a iniciar l'exercici de l'acció d'acomiadament comença en el moment en que la persona treballadora coneix que no ha estat cridada.

Per tant, l'absència de crida s'assimilarà a efectes processals, a un acomiadament, probablement considerat improcedent, sempre que aquesta no tingui justificació. Si l'entitat considera que l'activitat no es tornarà a realitzar de manera cíclica, haurà de procedir a l'extinció dels contractes mitjançant el procediment d'un acomiadament objectiu. D'altra banda, el **contracte fix discontinu** també es pot realitzar per fer tasques cícliques sense data certa d'inici o finalització.

5. Retard en la crida dels fixos discontinus

Si es produeix un retard en la crida de personal fix discontinu perquè aquesta no es realitza al moment de començar l'activitat **s'haurà d'estudiar cada situació** per analitzar si aquesta es pot considerar també un **acomiadament**. Existeixen diverses sentències que mostren que no hi ha un criteri uniforme, sinó que cada situació és analitzada en funció de les seves circumstàncies.

Així, les entitats es poden trobar amb una sentència del TSJ de la Comunitat Valenciana que considera que el retard de la crida justificada per necessitats de

ÍNDEX

1. La crida, un dret contractual
2. Com fer la crida?
3. Què succeeix si la persona està en situació d'incapacitat temporal?
4. Absència de crida
5. Retard en la crida dels fixos discontinus
6. No resposta a la crida

producció no es pot assimilar a un acomiadament ([STC 2082/2006](#)) i al mateix temps que hi ha acomiadament d'un/a treballador/a perquè la crida es va realitzar tres mesos tard sense justificació, o una altra sentència del TSJ d'Andalusia que considera que causes climatològiques poden justificar un retard en la crida ([STC 2341/2013](#)).

6. No resposta a la crida

Per acabar, si fins al moment s'ha analitzat què succeeix quan la part empresarial no compleix amb la seva obligació de crida, també s'ha d'analitzar la situació en la qual la persona treballadora no es reincorpora a l'activitat. En aquest cas es considerarà que es produeix una **dimissió per part de la persona** i, per tant, una baixa voluntària.

GRETA THUNBERG



AMBIENTAL / LLISTAT / XVAC

8 llibres d'estiu per entendre i actuar contra l'emergència climàtica

PAULA PUY
autora



Poden esdevenir bona oportunitat per desconectar de la rutina, viure noves experiències, agafar forces per la tornada... o un bon moment per cultivar la ment.

En temps en què l'emergència climàtica està a l'ordre del dia, fem un recull de 8 llibres que ajudaran a entendre l'estat de la qüestió, l'origen de la situació climàtica i ecològica actual, i què hi podem fer al respecte.

1. 'Cambiamos el mundo', de la Greta Thunberg.

'Hola, sóc la [Greta Thunberg](#), tinc 15 anys i parlo en nom de la justícia climàtica. Això és un crit d'auxili.'

Si el canvi climàtic ha començat a agafar força als mitjans de comunicació ha sigut en gran mesura gràcies al moviment iniciat per la jove Greta Thunberg anomenat 'Fridays For Future', i tota la onada d'organitzacions per lluitar contra l'emergència climàtica que s'han derivat.

'[Cambiamos el mundo](#)' recull els discursos de la jove de 15 anys que va començar a fer vagues els divendres des de desembre de 2018 per lluitar contra el canvi climàtic i per la supervivència de la humanitat.

2. 'Cambio climático S.A.', de Nick Buxton y Ben Hayes.

El canvi climàtic suposa en l'actualitat una qüestió de desigualtat social. '[Cambio climático S.A.](#)' recull com està suposant un negoci per alguns i l'exclusió d'altres, formulant preguntes incòmodes, (com per exemple:

les petroleres), amb la complicitat dels governs, per parlar de la seguretat dels països en la situació de crisi climàtica, enlloc de la justícia social i ambiental?

3. 'Ecología o Catástrofe', de Janet Biehl.

Els problemes ecològics tenen la seva arrel en els problemes socials. Aquesta és la idea que guia la vida de Murray Bookchin. El [llibre](#) descriu la seva biografia a través d'un recorregut per l'evolució del pensament del fundador de l'ecologisme social i un dels pioners del moviment ecologista, que va dedicar la seva vida a unir les lluites socials i ambientals a meitats del segle XX.

4. 'Cambiar las gafas para mirar el mundo'

Múltiples autores, coordinat per Yayo Herrero, Fernando Cembranos y Marta Pascual.

El canvi civilitzatori que comença a viure la societat requereix al mateix temps d'una nova cultura de la sostenibilitat, el que implica un canvi de mires respecte el que entenem per energia, tecnologia, informació, economia, mobilitat, creixement, educació, i en general, un replantejament de les necessitats humanes.

Aquesta [lectura](#) proposa qüestionar els fonaments de la cultura actual, per imaginar nous paradigmes basats en la justícia social i ambiental.

5. 'Per què les dones salvaran el planeta'

Fins a 27 autores conflueixen en [aquesta publicació](#) per posar al centre la necessitat de la igualtat de gènere per a l'acció climàtica, i mostrar com les pràctiques de nombroses dones en la lluita pel canvi climàtic han aportat canvis alhora en l'educació, la societat i les relacions de poder.

El llibre és una font d'inspiració i de reflexió per fomentar l'acció col·lectiva vers la crisi ecològica i la organització patriarcal de la societat.

6. 'Secretos, relatos de mucha gente pequeña', de Gustavo Duch.

A l'escola vam créixer aprenent sobre la vida de grans persones que van fer grans coses. L'autor del [llibre](#) posa l'èmfasi en la importància de la gent petita fent petites coses, posant en valor les seves vivències, els seus somnis i les resistències de tota la gent humil i senzilla que ha donat passes diferents sense esperar grans recompenses. Una lectura àgil i inspiradora, acompanyada per il·lustracions de Daniel Montero.

7. 'Colapso', de Carlos Taibo.

Al llibre ['Colapso'](#) Carlos Taibo preveu un escenari de crisi de no retorn entre 2020 i 2050, degut a l'esgotament de recursos, l'augment de desastres naturals, l'increment del preu dels productes bàsics o a la la fugida massiva del camp. Front a aquesta realitat, l'autor proposa una transició ecosocial basada, entre d'altres, en la reducció del consum i de la dependència exterior, construint espais autogestionats i tornant a habitar al camp recuperant pràctiques del medi rural.

8. 'L'ecologisme dels pobres', de Joan Martínez Allier

Recuperem també un clàssic del 2009 de l'investigador Joan Martínez Allier. ['L'ecologisme dels pobres'](#) posa la mirada sobre les persones que pateixen en primera persona i des de fa dècades les conseqüències de la crisi climàtica i ecològica. Analitza en profunditat un recull de casos de conflictes ambientals d'arreu del món, des de la perspectiva de la defensa dels recursos naturals dels pobres, en contraposició dels interessos dels rics.

Por qué las mujeres salvarán el planeta

Varias autoras

Traducido por Víctor Sabaté

Vandana Shiva, Maria Mies, Yayo Herrero, entre más de veinte autoras, proponen ensayos y entrevistas ecofeministas para cambiarlo todo.



Mònica Moles: “Les interrupcions del dia a dia i distraccions com el Whatsapp ens provoquen estrès”



L'ansietat i l'estrès són emocions lligades a la manca de motivació per la feina o la incertesa de saber si es rebrà finançament pel projecte d'una entitat.

Mònica Moles: “Les interrupcions del dia a dia i distraccions com el Whatsapp ens provoquen estrès”

RUBÉN ESCOBAR
autor



MÒNICA MOLES
Especialista en mindfulness i creixement personal.
Font: Mònica Moles

Més de **60.000 pensaments** passen cada dia per la nostra ment, segons estudis científics. El 95% d'aquests pensaments, però, són repetitius i innecessaris. Les **distraccions** i la **falta d'atenció** en el desenvolupament d'una tasca són accions que es poden convertir en una rutina i **provo-car estrès** per no arribar als objectius desitjats. Les entitats, sovint, han de lidiar amb subvencions i finançament extern que, en cas que no arribi, pot desmuntar els plans previstos i generar ansietat.

Tots aquests factors són, segons [Mònica Moles](#), causes que provoquen l'estrès en el dia a dia. Economista i impulsora de mindfulness a diferents organitzacions, Moles ha impartit tallers de **coaching i creixement personal** per a entitats del Tercer Sector. En aquesta entrevista ens apropa algunes fórmules per controlar l'estrès i millorar la gestió del temps a la nostra entitat.

Les entitats saben molt bé què és això de l'estrès.

L'estrès pot generar-se per diferents motius. Els més comuns tenen a veure amb la gestió del temps, l'organització i la planificació. És important saber prioritzar. Un altre factor de risc són les interrupcions constants a la feina, tant externes com internes.

L'ansietat i l'estrès són emocions lligades a la manca de motivació per la feina o la incertesa de saber si es rebrà finançament pel projecte d'una entitat.

Què ens afecta des de fora?

Tot el relacionat amb les subvencions i els projectes. La incertesa estressa, el fet de fer coses per a un projecte i esperar a justificar-lo o després no tenir el pressupost que s'havia demanat i haver de demanar préstecs.

I des de dins?

Una de les causes de l'estrès és la falta de motivació i d'objectius en una entitat. El que ens estressa és no tenir una visió clara de cap a on va el nostre projecte i trobar un sentit de què fem.

I a més estem tot el dia connectats al mòbil.

El primer que hem de fer és una llista de les interrupcions del nostre dia a dia: el telèfon, les xarxes socials, els companys, el Whatsapp, etc., i puntuar-les. Després, hem de buscar estratègies.

Quines?

Si és el telèfon, l'apago perquè ningú em molesti o canalitzo les trucades a través d'una altra persona. Si són les xarxes, deixo de mirar-les. No pot ser que estigui fent una subvenció i mirant Facebook o Whatsapp. S'ha de dir que no hi ha una



Font: Unsplash

regla matemàtica.

I així guanyem hores i millorem la gestió del temps.

Sí, i per poder planificar necessitem tenir clars quins són els objectius i poder prioritzar-los. De vegades no hem de començar per la cosa més fàcil, sinó pel que pertoca. Què volem aconseguir? Hem de ser òptims, podem fer objectius més petits i a curt termini. Tot això a través de metodologies com el coaching es pot aconseguir.

Com el mindfulness pot resoldre aquestes situacions?

El més important és prendre consciència: què m'està passant? Hem de ser conscient de què faig jo i com contribueixo a no tenir temps o sentir-me estressat. La responsabilitat també està a dins, en la mirada d'un mateix. Si normalment m'enfoco en problemes, dificultats, angoixes o tinc la

ment distreta, trobem una causa. El mindfulness fa que estiguis present.

L'eterna lluita contra el multi-tasking.

Si estic fent una cosa, em centro en aquella cosa, i no en mil a la vegada.

En el sector es produeixen canvis que de vegades són difícils d'assimilar per una capacitat limitada, com per exemple, la nova normativa de Protecció de Dades i les sancions vinculades.

Cada vegada canvien més les coses i ens exigeixen més. Les entitats reben molts missatges de molts llocs i estem immersos en la cultura de la por. És la por que ens passin coses negatives i per això les entitats han de contractar serveis fora.

La por és una causa de l'estrès?

Totalment, la por a ser acomiadat, que no surti el meu projecte. Si no surt el meu projecte, això pot ser la conseqüència que a mi em passi alguna cosa, com per exemple que no se'm reconegui o que l'entitat no compti amb mi. Cadascú té les seves pròpies pors.

Hem de recórrer encara molt de camí en la gestió de les emocions en el Tercer Sector?

Les emocions estan qualificades com bones o dolentes i en realitat, són neutres. Les emocions no són ni bones ni dolentes, sinó la interpretació que els hi donem. Ens hem de permetre viure l'emoció. Si tinc por tinc por, i he de saber d'on ve. L'aprenentatge és saber comprendre les nostres emocions i saber interpretar-les.

En marxa el simulador que et diu a quines ajudes pots optar

JÚLIA HINOJO
autora

El portal **Les meves ajudes**, de l'Ajuntament de Barcelona, fa la selecció de les prestacions a partir del nivell d'ingressos de les persones interessades i el tipus i nombre de familiars.

De vegades és difícil saber si es compleix amb els requisits per accedir a alguna de les més de 200 **ajudes** i prestacions socials que atorguen les múltiples administracions públiques.

Per donar més informació a la ciutadania i desestigmatitzar l'ús dels serveis socials, l'[Ajuntament de Barcelona](#) ha creat un simulador que filtra les ajudes a les quals pot accedir cada persona o entitat. Està dissenyat perquè tothom ho pugui utilitzar des de casa.

L'eina, anomenada [Les meves ajudes](#), selecciona les prestacions en funció de les dades que introdueix de manera **anònima** la persona usuària. Així, el resultat dependrà del nombre de membres de la unitat familiar, el tipus de família (monoparentals, sustentadors amb fills/es, fills/es acollits/des, persones no familiars convivint...) i el nivell d'**ingressos** de la persona/família que faci la simulació.

No només permet consultar el tipus d'ajut al qual es té dret sinó que inclou una estimació de l'import i enllaça amb els tràmits que cal seguir per demanar-los.

Ajudes de Barcelona, Catalunya i l'Estat

El simulador contempla prestacions de l'**Ajuntament** de Barcelona, de la **Generalitat**, de l'**Estat** i d'altres entitats.

Ara mateix, el portal té en compte la **targeta rosa**, els ajuts de **menjador escolar**, la renda garantida de ciutadania, la renda activa d'inserció, subvencions per al pagament de lloguer, Vincles Bcn, el fons extraordinari d'ajuts d'emergència social per a infants de 0 a 16 anys, i prestacions especials urgents derivades de la mediació o vinculades a la pèrdua d'habitatge per desnonament, i al pagament de deutes del **lloguer** i de quotes d'amortització hipotecària.

En fase inicial i pendent d'ampliació d'ajudes

S'ha de tenir en compte, però, que el portal està en fase inicial i que, per tant, encara **falten ajudes** per afegir. Per exemple, els bons socials o les prestacions de la llei de dependència.

Així, a l'hora d'utilitzar l'eina és interessant consultar abans el [llistat d'ajudes](#) del simulador, per evitar caure en l'error de pensar que no et correspon una ajuda quan en realitat no surt com a opció perquè el simulador no la té a la base de dades.

Les entitats aporten suggeriments

La primera versió de la iniciativa, que s'emmarca al projecte europeu [B-Mincome](#), es va presentar a finals de l'any passat al [Congrés del Tercer Sector](#). L'explicació del projecte va tenir lloc a l'espai dedicat a

[M4social](#), el projecte de la [Taula del Tercer Sector](#) centrat en la innovació tecnològica.

Perquè el portal sigui el més útil possible per a les persones i, en conseqüència, per a la qualitat del servei que ofereixen les entitats, moltes organitzacions sense ànim de lucre estan fent un llistat de les prestacions que **cal anar incorporant**.

Cadascuna des del seu àmbit, fan arribar els suggeriments a la **Comissió de seguiment de M4social**, que ja s'ha reunit un parell de vegades des que es va celebrar el Congrés.

De moment, l'eina va avançant prioritzant que les regles de càlcul sempre estiguin actualitzades i ben dissenyades, per descartar els ajuts que son incompatibles entre si per la seva naturalesa o pel lliard d'ingressos.

El simulador es pot utilitzar a través del portal [Les meves ajudes](#), de l'Ajuntament de Barcelona.
Font: Ajuntament de Barcelona.

Carreres que salven vides

JOSEP CARBONELL
autor

Si ajudem a una sola persona a tenir esperança, no hauré viscut en va. Això devia pensar l'**Àngel Turrillo** quan l'any 2013, inspirat per Martin Luther King o bé per la realitat del dia a dia, va decidir posar en marxa '[Jo t'acompanyo](#)', un **servei solidari de taxis** nascut per fer la vida més fàcil a **infants amb problemes de salut** i a les seves famílies.

L'[Hospital Sant Joan de Déu](#) de Barcelona és considerat un referent internacional en l'àmbit de la pediatria i la ginecologia. Per aquest centre sanitari passen cada any infants provinents d'arreu del món per posar-se en mans dels i les millors professionals i combatre malalties que no haurien de formar part de l'imaginari infantil. Situat a la falda de la muntanya de Collserola, s'hi accedeix exclusivament a través de transport rodat, fet que per a moltes famílies esdevé una dificultat afegida.

L'**Àngel Turrillo**, taxista de professió, ho va veure clar l'any 2013. Va recollir una família a l'atur amb un nen petit i un altre que patia leucèmia i que portaven a l'hospital per ingressar-lo. Quan va arribar l'hora de cobrar el servei, va adonar-se que el que per a molts és un acte rutinari, per a aquesta família suposava un daltabaix en la seva ajustada economia. L'Àngel va decidir que aquella carrera era gratuïta i que es faria **voluntari de l'Hospital Sant Joan de Déu** oferint el seu taxi i el seu temps lliure per ajudar infants amb pocs recursos.

L'Associació Taxi Solidari ofereix servei gratuït a infants malalts amb dificultats econòmiques o de mobilitat que es desplacen periòdicament a l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

Aquesta fou la guspira que va encendre '**Jo t'acompanyo**', un **servei solidari** que ja compta amb **6 anys de vida** i amb l'energia voluntària de **35 taxistes** de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

L'altruisme al volant

En **Segismundo Serra** va ser un dels primers taxistes a afegir-se a la iniciativa. Ens explica que va decidir enrolar-se en el projecte perquè "vaig tenir un nét ingressat a Sant Joan de Déu i volia ajudar i posar el meu gra de sorra".

Tot i haver format part d'**associacions de veïns**, per al Segis, com li agrada fer-se dir, era la primera vegada que feia un **voluntariat** d'aquestes característiques i assegura que li ha canviat la vida: "em fa sentir millor amb mi mateix, estar més content i no tenir mala gaita. Vaig estar una temporada sense fer-ho per raons alienes, i em moria de ganes de tornar-hi".

Els **taxistes** s'organitzen a través de **whatsapp**: "Existeix un grup per a cada dia de la setmana integrat pels companys que fan festa aquell dia. Hi ha un organitzador que s'encarrega d'informar dels serveis del dia" explica en Segis. Així mateix, "també existeixen un parell de grups conjunts per a casos d'emergència en els que els companys que cobreixen un dia no poden absorbir totes les demandes. Llavors, els que estem treballant, busquem la manera

de fer una aturada durant la nostra jornada per assistir a la família que no estigui coberta".

LES FAMÍLIES T'ESTAN MOLT AGRÀIDES PERÒ EL QUE NO SABEN ÉS QUE NOSALTRES N'ESTEM MÉS.

Vincles que deixen petjada

En el millor dels casos, els nens i nenes que fan ús del servei només necessiten 2 o 3 viatges però en d'altres, els taxistes els acompanyen durant anys. Llavors, la relació que es produeix entre **persones voluntàries i infants** esdevé molt intensa. Sobre

el vincle que es genera, en Segis explica orgullós el cas d'una nena que van assistir durant un període prolongat i que un dia li va dir a la seva mare "veus mama, jo que no tenia cap tiet i ara en tinc 35" tot afegint que "són coses que et marquen. Les famílies t'estan molt agràides però el que no saben és que nosaltres n'estem més, són les millors carreres de la nostra vida".

En **Manuel Sedeño** és l'avi de l'**Íker Ruiz**, un dels infants que es beneficia del programa '**Jo t'acompanyo**'. L'Íker es troba en període postoperatori i ha d'assistir a rehabilitació dos cops per setmana. Manuel ens explica que abans feien els trajectes en ambulància però el servei era molt lent i "desesperant" perquè es passaven el dia "esperant que ens vinguessin a buscar i ens tornessin a casa".

El Manuel no amaga la seva satisfacció pel servei que ofereix [Taxi Solidari](#) i el vincle

que han generat amb els **taxistes**: “Estic encantat del canvi de l'ambulància als taxis. Hem creat un vincle intens. Amb l'Àngel (el taxista creador del projecte) és com si fóssim família. Qualsevol dubte que tinc, me'l soluciona”.

Així mateix, el Manuel destaca la tasca dels i les **taxistes voluntaris** tot afirmant que “és meravellós que dediquin el seu vehicle i els seus dies de descans a ajudar-nos. No tinc paraules per explicar el que sento cap aquesta tasca tan humana”

D'il·lusió a entitat formalment constituïda

El que va néixer com el projecte ‘**Jo t'acompanyo**’ ha derivat en els darrers anys en l'**Associació Taxi Solidari**, que integra aquesta iniciativa, però també d'altres. En Segismundo ens parla del calendari solidari: “Fem fotos amb les famílies i nens que portem i elaborem un calendari que venem a finals d'any.

Els beneficis recaptats van destinats a la **Fundació Sant Joan de Déu** per a la investigació de **malalties rares**”. L'últim any van ingressar més de 17.000 euros.

D'altra banda, l'associació també té en marxa el programa ‘**Emissora solidària**’, a través de la qual cada taxista implicat dona una quantitat de cada carrera a Sant Joan de Déu.

L'Hospital, nexa imprescindible

La il·lusió amb la qual l'**Àngel Turrillo** va picar a la porta de l'hospital, ara fa 6 anys, va esdevenir cabdal per engegar el projecte. No obstant això, no hauria estat possible sense la complicitat i la col·laboració del centre mèdic.

ÉS MERAVELLÓS QUE HI HAGI COL·LECTIUS COM ELS TAXISTES QUE DETECTIN EL PATIMENT DELS ALTRES I DECIDEIXIN POSAR EN MARXA ACCIONS TRANSFORMADORES..

La **Mireia Espinet**, cap del servei de voluntariat de l'**Hospital Sant Joan de Déu** explica que quan

l'Àngel els va proposar la idea “la vam acollir amb molta il·lusió i no vam dubtar en vincular-los, ja que passaven a ser uns voluntaris més del servei de voluntariat de Sant Joan de Déu”.

Els i les treballadores socials de l'Hospital s'encarreguen de detectar quins nuclis familiars es troben en **situació de vulnerabilitat**, els hi notifiquen que poden optar a aquest servei i automàticament passa a ser gestionat per l'**equip de voluntariat** del centre hospitalari que coordina el servei i està en contacte permanent amb els i les taxistes.

El voluntariat, l'ànima de Sant Joan de Déu

L'**Hospital Sant Joan de Déu** compta amb més de **600 persones voluntàries**, una xifra que segons Espinet, “suposa un goig molt gran” perquè “és meravellós que hi hagi col·lectius com ara els dels taxistes que detectin el patiment dels altres les situacions de dificultat que poden passar les famílies, i decideixin posar en marxa accions tan

En Segismundo Serra és un dels taxistes membres de l'Associació Taxi Solidari. Font: Míriam Pagès

transformadores com aquesta mitjançant el seu temps personal i el seu esforç”.

Espinet reconeix que gestionar un equip de tantes persones no esdevé tasca fàcil i posa èmfasi, sobretot, en la importància del compromís: “quan hi ha persones que no vénen a fer el seu servei, es generen moltes dificultats”.

ÉS FÀCIL MARXAR CAP A CASA AMB ANGOIXA I AMB EL PENSAMENT DE QUÈ MÉS PUC FER PER AJUDAR-LOS. CAL ENSENYAR A LES PERSONES VOLUNTÀRIES FINS A QUIN PUNT S'HAN D'IMPLICAR.

Acompanyament i suport emocional

Realitzar **voluntariat** amb infants i persones que pateixen també té la seva vessant complicada. Sovint, les **persones voluntàries** han de fer front a situacions que mai voldrien trobar-se i en aquest punt, el suport per part de l'**àrea de voluntariat del centre hospitalari** passa a ser necessari i imprescindible.

Sense anar més lluny, el Segis

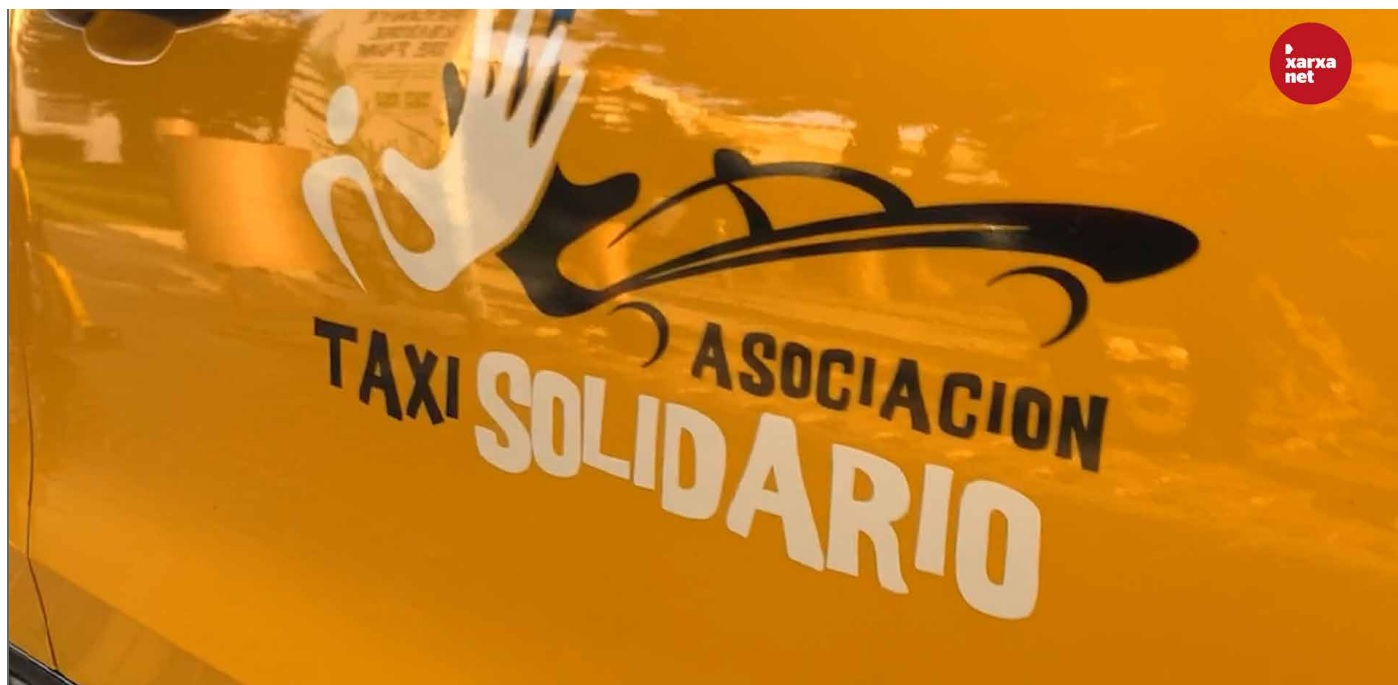
ens recorda un dels episodis més punyents viscuts en els 5 anys que porta al projecte.

Va ser no fa gaire i ho recorda amb emoció. Ho explica amb tristesa però també amb la satisfacció de saber que van fer tot el que van poder per l'Emma, “una nena que l'any passat corria per aquí jugant contenta amb un cotxe elèctric que li vàrem portar, i que, per desgràcia, ens ha deixat”. Situacions molt dures que colpeixen i que ningú hauria de passar sol.

Per **acompanyar el voluntariat i donar suport emocional**, Mireia Espinet manifesta que “tenim un equip de psicòlegs que fan una tasca important en dotar d'eines aquestes persones per fer una correcta desconnexió i no exposar-se en excés. És fàcil marxar a casa amb angoixa i amb el pensament de què més puc fer per ajudar-los. Cal ensenyar-los fins a quin punt es poden o han d'impli

car-se i ajudar-los a gestionar el sentiment de tristor que causa una pèrdua”.

Però tot i els moments complicats, que existeixen, i també formen part d'aquest **voluntariat**, els i les **taxistes** que fan possible aquest servei altruista coincideixen en què segueix valen la pena, ja que cada **somriure** i cada mirada de felicitat que aconsegueixen robar als infants és una victòria. I és que, molta gent petita, en llocs petits, fent coses petites, poden canviar el món, o si més no, fer-lo més humà i agradable.



El logo de l'Associació Taxi Solidari, visible als cotxes dels 35 taxistes que en són membres. Font: Míriam Pagès

Ramon Boix: “Adoptem un fill, estudia medicina i torna al Nepal per dur salut a la gent”

LAURA MORRAL
autora

Parlar de Health Us Nepal, ONG de Girona operativa el 2018, és parlar dels orígens d'en Marc Boix Bruguera. Viu al Nepal, en un lloc sense comunicacions. Per això qui parla en aquesta entrevista és el tresorer i pare adoptiu d'en Marc.

Com neix Health Us Nepal i per què?

L'origen de [Health Us Nepal](#) ve del meu fill adoptiu, en Marc Boix que va ser adoptat als 6 anys a Girona. Ell és d'origen nepalès. A diferència d'altres nens i nenes del Nepal, que sovint desconeixen el seu origen, ell tenia una infància bonica, no venia d'un ambient d'abandó ni era orfe ni res d'això. En el seu cas ell tenia coneixement de la seva família i era molt espavilat.

I com va ser, doncs, la seva adopció?

La zona del Nepal on vivia, Humla, a l'extrem nord oest del país, està en una regió molt apartada de l'Himàlaia on no hi ha cap carretera. Si hi arriba a peu, després de caminar 5 dies, o en avioneta. Un cop accedeixes a la capital, Simikot, has de caminar 6 hores per arribar al poble d'en Marc, Takla.

Aquest aïllament impedeix que la gent d'allà pugui progressar. Està a uns 3.000 metres d'alçada i és una zona amb un clima molt dur a l'hivern.

I què va passar?

Un polític de la zona va proposar que els nens i nenes orfes ja fossin de pare o mare o de pare i mare més espavilats anessin a l'orfenat oficial de Katmandú. En Marc era orfe de mare i el pare va acceptar aquesta proposta pensant que el seu fill tindria més possibilitats de prosperar.

El polític va prometre al pare que veuria el seu fill un cop a l'any i a l'orfenat va dir que tots eren orfes de pare i mare i va amagar a les famílies que aquests infants podien ser adoptats a altres països.

Llavors va ser un engany del polític?

Sí. El pare no va veure més el seu fill però no podia reclamar perquè havia acceptat dir que el seu fill era orfe de pare i de mare.

Suposo que vosaltres tampoc teníeu coneixement de la situació?

El nen ens va dir que tenia un pare i

HEALTHUSNEPAL



Ramon Boix a la dreta, juntament amb el pare biològic d'en Marc i el propi Marc, a l'esquerra.

nosaltres ens vam sorprendre. Quan en Marc va fer els 18 anys va voler anar a veure la seva família i es va retrobar amb el pare biològic que no havia vist des dels 6 anys.

I com va evolucionar la situació?

A partir de llavors, en Marc, cada estiu tornava al Nepal. Paral·lelament va estudiar Medicina i abans d'iniciar el Mir va fer una estada més llarga d'un any al Nepal.

Va estar dos anys a l'Hospital Arnau de Vilanova de Lleida per fer el Mir i a l'estiu de 2017 va dir que se n'anava al Nepal a atendre les necessitats de la gent d'allà. Nosaltres el vam voler ajudar.

I d'aquí surt la iniciativa de l'ONG?

Sí. Adoptem un fill, estudia medicina, crea l'ONG i se'n torna al Nepal per construir un hospital i portar salut a la gent d'allà.

Ell és el president, un amic seu de la infància és el secretari, jo en sóc el tresorer i un cosí seu n'és el vocal. El 2018 va començar a funcionar i ara ja som 67 socis.

Quin és l'objectiu d'aquesta ONG?

Està situada a Simikot on hi tenim una farmàcia i un dispensari. Allà les farmàcies venen medicaments com si fossin llaminadures i no hi ha cap control mèdic, per exemple, dels fàrmacs que es recreen o del temps que la gent s'ha de prendre els antibiòtics o si estan caducats o en mal estat...

I la vostra farmàcia atén la població de la zona?

Molta gent no té diners per pagar els medicaments. La nostra ONG dona els medicaments a les persones que no els poden pagar i qui els pot pagar els paga.

La funció de la nostra ONG és costejar els fàrmacs. Intentem recuperar un 70% de l'import.

A banda de la farmàcia quines accions desenvolupeu?

En Marc ja atenia gent quan estudiava medicina. Ara, com a metge, atén les persones i recepta els medicaments. També tenim un auxiliar i un infermer. L'ONG ha de cobrir els sous d'aquestes dues persones, la possibilitat que el meu fill pugui viure allà i els costos dels medicaments.

Com està la situació sanitària del país o de la zona?

És una zona molt pobra. Nosaltres cobrim les necessitats de medicaments de la regió. En aquesta província només hi ha un hospital públic amb un sol metge. És evident que hi ha molta necessitat. Falten recursos, infraestructures, personal...

El 2018 vam gastar uns 18.000 euros en medicaments. Enviem els diners a mesura que hi ha demanda.

I l'estat de salut de la gent?

A l'hivern la població passa molt temps sota zero i la gent viu amb el foc a terra. Hi ha les típiques malalties fruit de la pobresa: diarrees, desnutricions, mala alimentació, malalties pulmonars... La població viu amb una economia de subsistència i s'alimenta la major part del temps d'arròs i llegums.

És la zona més pobre del Nepal?

Sí. La pobresa d'aquella zona és fruit de l'aïllament. S'ha de pujar en avioneta o a peu. A més hi ha molta corrupció. Per exemple, l'arròs es reparteix en cupons, com les antigues cartilles de racionament que hi havia abans aquí. La seguretat jurídica és molt precària.

Fes-nos una valoració d'aquest any de vida de l'ONG.

M'agradaria destacar dos temes. El primer és que l'ONG neix de la determinació del meu fill per conèixer l'origen de la seva infància i dels coneixements que ha adquirit després d'haver anat diverses vegades al Nepal. Ell diu que vol ser qui ajuda i no l'ajudat.

El segon és que la nostra ONG fa acció directa, no té costos complementaris i té una clara motivació per atendre sanitàriament la gent d'allà i formar personal per poder respondre les necessitats de salut de la població. La idea és continuar enfortint aquest objectiu.



Mesures per fomentar l'economia circular durant els campaments

MINYONS ESCOLTES I GUIES DE CATALUNYA
entitat redactora

De campaments, infants i joves tenen l'oportunitat d'aprendre, conscienciar-se i veure l'impacte de l'economia circular de la manera més vivencial possible.

L'economia circular es presenta com un sistema d'aprofitament de recursos per contrarestar la dinàmica de consum a curt termini basada en **produir, utilitzar i llençar** a la qual el model econòmic actual ens ha abocat. La seva proposta suplanta aquestes tres accions per les de **reduir, reutilitzar i reciclar**, minimitzant la producció i reutilitzant els elements que no poden tornar al medi ambient.

Coherents amb els seus valors, els **moviments del lleure educatiu** aposten per fomentar aquesta alternativa econòmica amb gran impacte mediambiental en el seu dia a dia, i també **durant els campaments**, espai que per la seva durada i l'establiment de rutines que genera, proporciona **més oportunitats per dur a terme el canvi de comportament** i aplicar les noves mesures de sostenibilitat.

Llistem algunes d'aquestes mesures que qualsevol grup de cau o esplai que marxi de campaments pot adoptar per a fer dels seus campaments, uns **campaments més sostenibles**. D'acord a les tres accions centrals de l'economia circular, durant els campaments infants i joves poden:

Reduir

- Prioritzar la **compra a l'engròs** i el **mínim embolcall**.
- Fer una **bona previsió abans de comprar** perquè el menjar no se'ls faci malbé.
- Utilitzar la **cantimplora**, la **carmanyola** i l'**embolcall reutilitzable per a l'entrepà** per evitar productes d'un sol ús i els residus innecessaris.
- Vetllar per l'**estalvi d'aigua**: revisar que tanquin bé les aixetes, controlar la pressió, etc.
- Utilitzar **bombones de gas reutilitzables**.

Reutilitzar

- **Reutilitzar el material fungible** per a les activitats o inventar **activitats on no se'n necessiti**.
- **Conservar i endreçar el material** perquè no es faci malbé i el puguem reutilitzar.
- Si cal **imprimir** alguna cosa, fer-ho sempre a **dues cares**.

Reciclar

- Procurar que tot el que generem es pugui reciclar.
- Impulsar la **recollida selectiva de les deixalles**, fent la separació segons els diferents contenidors del lloc on les portem a llençar.
- **No llençar els olis de cuinar ni a l'aigua ni a terra**. Guardar-los en un pot i dur-los al punt de recollida més proper (supermercats, punts verds, deixalleries...).



Sara Clemente: “A cada un dels infants que són aquí, hi ha hagut drets que els han estat vulnerats”

JOAN ROSINACH
autor



SARA CLEMENTE
Coordinadora del Centre Obert i Esplai Bocins situat al barri del Gornal de l'Hospitalet de Llobregat.
Foto: Joan Rosinach

La coordinadora del Centre Obert i Esplai Bocins ens explica la tasca d'acompanyament que fan, cada dia, a 50 infants i joves i a les seves famílies.

“Parlem molt d'infants però són persones i han de viure una vida plena”. Això ens deia la Sara poc abans de tancar la càmera en referència als usuaris i usuàries de Bocins. Des de fora, veient les expressions de les cares que arriben cada tarda al centre fa la sensació que, almenys allí, petites i grans abracen la vida amb una felicitat immensa.

Ens pots posar una mica en context de què és el Centre Obert i d'Esplai Bocins?

El Centre Obert i Esplai Bocins s'emmarca en el barri del Gornal de l'Hospitalet de Llobregat. Pertany a la [Fundació La Vinya](#), que compta amb diferents projectes dins de l'àrea d'infància. Es diu Centre Obert i Esplai Bocins perquè, a més de tenir usuaris i usuàries que vénen derivats de serveis socials específicament, també n'hi ha que, tot i no provenir de serveis socials, es beneficien del servei perquè s'ha detectat alguna necessitat o risc que cal que sigui acompanyat i estudiat.

Exactament, com es podria definir un centre obert?

Un centre obert forma part de la categoria de prevenció, és a dir, tots aquests infants segueixen vivint amb les seves famílies i amb les seves tutores legals. No és un centre residencial, ni per dormir, ni res de tot això. Només està obert durant la tarda, al llarg de l'activitat, amb l'objectiu d'acompanyar a la família i en cap cas de substituir cap tasca que hagi de fer l'entorn proper a l'infant.

Vindríeu a ser un agent més de la comunitat educativa...

Exacte. L'objectiu també és el de crear comunitat i de ser un agent més en la comunitat educativa de l'infant, entenent que l'escola, els serveis socials, la família i nosaltres, d'una manera íntegra, acompanyem al creixement de l'infant i de la família.

Doneu molta importància al rol de la família?

Sí. I tant. De fet, abans, l'atenció en aquest centre era de dilluns a divendres i vam fer que fos de dilluns a dijous perquè el divendres poguéssim tenir un espai per treballar amb la família tot allò que treballam durant la setmana amb l'infant. Que no fos un lloc de contenció social sinó d'educació social, de poder treballar tots a l'una.

I com és la relació amb elles?

Depèn una mica de la trajectòria de la família perquè, de vegades, si et relacionen molt amb serveis socials, potser hi ha una mica més de resistència per la connotació, el patiment per tot allò que puguin haver arrossegat de l'història d'aquestes famílies. Però, en general, es mostren molt properes i receptives perquè veuen que, des d'aquí, el que es vol fer és ajudar i col·laborar. No hi ha més que això. Quan es creen espais familiars, es fan pensats des de les seves necessitats, no des de nosaltres.

Quin és el dia a dia aquí?

Els infants venen de les 16.45 a les 19.30, quan recollim i es fa la valoració. Comencem amb l'estona de berenar, és moment de jugar i nosaltres de mirar què mengen. Dimarts i dijous els hi donem nosaltres, són àpats saludables. Després cada grup realitza l'activitat que li toqui aquell dia per acabar amb una estona de reflexió

Quin tipus d'activitats hi fan?

No són activitats buides de sentit, totes acostumen a tenir un objectiu, perquè sinó els infants tampoc li troben cap gràcia a fer coses perquè sí. També dediquem molta estona i molt espai a què els infants s'expressin, estones que puguin donar peu a la circumstància emocional que puguin estar vivint en aquell moment concret. Perquè tots tenim emocions i és important poder-les treure.

Quants infants i joves venen cada dia?

Comptem amb un total de 50 places i tenim infants i joves de 3 a 17 anys, perquè quan fan 18 ja no poden ser usuàries del centre. Cada grup compta amb el seu educador referent durant tot el curs i els infants són els mateixos, no és que cada dia et vingui un nen o nena diferent...

Què destacaries de l'evolució dels infants i joves de l'inici al final de curs?

Dependria molt de l'etapa madurativa de l'infant, no hi ha les mateixes necessitats a P3, P4 i P5 que a l'ESO o, com a mínim, si hi ha les mateixes necessitats, no es treballen de la mateixa manera. Però sobretot ho notem en l'expressió emocional i la resolució de conflictes. A final de curs, la calma i la serenitat a l'hora d'afrontar els problemes no té res a veure amb el principi, quan s'intenten resoldre per mitjans com la violència o les males paraules.

Com podríem definir el perfil dels infants i joves que acudeixen diàriament en aquest centre?

Són infants, la majoria d'ells, en risc social, això significa que s'han detectat unes mancances que no els permet desenvolupar la seva vida gaudint dels mateixos drets i oportunitats que la resta d'infants. Hi ha pobresa econòmica, hi ha problemes en l'accés a l'habitatge en la majoria dels casos i molts d'ells han estat testimonis o víctimes directes o indirectes de violència de gènere.

Per tant, es considera que hi ha un risc, que hi ha un perill de vulnerabilitat que s'ha de treballar des d'una perspectiva crítica.

Per tant, alguns dels seus drets han estat vulnerats...

Exacte. Tots i cada un dels infants que són aquí, en major o menor grau, amb més quantitat o menys, hi ha hagut drets que els hi han estat vulnerats. No només perquè el context més proper, com la família no hagi pogut efectuar que aquests drets es desenvolupessin d'una forma normal, sinó perquè potser també el sistema que els ha envoltat no ha col·laborat al fet que aquests drets es poguessin gaudir com es mereixen.

Ja acabem. Si poguessis demanar tres coses per aquests infants i joves per al futur, quines serien?

Una, que les relacions que els envolten siguin segures, sanes i saludables, que les facin estar felices. La segona i, sobretot, que tot allò que són necessitats bàsiques, habitatge, feina i escola, estiguin cobertes, però cobertes de veritat, dignament, com es mereix qualsevol persona. I la tercera, que siguin feliços, per sobre de tot. La senzillesa ens fa persones i la felicitat crec que se la mereixen igual que qualsevol altra.

Com afecta la nova llei de registre horari a les entitats?

JÚLIA HINOJO
autora

Des del 12 de maig, els treballadors/es han de portar un control diari de l'hora d'inici i final de la seva jornada laboral.

Fitxar a la feina ja és una **obligació** per a la majoria del personal contractat a l'Estat espanyol. La nova normativa estatal afecta, des del **12 de maig**, tant empreses com **entitats** sense ànim de lucre, que hauran d'enfrontar-se a **sancions** de fins a 6.250 euros per organització en cas d'incompliment.

El registre obligatori de la **jornada laboral** és un reclam històric dels **sindicats** d'inspecció de treball. La nova **Llei contra la precarietat laboral** està ideada per acabar amb la **pràctica il·legal** de no

remunerar els treballadors/es per les **hores extra** i d'encobrir jornades completes amb **falses jornades** parcials.

Excepcions

Segons [la guia que ha publicat el Ministeri de Treball](#), la norma contempla algunes excepcions. Alguns càrrecs de l'alta direcció estan exempts de marcar cada dia l'hora d'entrada i de **sortida de la feina**.

Tampoc cal que portin el registre horari les persones sòcies de cooperatives, els

treballadors amb discapacitat

Tampoc cal que portin el registre horari les persones sòcies de cooperatives, els treballadors amb discapacitat en centres especials de treball, els professionals que tinguin pactat un règim de **lliure disponibilitat** del temps de treball, els **autònoms/es**, i les persones que es dediquen al **treball domèstic**, a l'**esport professional** i als espectacles artístics públics.

Les empreses de treball temporal (ETT) sí que estan sotmeses a la nova llei. L'**empresa** on el o la treballadora presta temporalment els seus serveis serà l'encarregada de recollir el registre de jornada.

Teletreball

Les persones que treballen fora de l'oficina també han de portar el **control** de la seva jornada laboral. En aquest grup s'inclou qui **treballa des de casa**, qui viatja per feina i qui té rutines itinerants, com els càrrecs de **comercials** o de **direcció intermèdia**.

Com fitxar si fas **teletreball** i no tens accés al **dispositiu físic de control** que hi

ha al teu centre de treball?

Hi ha entitats que ja han trobat la manera de comptabilitzar les hores de feina **fora de l'oficina**. Ho fan a través d'un enllaç que porta a un **formulari de registre**. El o la treballadora ha d'accedir al 'link' dos cops al dia: quan comença a treballar i quan acaba. Juntament amb l'hora d'entrada i sortida, haurà d'escriure el seu nom o el DNI.

La fórmula, negociada

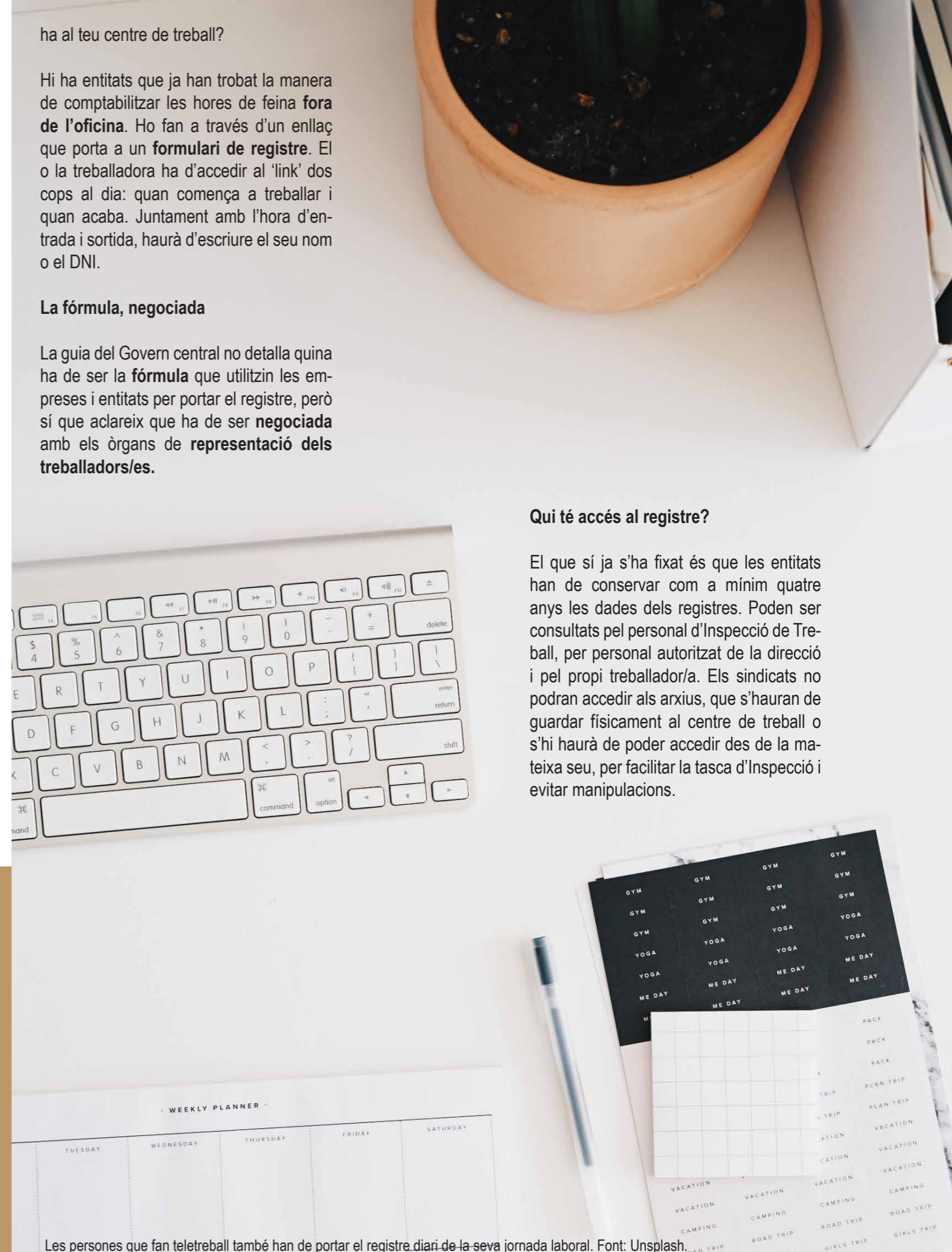
La guia del Govern central no detalla quina ha de ser la **fórmula** que utilitzin les empreses i entitats per portar el registre, però sí que aclareix que ha de ser **negociada** amb els òrgans de **representació dels treballadors/es**.

Qui té accés al registre?

El que sí ja s'ha fixat és que les entitats han de conservar com a mínim quatre anys les dades dels registres. Poden ser consultats pel personal d'Inspecció de Treball, per personal autoritzat de la direcció i pel propi treballador/a. Els sindicats no podran accedir als arxius, que s'hauran de guardar físicament al centre de treball o s'hi haurà de poder accedir des de la mateixa seu, per facilitar la tasca d'Inspecció i evitar manipulacions.



El control del registre horari a la feina és obligatori des del 12 de maig. Font: Unsplash.



Les persones que fan teletreball també han de portar el registre diari de la seva jornada laboral. Font: Unsplash.

10 eines digitals per organitzar el 2019

XAVI ARANDA
autor

El 2019 ja ha començat i segurament heu repetit un mantra que us segueix de fa anys: «ens hem d'organitzar millor». I és que pel correcte funcionament de les associacions, és cabdal que tingueu una bona organització. Que sigueu ordenats i ordenades, vaja! Tenir tota la **documentació arxivada**, tenir una agenda per anotar les dates claus de les activitats o tenir llibretes per anotar anotacions, idees o pensaments.

Però en ple segle XXI és obligatori que l'organització de la vostra entitat sigui majoritàriament digital. Ja no té sentit tenir llibres de socis i sòcies, quan això ho podeu fer en un full de càlcul al núvol. Tampoc té sentit guardar únicament els estatuts en format paper, ja que possiblement els necessiteu per tramitar subvencions i els heu de tenir sempre al vostre dispositiu.

A continuació trobareu tota una selecció d'eines digitals que us ajudaran a organitzar digitalment la vostra entitat. Així podreu començar el 2019 amb bon peu!

Calendaris digitals

Apuntar les activitats, informar o enviar recordatoris als socis i sòcies. Avui en dia és molt important tenir un calendari digital, ja que mitjançant els dispositius mòbils es poden consultar a tot arreu. D'eines de calendari digitals n'hi han moltes, però volem destacar-ne els que estan vinculats als serveis de Google, Outlook i algunes alternatives de [programari lliure](#).

- **Calendaris digitals**
- **Llistes de tasques a fer**
- **Eines per guardar documentació**

Començar l'any amb una bona organització digital és començar l'any amb bon peu. Mitjançant totes aquestes eines podreu organitzar correctament la vostra associació.

[Google Calendar](#) és una eina que permet crear calendaris, anotar-hi esdeveniments, tasques i recordatoris. Tots els calendaris que creeu els podeu compartir amb altres usuaris de Google i els hi podeu assignar permisos de visualització o modificació del calendari. Totes les anotacions que feu en el calendari, podreu afegir-hi recordatoris. Aquests recordatoris s'envien per correu electrònic o per avís emergent al vostre dispositiu mòbil.

Una altra eina que us permet gestionar un calendari és el [Calendari de l'Outlook](#). Per fer servir aquest calendari heu de disposar d'un compte [Hotmail](#) o [Outlook](#). Podreu crear calendaris, compartir-los amb les persones que voleu, i anotar esdeveniments. Aquests esdeveniments podreu afegir-hi alarmes com a recordatoris.

Però si el que voleu és una alternativa de [programari lliure](#) que la podeu instal·lar al vostre servidor,

una de les recomanacions és [CalDavZAP](#). Mitjançant aquesta eina podreu crear calendaris, gestionar anotacions i d'aquestes, crear tasques. Totes les anotacions i les tasques que creeu, podreu afegir-hi recordatoris per tal que estigueu al cas de tot. Si voleu provar aquesta eina, abans d'instal·lar-la al vostre servidor, podeu provar la versió de prova [aquí](#).

Llistes de tasques a fer

Una altra tipus d'aplicació interessant per a una bona organització personal o de l'entitat, són les **llistes de tasques a fer**. Mitjançant aquestes llistes podreu anotar totes les tasques a realitzar i saber en quin estat estant. D'aquest tipus d'eines n'hi han moltes, però destaquem les úniques que tenen versió per a dispositius mòbils i ordinador.

[Google Tasks](#) és l'aplicació que permet una gestió de les tasques i que està vinculat a un correu de Gmail. Mitjançant [Google Tasks](#) podreu crear i gestionar tasques.

Cada tasca té una descripció i se li pot afegir una data límit. Una de les particularitats de Google Tasks és que té diverses llistes de tasques, permeten gestionar-ne vàries a la vegada. Google Tasks està disponible per [iOS](#), [Android](#) i [versió per navegador](#).

Outlook també té la seva aplicació per gestionar tasques. [Tasques de l'Outlook](#) permet anotar, esborrar o modificar

tasques. l'Outlook podreu subdividir una tasca en diverses tasques petites.

[Trello](#) també és una bona eina per crear tasques i **llistes de tasques**. L'aplicació té una versió gratuïta molt completa i una versió de pagament amb més funcionalitats. **Trello** segueix la filosofia «kanban» un mètode d'organització basat en un sistema d'informació. En el cas de les tasques, el [mètode kanban](#) es diferencia per classificar les tasques en les següents columnes: tasques per fer, tasques s'estan fent i tasques fetes. Trello permet afegir més columnes. També permet afegir recordatoris a les tasques. Trello té versió per [aplicació de mòbil](#) i [versió navegador web](#).

En la versió [programari lliure](#) també teniu diverses aplicacions per gestionar les tasques. Una d'elles és [TaskBoard](#). TaskBoard s'instal·la en un servidor. Un cop instal·lat en el servidor, podreu utilitzar l'aplicació des d'un navegador web. Funciona amb el sistema kanban i té la mateixa classificació de tasques. A diferència de les altres eines, permet afegir punts a les tasques. Abans d'instal·lar l'aplicació podeu provar l'eina aquí.

Una altra eina de programari lliure que podeu **gestionar tasques** és [Wekan](#).

Wekan també funciona amb el sistema d'organització [tauler kanban](#). Amb aquesta eina podreu gestionar les tasques i classificar-les en columnes personalitzables.

Una de les particularitats de Wekan és que permet gestionar accions. Mitjançant les accions podreu crear avisos quan una persona mogui una acció en una columna. Podeu [descarregar-vos Wekan d'aquesta pàgina](#) o podeu provar una versió de prova [aquí](#).

Eines per guardar documentació

Tot i que encara rebem la **documentació oficial** de les entitats en paper, hem de guardar una **còpia digital** de la documentació per si mai l'hem d'utilitzar en algun tràmit. D'eines d'emmagatzematge n'hi han moltes però us en volem destacar dos.

Dropbox és una eina que us permet allotjar **documents al núvol**. L'eina és accessible des de qualsevol dispositiu mòbil o ordinador. Una de les particularitats de Dropbox és la possibilitat de **sincronitzar carpetes** dels vostres dispositius. Així podreu gestionar la vostra documentació allà on sigueu. [Dropbox](#) té una versió gratuïta de 2GB. Suficient per guardar la informació bàsica de la vostra entitat.

[Google Drive](#) és l'eina de Google que us permet allotjar els vostres fitxers al seu núvol. Amb Google Drive podreu guardar fins a 15GB de documentació. Una de les particularitats de Google Drive és la seva connexió amb [Google Docs](#), [Google Sheets](#) o [Google Slides](#).

Nour El Hadi: “No cal crear un col·lectiu per a immigrants, sinó una entitat per a tothom”

DAVID CARILLO
autor



NOUR EL HADI

Nour El Hadi va arribar a Barcelona fa 11 anys.
Font: Nour El Hadi

Nour El Hadi és un jove de 23 anys nascut al Marroc que porta vivint 11 anys a **Barcelona**. Actualment estudia un Grau Superior d'Esports i treballa com a monitor a la [Fundació per a l'Esport i l'Educació de Barcelona \(FEEB\)](#). El Hadi porta implicat des de fa cinc anys amb la FEEB gràcies al seu treball de recerca relacionat amb l'educació a través de l'esport.

La seva és una història de **cohesió social**, amb diverses píndoles del que la campanya del [Dia Internacional del Migrant](#) d'enguany vol reforçar. Cada **18 de desembre** se celebra aquest dia, que va ser proclamat per l'[Assemblea General de les Nacions Unides](#) fa dinou anys. El lema d'aquest any és [#WeTogether](#), una crida a totes les comunitats perquè s'uneixin i es reconstrueixin a través dels esforços mutus.

La campanya convida a joves com en **El Hadi** a emprendre nous reptes per acon-

Coincidint amb el Dia Internacional del Migrant, parlem amb Nour El Hadi, educador esportiu, col·laborador de diferents entitats i un dels fundadors d'Acció Jove per la Inclusió (AJI).

seguir una millor integració dels migrants en els seus llocs de residència. Ell n'és un exemple clau, ja que ha col·laborat amb nombroses associacions catalanes al llarg dels anys. Fins i tot, ha arribat a participar en una conferència a [CaixaForum Barcelona](#) sobre l'**esport com a eina per a la inserció social**. També va ser un dels protagonistes al documental '[Propietarios de sueños](#)' de [Tomando Conciencia](#), així com del reportatge '[Barcelona, ciutat d'esportistes](#)' de l'Ajuntament de Barcelona.

Què et va moure a tu o a la teva família a emprendre aquest viatge fins a Barcelona des del Marroc?

Jo era petit i no tenia molta idea, només sabia que em canviava de ciutat. De totes maneres, va ser elecció dels meus pares. El seu motiu, sens dubte, va ser la feina. De fet, a mi em va costar adaptar-me a Barcelona durant els primers anys.

I com vas aconseguir integrar-te a la ciutat? Vas establir relació amb entitats des del principi?

Com era petit, al principi només anava a l'escola, feia esport i alguna altra activitat extraescolar, però aleshores no coneixíem cap associació. Fa 7 o 8 anys que vaig conèixer el [Casal de Joves Palau Alòs](#). Temps després, el Palau em va oferir orientació laboral i acadèmica, tallers, etc.

Una vegada es va organitzar una trobada per a l'obertura de [Superacció](#), una entitat que promou la inserció social de joves en situació de risc. Durant la xerrada van explicar que feien triatló i m'hi vaig apuntar de cap. M'agradava l'esport, l'associació estava al barri i em venia de gust fer una cosa diferent.

Per què creus que l'Ajuntament de Barcelona va voler exposar-te com un dels protagonistes del reportatge 'Barcelona, ciutat d'esportistes'?

Va ser gràcies al meu treball, des de la FEEB també volien participar al projecte. Jo vaig fer el meu treball de recerca sobre el Programa de Responsabilitat Personal i Social (PRPS), basat en com educar a través de l'esport. És més, a l'empresa, formem a tots els educadors amb aquest mètode perquè treballin amb aquesta eina.

A més, tens entre mans algun altre projecte comunitari...

Estic construint l'associació [Acció Jove per la Inclusió \(AJI\)](#) amb dos amics més a la zona del Born. De fet, fins que no m'estabilitzi amb els estudis i tingui més temps, l'entitat i les activitats que oferirem continuen en la fase de creació.

La idea és crear una entitat i, més endavant, aconseguir que AJI s'autogestioni per ella mateixa. Que sigui només de joves per a joves i que compregui més àmbits. Fins ara, les entitats amb les quals he anat treballant ofereixen orientació, formació, esports i activitats, però no una sortida laboral.

Serà aquest, doncs, el punt diferencial d'AJI?

Sí, des d'AJI es pretén donar tot això i, a més, oferir una sortida laboral. Que els nois es formin i puguin ser contractats per exercir aquests tallers que han practicat. Se'ls oferirà un currículum i unes experiències, però quan ja no siguin joves hauran de deixar espai als que vagin entrant.

Heu rebut ajudes des d'altres entitats?

El Casal de Joves Palau Alòs ens presta espais i la FEEB ens ofereix fer formacions de temps de lleure per donar titulació als nois. Estem construint-ho tot perquè quan creem l'entitat, ja tinguem tots els àmbits coberts. De totes maneres, la idea és que, a mitjans de l'any vinent, ja estiguem constituïts com a entitat i comencem a oferir tallers.

Altres entitats del barri ens han ofert subvencions per preparar activitats al barri, encara que amb supervisió i algunes pautes. Però nosaltres treballem de manera diferent i volem ser més independents. Anem fent activitats per guanyar experiència i currículum, però la idea és construir-nos i fer-ho tot des d'AJI.

Diries que la teva història pot servir de referent als joves migrants per saber quin és un dels possibles camins per llaurar-se un bon futur?

No sé si d'exemple, però si hagués de ser per algun motiu seria pel fet de buscar la manera de viure amb diferents persones, de conèixer, d'intentar aprendre, esborrar el que ja coneixes i començar de zero.

El que ja saps, al final, ja ho saps. La clau és aprendre coses noves, adaptar-te una mica. Molts cops ens trobem en una situació en la qual hi ha gent que porta aquí 15 anys, i li està costant adaptar-se a l'idioma, però resulta que només coneixen gent de la seva cultura i del seu entorn. A vegades costa fer aquest pas si només t'envoltes del mateix cercle.

Creus que avui dia la societat comprèn millor la immigració i intenta solucionar les causes que la provoquen?

Crec que la idea de les entitats és eliminar o canviar tot el relacionat amb els estereotips, els prejudicis... Però la societat, generalment, no està del tot preparada per a canvis i per acceptar altres cultures o altres mentalitats, encara que, d'altra banda, Barcelona és una ciutat on la gent és molt oberta de ment i es coneix a molta



El Hadi treballa en la creació de l'entitat Acció Jove per la Inclusió. Font: Nour el Hadi

varietat de persones.

Moltes vegades penso que la majoria de les entitats tenen com a objectius el canvi social o la integració, però, què passa? Doncs que moltes vegades ens acomodem i no busquem altres maneres de treballar, ens quedem amb un mètode i allà s'estanca tot.

Aleshores, hauria d'haver-hi una espècie de renovació a la majoria de les entitats?

Exacte. Crec que els objectius estan molt ben definits, però les formes de treball han d'anar canviant, ja que la societat i les persones canvien. Per exemple, si volem integrar les persones, no cal crear un col·lectiu per a immigrants, sinó una

entitat per a tothom. Que hi hagi diferents persones, que ens coneguem i que aprenguem tots de tots.

I ara que està acabant l'any, si poguessis demanar qualsevol desig per al 2020, quin seria?

Que cada persona s'aturi a reflexionar el que fa, per què ho fa realment. No enganyar-nos i ser sincers amb nosaltres mateixos, conscienciar-nos. I és que, a vegades, ens sumem a molts moviments i col·lectius sense tenir massa idea sobre el que es dediquen a fer.





Saoka Kingolo i Mercè López, membres de la Coordinadora d'Associacions per la Llengua Catalana. Font: Júlia Hinojo.

Catalans i catalanes nascudes a l'estranger demanen que els parlin en català

JÚLIA HINOJO
autora



ROSARIO PALOMINO
Rosario Palomino, catalana nascuda al Perú, és la impulsora de la iniciativa 'No em canviïs la llengua'.
Font: R. P.

La campanya 'No em canviïs la llengua' ha esclatat a les xarxes socials i ja compta amb el suport de desenes de persones catalanoparlants d'orígens diversos.

Rosario Palomino és una catalana nascuda al Perú. Està cansada que catalanoparlants passin al castellà quan s'adrecen a ella. **Saoka Kingolo**, originari de la República Democràtica del Congo, també es considera català. Els dos van arribar a Catalunya fa prop de 30 anys, i són dels que no diuen 'patera' sinó 'pastera', dels que s'adonen de les coses i no 'es donen compte', i dels que utilitzen com més frases fetes millor.

Estimen la llengua que consideren pròpia i els preocupa la pèrdua de parlants habituals. Entre el 2003 i el 2013, el català va perdre 300.000 parlants, i als patis d'ESO de les escoles urbanes només el parlen el 14% de l'alumnat, segons l'[InformeCat 2019](#) de la [Plataforma per la Llengua](#), l'ONG del català.

Desenes de persones que parlen català i que han nascut fora de Catalunya s'han posat en contacte amb Palomino, psicòloga de professió i impulsora de la campanya '[No em canviïs la llengua](#)'. El compte de Twitter de la iniciativa, [@CanviisEm](#), es va crear fa menys de tres mesos i ja s'ha tornat mediàtica, amb prop de 7.000 seguidors i diversos continguts publicats als mitjans. Palomino ha utilitzat la plataforma social per donar veu a un col·lectiu que demana que se'ls faciliti l'**aprenentatge del català** i, com a conseqüència, la **integració** al país.

Una eina de cohesió social

Així, l'objectiu de Palomino és, d'una banda, **fomentar l'ús del català** per protegir-lo en un moment en què perd força a l'Estat, i de l'altra, conscienciar la població catalanoparlant sobre la **pràctica habitual** de parlar en castellà als catalans/es que han vingut de l'estranger.

"Inconscientment, molts canvien al castellà quan s'han de dirigir a persones sud-americanes com jo. Fins i tot quan sóc jo la que començo la conversa en català. Això es pot considerar discriminatori", explica Palomino, que també entén que "els emissors ho fan amb tota la bona fe del món, com a mostra de respecte i amb la intenció de facilitar-nos la vida".

A Saoka Kingolo, membre de la [Coordinadora d'Associacions per la Llengua Catalana \(CAL\)](#), també li segueixen parlant en castellà a la majoria dels llocs. "Veuen un africà i ja suposen que no sap parlar el català. Això em passava quan vaig arribar a Catalunya, als anys 80, i em segueix passant ara", afirma Kingolo, que recorda el propietari del cafè de davant de la feina on treballava abans. Sempre l'atenia en castellà, tot i ser catalanoparlant. "Jo li parlava en català i li demanava que em seguís parlant en català, però ni així", apunta Kingolo.

"El català és una eina de **cohesió social**. Si el català és la teva llengua d'ús habitual, però ens parlen en castellà perquè penses que faràs un favor als nouvinguts, t'equivoques. **No cal que canviïs la llengua**". Així ho assegura el David, català provinent de Xile, a través d'un vídeo retuitejat pel compte de 'No em canviïs la llengua'.



CAL

La iniciativa ha arribat a persones provinents de **Suïssa, Síria, Etiòpia**, entre d'altres indrets, que han publicat els seus vídeos a les xarxes per reivindicar la llengua. El-la, per exemple, va venir d'**Alemanya** fa 27 anys i recorda que al principi, quan la gent veia que tenia dificultats per expressar-se bé, li parlaven en castellà, que tampoc l'entenia del tot. "Jo sempre insistia i els demanava que em seguissin parlant en català per aprendre i practicar una llengua preciosa que entre tots hem de mantenir", diu al vídeo.

Palomino està molt satisfeta de com està evolucionant la campanya, que al setembre superarà la barrera virtual. El **26 de setembre**, a les 19 h, a l'[Orfeó Martinenc](#) del Clot, s'organitzarà el primer acte de la campanya.

L'esdeveniment comptarà amb diversos catalanoparlants vinguts de fora que explicaran les seves **vivències d'integració** a través de la llengua catalana. De moment, les ponents confirmades són la mateixa **Rosario Palomino**, l'actor **Toni Albà** i l'escriptor **Matthew Tree**. **Mercè López**, membre del secretariat nacional de la CAL, és una de les persones que ha canviat el xip arran d'aquesta campanya. "Fa tres mesos que **no parlo el castellà**", ressalta López, deixant clar que si l'interlocutor/a no entén el català, llavors sí que s'hi dirigeix en castellà. "No m'havia adonat que, sense pensar-hi, canviava al castellà quan parlava amb una persona que intuïa que era de fora. Ara ho estic canviant".

Cori Calero: “És important que se sàpiga la feina que fan les entitats ambientals”

ANNA PARISI
autora



CORI CALERO
La periodista Cori Calero tracta habitualment temes ambientals a TV3 Font: Cori Calero

Cori Calero: “És important que se sàpiga la feina que fan les entitats ambientals”

A la Cori Calero l'hem vist a la televisió amb eriçons i amb l'àliga daurada, amb la tortuga babaua i amb tortugues de terra. Amb la seva feina com a periodista ens mostra la gran varietat de fauna salvatge que viu a Catalunya i, també, ens explica les amenaces a la que està sotmès el medi o les iniciatives sostenibles que es desenvolupen.

Igual que altres periodistes especialitzats, hi ha arribat de manera vocacional, atès que, tal com diu, els problemes de medi ambient són temes transversals que afecten a tothom, a persones de totes les edats i de totes les condicions socials.

A Catalunya hi ha més de 200 entitats ambientals actives. Creus que són prou visibles?

Crec que no són visibles. I això tant és culpa dels mitjans com de les entitats. Podríem parlar de mancances compartides. És veritat que hi ha molt pocs programes a mitjans o premsa dedicats a la informació, divulgació o entreteniment que parlin de medi ambient, però cal dir que com a periodista costa molt assabentar-se de què fan les entitats ambientals.

Què creus que passa?

Avui hi ha webs i xarxes socials, i comunicar a través de xarxes és assequible, però altra cosa és comunicar amb **criteri periodístic**. De vegades arriben notes de premsa amb poc contingut, i en canvi, temes que són molt interessants, una mica per modèstia i una mica per desconeixement de comunicació, les entitats creuen que no ho són i no els expliquen.

Em passa molt sovint que m'envien la nota de premsa després d'haver realitzat un acte, i no anunciant-lo, i d'aquesta manera jo no hi puc anar a gravar. O quan no expliquen les iniciatives que han pres en relació a un tema d'actualitat, que segurament seria d'interès...

També sóc conscient que és difícil fer un requeriment a les ONG ambientals que fan una feina plenament vocacional, que es realitza amb gran dosi d'altruisme i voluntariat, i per la qual mai vindrà cap ocell o tortuga a donar les gràcies.

Quines temàtiques ambientals apareixen més als mitjans de comunicació?

Per desgràcia els desastres naturals sempre interessen, si hi hagués un vesament de fuel seria notícia; el canvi climàtic és notícia però el tema és tan

gran que cansa, sobretot si no es poden aportar imatges.

Tampoc és el mateix allò que és notícia d'interès per a un mitjà o periodista generalista, o allò que ho és per al mitjà, programa o periodista especialitzat. I també depèn molt del moment i de la resta de l'actualitat.

Quina relació hi ha actualment entre les ONG ambientals i TV3?



Cori Calero durant un reportatge Font: CCMA

Crec que no han aconseguit tenir un canal... Les entitats necessitarien algú que redacti notes, faci notícies, enviï mails... Jo em trobo que **he de perseguir molt les entitats** perquè expliquin en què estan treballant...

Quan es fan visibles les entitats?

Es podria pensar que quan apareix un tema en l'actualitat les entitats es fan visibles, però no passa. És important estar

atents a l'actualitat per poder ser consultats, i sobretot estar localitzables. Molt sovint no es troben els telèfons, es fa difícil contactar una persona que vulgui parlar o contesten els e mails amb molta delació.

Què aconsellaries a una entitat ambiental per aconseguir més presència als mitjans?

Sóc conscient que hi ha moltes entitats de voluntariat i que no neden a l'abundància econòmica, però dintre de les seves possibilitats aconsellaria que poguessin

tenir una persona periodista. Algú amb coneixement per poder tenir una persona periodista. Algú amb coneixement per poder tenir una persona periodista. Algú amb coneixement per poder tenir una persona periodista.

Un tema pot interessar de forma diferent a ràdio, televisió o premsa, depenent de si té imatge o possibilitats de gravar...

Cal enviar una nota amb una explicació senzilla i atractiva, i identificant de forma molt clara la vostra **persona de contacte**. Per això cal tenir algú a l'organització que estigui disponible per parlar, i que vulgui aparèixer a televisió o respondre a una entrevista de ràdio.

Mantenir la **llista de contactes en els mitjans actualitzada** és tan bo per les entitats com pels periodistes. De fet, és important **cuidar la relació amb periodistes**, per deixar de ser informació general.

Com hem de comunicar el medi ambient?

Cal explicar les coses com són. Com són temes científics s'han d'intentar buscar les **paraules senzilles perquè tothom ho entengui** i trobar la manera que sigui **atractiu** sense perdre el rigor.

Això són un bon nombre de consells...

Jo aconsellaria que comunicuin tot el que fan, i deixin als periodistes especialitzats la tria.

Conec la **quantitat de feina que fan les entitats ambientals** i em sap molt greu que la majoria de població no en té ni idea. I és **important que se sàpiga**, en part per fer conscienciació, i també per fer les entitats més visibles i ajudar-les a tenir més suports i ajuts.

8 passos per fer de l'enquesta una eina de millora per a l'entitat

JOSEP CARBONELL
autor

Conèixer l'opinió de les persones usuàries, del propi voluntariat i de l'equip tècnic esdevé cabdal a l'hora d'afrontar el futur de l'associació amb responsabilitat i esperit de superació.

Sovint relacionem les **enquestes** amb aquell correu indesitjable que ens arriba després de comprar un producte o rebre un servei o amb aquella farragosa paperassa que ens conviden a omplir després d'assistir a una xerrada o cursar una formació. Però poques vegades som conscients de la utilitat que aquesta eina pot oferir a les empreses, i portant-ho al nostre terreny, a les **entitats sense ànim de lucre**.

Les enquestes ens permeten conèixer tant les valoracions de les persones assistents a actes o cursos de l'entitat com assabentar-se de l'opinió o necessitats que les persones usuàries tenen de l'entitat en general, o d'aspectes més específics com ara el disseny i navegabilitat del web.

Ara bé, perquè aquestes enquestes siguin productives, cal preparar-les a consciència i de manera objectiva, evitant sempre dirigir o manipular les respostes de les persones usuàries cap a una valoració positiva. És important saber el què fem bé però ho és, tant o

més, detectar els aspectes a millorar per poder prendre decisions de futur i fer créixer l'entitat.

A continuació, us expliquem els passos a seguir i aspectes a tenir en compte a l'hora d'elaborar una enquesta.

ÍNDEX

- Definir els objectius
- A qui ens dirigim?
- Marcar els canals i els terminis
- Eines online per elaborar una enquesta
- Elaboració del qüestionari (1): Construcció
- Elaboració del qüestionari (2): Formulació de les preguntes
- Anàlisi de la informació i elaboració de l'informe

Definir els objectius

La primera pregunta que ens hem de fer és, què volem saber? Què ens interessa i quina informació en volem extreure? En quant als objectius de les enquestes, podem diferenciar-les entre si són d'àmbit **general o específic**.

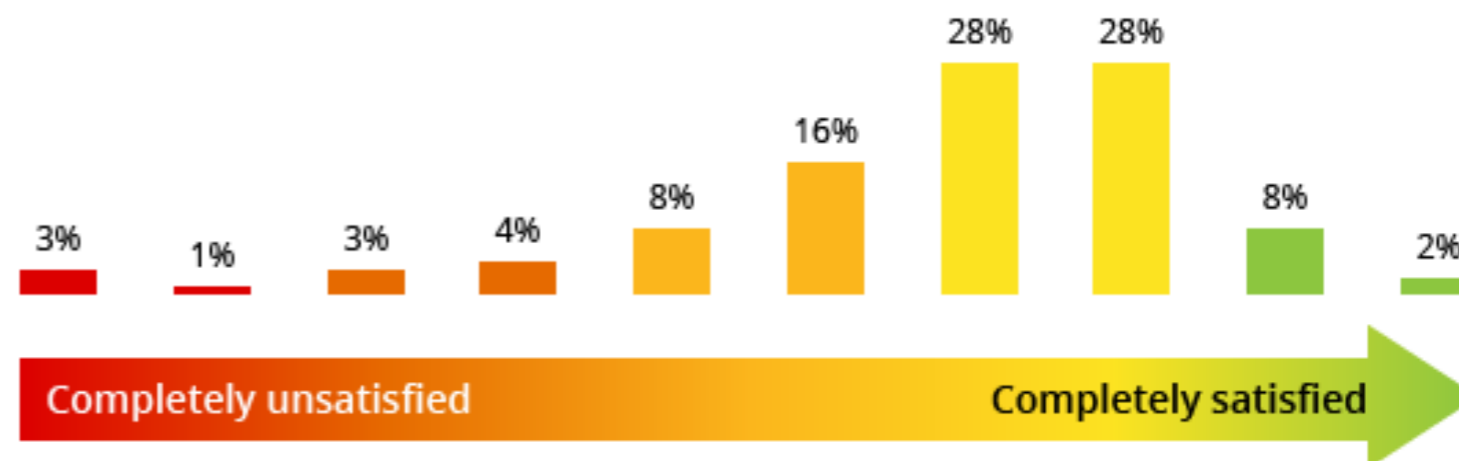
Generals

Les enquestes amb un **objectiu més general** són aquelles que es realitzen periòdicament (anual, bianual) per tal de saber la valoració global de l'entitat per part de les persones usuàries, del voluntariat o del propi equip tècnic. En són un exemple:

- Detectar les mancances i dificultats amb les que es troben les persones usuàries de l'entitat



Font: Vilaweb



- Conèixer el grau de conformitat amb la tasca global desenvolupada per l'entitat al llarg de l'any

Específics

Quan parlem d'enquestes amb objectius específics, ens referim a aquelles que es creen de manera puntual per obtenir informació sobre un aspecte en concret. En són un exemple:

- Conèixer el grau de satisfacció i els aspectes a millorar d'una formació o xerrada concreta de l'entitat
- Valoració d'algun acte o congrés organitzat per l'entitat
- Saber l'opinió sobre el nou disseny del portal web

A qui ens dirigim?

La segona pregunta que cal fer-se a l'hora d'elaborar una enquesta és a quin públic es dirigeix. Tenir constància de les persones que han de contestar el qüestionari serà útil durant la seva preparació.

Tenint en compte aquest punt, podem diferenciar les enquestes entre externes i internes.

- Externes: Dirigides a persones usuàries alienes a l'entitat.
- Internes: Dirigides al personal tècnic o/i al voluntariat de l'entitat.

Marcar els canals i els terminis

Un cop hem decidit què volem i a qui ens adreçem, cal posar fil a l'agulla i analitzar el canal que utilitzarem. Podem realitzar una enquesta per **telèfon**, per **mailing**, utilitzant **eines digitals específiques**, de **forma presencial** o inclús, per les **xarxes socials**. Tot i això, els mitjans més utilitzats per les entitats del Tercer Sector són el presencial, quan es tracta d'enquestes de satisfacció de cursos o actes 'in situ' o per mailing o eines digitals.

Quan ho enviem digitalment, és important definir fins quan estarà obert el formulari, termini que ha de ser visible en el mateix qüestionari.

Eines online per elaborar una enquesta

Internet i el web 2.0 ens ofereixen infinitud d'eines per crear enquestes, fet que ha permès que el procés sigui més fàcil, ràpid i fiable gràcies a la seva automatització.

L'eina més coneguda és [Google Forms](#), però existeixen altres alternatives que ens permeten dur a terme enquestes, com ara [Survey Monkey](#), [Survio](#) o [E-Enquesta](#), entre d'altres. Normalment acostumen a ser serveis 'freemium' que ens ofereixen un paquet bàsic (moltes vegades limitant el número de preguntes que podem fer), però que ens poden ser molt útils fins i tot amb la modalitat gratuïta. I, és clar, sempre podem crear un compte 'premium' amb moltes més possibilitats.

Si l'opció escollida és Survey Monkey, us aconsellem donar un cop d'ull a [aquest recurs](#).



8 passos a seguir per elaborar una enquesta.
Font: Backdrop

temps disponible del col·lectiu al qual ens dirigim. Com més **fàcil, intuïtiu i ràpid** sigui de respondre el qüestionari, més probabilitats tenim de que el contestin.

A no ser que el cas concret ho requereixi, és aconsellable formular preguntes amb respostes tancades amb diferents opcions, més que respostes múltiples que poden confondre o camps de comentaris oberts. Tot i així, es pot habilitar un espai ja sigui en forma de pregunta oberta o de observacions, no obligatori, on la persona enquestada tingui l'opció d'expressar-se sobre temes no contemplats.

Elaboració del qüestionari (2): Formulació de les preguntes

Un cop tenim clar el nombre de preguntes de les que constarà l'enquesta i l'estructura, és el moment de formular les qüestions. Cal definir **blocs d'informació** i el contingut i la **redacció de les preguntes** sense deixar de banda el perfil dels futurs enquestats/des.

A l'hora de determinar l'ordre de les preguntes pot ser interessant tenir en compte els següents consells:

- Preguntes inicials senzilles i interessants
- Agrupar els temps afins
- Anar d'allò més general a allò més específic
- Anar d'allò més senzill a allò més complicat
- Situar les preguntes delicades a la part central del qüestionari
- Agrupar preguntes de formats similars
- Acabar amb preguntes més amables

D'altra banda, el qüestionari no ha de ser tendencios, les preguntes no han d'influir a l'elecció d'una resposta concreta i han d'incloure les suficients opcions per no limitar opinions.

De la mateixa manera, fer regals o incentius a aquelles persones que contestin l'enquesta tampoc juga al nostre favor ja que, en aquests casos, les persones

usuàries tendeixen a contestar a l'atzar o en els millor dels casos, a respondre en positiu per assegurar la seva simpatia a l'entitat, fet que ens portarà a unes conclusions poc fiables.

Anàlisi de la informació i elaboració de l'informe

Un cop tenim una mostra considerable de respostes, procedim a l'explotació de les dades i a elaborar l'informe que sintetitzi el material obtingut.

Aquest document ens servirà per poder analitzar les dades i treure conclusions, que al cap i a la fi, és l'objectiu comú en totes les enquestes, per tal de conèixer els punts forts i els febles de la tasca desenvolupada i prendre decisions que ens permetin millorar en un futur.



Font: Unsplash

Albert Gort: "La vida dormint al carrer, fins que no la vius, ningú pot saber què és"

RUBÉN ESCOBAR
autor



ALBERT GORT
L'Albert Gort, de 45 anys, ha trobat l'acompanyament d'entitats com Arrels. Font: FCVS

El voluntari d'Arrels, després d'un any dormint al ras, explica la cara invisible i desconeguda del dia a dia de les persones sense llar.

L'Albert Gort té 45 anys. El juliol de l'any passat, es va veure de la nit al dia dormint al carrer. En total, ha estat un any dormint al ras, a diferents punts de Barcelona, entre ells, les fonts de Montjuïc. Amb una mirada expressiva i un discurs colpidor, l'Albert ha estat darrerament vinculat a Arrels, amb la qual ha participat en campanyes com el Cens Sense Llar preguntant a altres persones sense sostre per conèixer la seva realitat. Després de dotze mesos de malson, ara ja no dorm al carrer. L'Albert ha aconseguit trobar una habitació de lloguer al barri del Raval, des d'on intenta reconstruir la seva vida.

Quina és la teva història?

Des de ben petit vaig començar a tenir

problemes socials. No m'agradava a mi mateix, tenia complexos. M'he dedicat 21 anys al món de la nit. Allà vaig entrar en contacte amb la cocaïna arran de la mort del meu pare. Si mor el meu pare, moro jo. Aquest era el meu pensament.

Vas voler desaparèixer?

El meu cap va començar a buscar estratègies per aconseguir molts diners. En vaig arribar a tenir una bona pila. Llavors vaig decidir que era el moment de marxar d'aquest món, fins que al cap de sis dies em van trobar al carrer desaparegut. Com que no vaig aconseguir el meu propòsit, vaig decidir demanar ajuda.

Què va passar llavors?

Vaig estar 9 mesos en una comunitat terapèutica amb un tractament i 5 fent reinserció. Quan vaig decidir tornar a casa, menys la meua mare tota la meua família em va donar l'esquena. Tornava a entrar en un petit estat depressiu, i això em conduïa a la droga. Un dia vaig decidir deixar de prendre-la, evadir-me i marxar.

On vas anar?

Tenia uns petits estalvis i vaig decidir llogar una habitació de 300€. Vaig pagar els tres mesos de fiança. Això va passar el juliol del 2018. Però d'un dia per l'altre, em vaig trobar sense un duro i al carrer amb tres maletes.

Com van ser els primers dies vivint al carrer?

No coneixia aquest món. Primer vaig començar a dormir sol a Plaça Espanya. M'anava trobant a gent i ens ajuntàvem. L'hivern, recordo que va ser molt 'heavy'. Un home es va posar malalt i el vaig portar a l'Hospital del Mar. A partir d'aquest moment, vaig canviar d'ubicació.

Tampoc tenies feina.

Tinc una pensió que diu que no sóc apte per a cap treball. La meua pensió estava embargada per temes anteriors. Em vaig

trobar buit, sense saber cap a on caminar. Al carrer he passat molta gana, fred i calor. Tampoc vaig ser capaç de fer el pas enrere i tornar cap a casa. Quan arribes a certa edat, tens ganes de buscar-te la vida.

Vas demanar ajuda?

Vaig començar a conèixer els menjadors socials. L'Ajuntament de Barcelona només et dona tres dies de menjador per any. Anava al Paral·lel, on hi havia un servei d'alimentació. És brutal el maltractament per part de les competències municipals. Com poden permetre que hi hagi 1.200 persones vivint al carrer? Aquest número és esgarriós!

És una situació de molta precarietat.

Per mi és important donar veu a la precarietat i la falta de serveis socials a Barcelona. Les persones que vivim al carrer, no tenim un lloc on anar a sopar. Portem la nostra vida a sobre i no podem deixar les maletes a cap consigna.

Què més s'ha de millorar?

Un altre aspecte negatiu és la tardança amb la burocràcia per qualsevol tipus de documentació. Si no fos per les fundacions privades, estariem més fregits que vius.

Com vas conèixer a Arrels?

Quan dormia a la plaça Espanya, hi havia dues persones amb mi. Un dia va caure una tromba d'aigua brutal. Tenia els mitjons i les sabates, que cada cop que me'ls mirava, em sortia aigua a botes i barrals. Aquell dia un em va dir: "-No coneixes a Arrels?". Venia per aprofitar el Centre Obert i estar en els ordinadors. M'agrada molt estar informat del que passa en el món i llegir els diaris.

Has estat un any dormint al carrer, és a dir, un hivern i dos estius.

He tingut dies de molta duresa, sobretot amb la darrera onada de calor. Ara comença l'època dels insectes, de les humi



Font: FCVS

tats, de les altes temperatures... recordo el juliol de l'any passat que van caure tres trombes d'aigua que van inundar el Raval i el Paral·lel. Va ser molt dur. La vida al carrer, fins que no la vius i estàs allà, no pots saber què és. Psicològica i físicament, és un maltractament. L'hivern és dur, el teu cos tremola.

Vas estar obligat a desplaçar-te constantment?

Jo dormia a les fonts de Montjuïc, dinava al Fòrum, venia a esmorzar al Raval i de vegades sopava a Gràcia. El 80% dels cops feia aquests trajectes caminant i de vegades, agafava el metro. Tinc una targeta. Moltes vegades portes una maleta sobre teu. El nostre problema més greu és que ens hem de desplaçar d'una punta a una altra de Barcelona perquè els recursos que tenim no els tenim a prop.

Com t'ho feies per poder menjar?

El fet de poder mantenir una alimentació correcta canvia totalment. El teu metabolisme i la teva forma de ser es transforma, passes de tenir uns horaris a la teva vida a canviar-ho tot radicalment. Potser sopes a les 18h de la tarda i fins a les 9 del matí no tens accés a cap tipus d'alimentació. M'he passat nits sense poder ficar-me res a la boca. A l'agost, quan tot

està tancat, podia estar 3 hores caminant a trobar un lloc on poder menjar. És duríssim: t'estàs morint de gana, 40 graus de temperatura... així no es pot viure. A la nit no hi ha llocs d'alimentació municipal. Vaig moure'm i estar en contacte amb la parròquia de Santa Anna, Barcelona Actua i Arrels.

També es veu afectada la higiene.

Hi ha dues o tres dutxes públiques però has d'anar dilluns a les 7 del matí per apuntar-te pel dilluns vinent. I durant tota la setmana què fas, no et dutxes? No ho trobo normal això, i més en temporades com a l'estiu.

I la gent?

Cada persona que viu al carrer té una història darrera. Hi havia mirades que feien molt de mal, ferien. "Mira el merda aquest!", deien algunes mirades. Pensarien que era un borratxo. Quan demanes una ampolla d'aigua, la gent et tracta com un alcohòlic. Hi ha hagut gent sense respecte que m'ha intentat robar. Els delictes contra les persones sense sostre han augmentat en un 38%.

No vas rebre cap ajuda?

Un dia del mes de juliol, a les 2 de la mati

nada, va baixar un noi per oferir que anés a casa seva. Li vaig dir que no el coneixia de res i que no me n'aniria. De tant en tant he anat rebent ajudes de 5 o de 20 euros. Jo amb 5 euros podia menjar tota una setmana. No vaig rebre ajudes d'anar a dormir sota un sostre.

Quin és el moment que més t'ha marcat durant aquest darrer any?

Durant la campanya del vot invisible, vaig conèixer al Roger Saperas. Portava 12 anys escoltant la seva veu a la ràdio per RAC1. Aquell dia, em va tocar de company. Aquell moment m'ha marcat molt a nivell emocional i psicològic. La soledat, la por i el sentiment de manca són molt durs. Una persona que dorm al carrer, aconsegueix conciliar la son perquè el seu cos no dona més.

Després d'un any dormint al ras, l'Albert està a casa d'un particular. Ha col·laborat amb Arrels en campanyes com el Cens Sense Llar, on destaca que es va sentir molt orgullós. "M'agradaria molt fer voluntariat d'aquest tipus", afegeix. Aquell dia una periodista de La Vanguardia va reconèixer la seva tasca i li va dir que s'havia de dedicar a això. S'ha dedicat, a més, 20 anys al voluntariat esportiu, per exemple al Campionat d'Europa de Waterpolo 2018, celebrats a Barcelona.

L'Albert ha participat en una dinàmica de 80 càrrecs directius que fan **voluntariat de Telefònica**, on va explicar la seva experiència. Convençut del que fa, té la intenció de posar en coneixement el sensellarisme a Barcelona. Gort, reconeix profundament la tasca de les entitats i conclou l'entrevista amb aquesta reflexió esperançadora: "Per sort, sembla que la cosa està millorant, per l'únic que lluito és perquè la meua vida cada dia sigui una mica millor i tornar a la normalitat d'abans".

Els àngels (i dimonis) de la gent gran

DANI SOROLLA
autor



Un any més, Amics de la Gent Gran ha celebrat el seu tradicional dinar de Nadal -un dels 19 que organitza arreu del territori- perquè persones grans i voluntaris comparteixin taula i vetllada contra la soledat.

“Ja no tenia ganes de viure i ara m’aixeco del llit amb una il·lusió”. Com avui, que la **Conxita** s’ha llevat ben d’hora perquè no volia fer esperar la **Maria**, qui l’ha passat a recollir per casa a primera hora del matí per acompanyar-la a la perruqueria. I es nota, la Conxita està radiant: ben pentinada i lluint les seves millors gales, ha arribat puntual a l’**Hotel Icària** de **Barcelona**, on se celebra el **dinar de Nadal** dels Amics de la Gent Gran.

“En comptes dels **Amics de la Gent Gran** s’haurien de dir ‘els Àngels de la Gent Gran’”, explica la **Conxita Tejedor**, de 90 anys. En fa sis, va perdre la seva filla i el seu marit es va posar malalt i també va morir: es va quedar sola. “Va ser molt dur, estava molt deprimida i no parava de plorar, fins i tot em volia matar”, recorda amb els ulls plorosos, però la veu ferma.

I quan pitjor estava, va aparèixer el seu àngel, que seu al seu costat i està pendent d’ella en tot moment. Es diu **Maria Cros** i és ben terrenal, és voluntària dels Amics de la Gent Gran i, des de fa cinc anys, visita la Conxita un parell de cops per setmana, li truca cada dia i hi ha forjat un vincle molt fort.

Totes dues esperaven amb ganes el dinar de Nadal dels **Amics de la Gent Gran**. El d’avui és un dels 19 -cinc dels quals a **Barcelona**- que aquesta fundació de voluntariat, amb més de 30 anys de lluita contra la soledat i la marginació social de la gent gran, organitza arreu del territori. “Potser el dinar de Nadal és el gran ‘hit’ d’Amics de la Gent Gran, un dels quatre grans esdeveniments que organitzem per compartir estones de caliu humà”, assegura l’**Eulàlia Tort**, coordinadora de Sensibilització i Captació de fons de l’entitat.

Com la Conxita, més de **175.000 persones** grans a Catalunya, segons dades de l’[Institut d’Estudis Catalans \(IDESCAT\)](#), pateixen aquest dimoni que és [soledat no desitjada](#). Per fer-hi front, Amics de la Gent Gran “aposta per l’acompanyament emocional i la participació social com a eines per combatre aquestes situacions d’aïllament”, que es fan encara més

feixugues durant les festes nadalenques, apunta Tort.

Per fer-ho, actualment compten amb uns **2.000 voluntaris**, que cada setmana dediquen unes hores del seu temps a fer companyia a gent gran, assegura Tort. Però en necessiten més, per això han posat en marxa una campanya per reclutar més voluntaris. “Nosaltres posem el fo-



Font: Amics de la Gent Gran (Juliana do Santos)

cus en la **soledat**, que té un impacte molt gran en la salut i el benestar de les persones, de totes, però encara més durant la vellesa”, afegeix.

El vincle entre voluntaris i gent gran és molt estret. “Per a mi la Conxita és molt més que una amiga”, assenyala la **Maria**, que es va fer **voluntària** just després de jubilar-se. A ella, l’experiència com a voluntària també l’ha enriquit moltíssim. “No sento que l’estigui ajudant, el benefici és mutu, he après molt de la seva experiència i lluita personal, i també de la **vellesa**. M’ha fet pensar en què passarà quan em faci gran, i tinc clar que, passi el que passi, no m’he d’aïllar de la societat”, destaca.

Soledat i mirada de gènere

A taula no falten els canals, que sempre són sinònim de celebració. Una de les coses que crida l’atenció és que la gran majoria dels assistents, entre gent gran i voluntaris, són dones.

Aquest és un dels cavalls de batalla dels **Amics de la Gent Gran**: aplicar una mirada de gènere a la problemàtica de la soledat durant la vellesa. Tort ho explica, en primer lloc per una qüestió biològica: “les dones encara arriben en major nombre a aquestes edats”. Alhora, també apunta en factor emocional i generacional, i sosté que “als homes grans actuals els costa molt més verbalitzar el sentiment de soledat i, per tant, resulta més difícil arribar a ells”.

En **Lluís** voreja la setantena i és un dels homes que ha vingut al dinar. Va decidir fer-se voluntari perquè volia “continuar actiu” després de jubilar-se, sentir-se “útil” i ajudar a pal·liar el sentiment de soledat que va notar en persones grans del seu entorn. En el seu cas, fa tasques

d’acompanyament de forma esporàdica: “ho faig sempre que puc, perquè és una activitat que m’omple moltíssim”, raona.

Contra prejudicis i estereotips

“Qui no ho hagi viscut no es pot imaginar el dur que és quedar-se sola”, subratlla la Conxita. Certament, la soledat és un dels dimonis de la gent gran, però no és l’únic: també ho són els prejudicis. Sovint associem la vellesa a valors negatius com decrepitud, fragilitat, irrealitat i tot un seguit d’estereotips que queden empetitits, almenys avui, en aquest saló ple de vida.

“Tinc 92 anys i m’he aficionat a escriure poesia, he descobert que m’encanta, què et sembla a la meua edat?”, afirma amb orgull la **Mari Celorrio**. Avui, la persona voluntària que l’acompanya cada setmana no ha pogut venir, però ella no s’ha quedat a casa: “no m’ho anava a perdre per res del món”, sentència.

Pep Callau: “Un pallaso no és algú que es pinta la cara i comença a fer tonteries, darrere hi ha un professional”

ORIOI JORDAN
autor

De Sant Joan de Vilatorrada a Cubelles passant pel Camp Nou i per un munt de projectes solidaris. Pep Callau és un pallaso de debò, amb totes les lletres, i ho viu intensament. Des de Xarxanet hem tingut una experiència trepidant entrevistant-lo.

En Pep Callau (Sant Joan de Vilatorrada, 1968) és un pallaso per naturalesa. Ho ha mamat des de ben petit a La Verbena de Sant Joan de Vilatorrada. Era qüestió de temps que en sortís un excel·lent professional tot terreny del món dels clowns i de l'animació, i amb compromís. Llarga vida als pallasos que es maquillen!

Ens han dit que t'has criat a La Verbena, l'ateneu de Sant Joan de Vilatorrada, la teva població natal, oi?

Com la majoria d'històries dels ateneus de la FAC, La Verbena neix a l'antigor amb al funció de cuidar la cultura catalana i de donar sortida a la vida social i festiva de bona part del poble. Sant Joan va experimentar un canvi brutal doblant la població amb les emigracions dels cinquanta, seixanta i setantes.

La Verbena era un referent on si volies fer teatre, pastorets, teatre de text, coral, esbart dansaire, festa, cinema... era el lloc. A casa, la meua família hi estava associada de tota la vida, tant pares com avis i per mi entrar a La Verbena va ser el més normal del món, no una opció, sinó una realitat i hi vaig entrar de jove.

I què hi vas fer?

Mira, a La Verbena hi faig la meua primera actuació amb els Pastorets com a ballarí de l'esbart dansaire Això em permetia participar a totes les accions que es feien a La Verbena. Era un lloc de vida social absoluta. Tot el meu bagatge de cultura tradicional popular neix allà: gegants, bastoners, esbart, teatre, pastorets... després ja em vaig desvincular perquè vaig estar vivint a Manresa, però mai n'he marxat del tot.

L'any passat en el centenari de l'entitat em van convidar a presentar un parell d'actes com a mestre de cerimònies, i

vaig estar molt content.

I hi ha un moment en el que fas el pas cap al món dels clowns

Sí, arriba el dia que m'apunto al carro de l'animació del teatre de carrer i se'm fa molt senzilla, perquè amb tot el que havia mamat de petit de cultura tradicional i popular era un pas natural. Em vaig començar a preparar, a formar-me, estudio, i des del minut u del 1991, em dedico plenament a l'animació del teatre de carrer.

Com van ser aquests inicis?

Començo amb una companyia que es diu Gog i Magog; de fet em va venir a buscar en Jordi Pesarrodona amb qui som com germans i al cap de dos anys munto la meua pròpia companyia, els Pepsicolen.

I qui són els Pepsicolen?

A l'inici eren dos Peps, en Pep Callau i en Pep López, i ens diem així perquè ens vàrem colar en el mercat de l'espectacle de públic familiar, i ens va agradar aquesta cosa de 'els Peps s'hi colen', que tot junt ve a simbolitzar l'antítesi de la marca Coca-Cola.

El 1993 arranquem una campanya d'actuacions i d'espectacles, i d'ençà això, jo visc única i exclusivament dels bolos dels espectacles que faig contractats per qualsevol entitat, associació, escola o ajuntament de Catalunya. Tinc la sensació que els darrers vint anys m'han passat volant! El temps que m'ha quedat entre bolo i bolo, allà està la meua vida personal.



Pep Callau durant un dels esdeveniments que ha dinamitzat

La furgoneta amb la que viatges un dia et porta a Cubelles, oi?

Sí, de fet, l'època que vaig estar vivint a Barcelona vaig voler comprar-me una caseta a prop del mar, i ho vaig acabar fent a Cubelles. Al cap d'uns anys hi aniria a viure, i des de fa 10 anys és el meu lloc de residència. La distància amb Sant Joan o amb Barcelona mai no m'ha semblat massa gran perquè estic acostumat als viatges amb furgoneta. Allà apareix el projecte de tornar a posar en funcionament l'ateneu l'Aliança.

Els es posen en contacte amb mi, m'ho expliquen i jo m'enamoro del projecte de recuperar un teatre petit, i ara hi estem posats. He de dir que també hi tinc molta relació amb el Coro de Sentmenat perquè sóc molt amic del president de l'entitat, i del president de la FAC, que també és d'allà. Amb ell hem fet moltes coses junts des de fa molts anys.

Quina diferència hi ha entre un clown i un pallaso?

Són sinònims. En la família dels pallasos o dels clowns, hi ha el pallaso Carablanca, l'August i el Contraugust. Això vol dir que quan abans a les companyies de circ treballaven dos o tres personatge, hi havia un mestre de cerimònies, un pallaso blanc que representava el seny i la maduresa, i com a contrapunt d'aquest hi ha el clown, l'August i el Contraugust, que

són els diferents nivells de pallasos més estereotipats, cadascun anant més cap a l'històricisme pur.

De tots aquests la figura que tots entenem és la de l'August, el pallaso que el que fa és percebre la realitat diferent, no com adult sinó com un nen, i per tant li tot el que li passa és experimentació sobre el mateix moment, i al final això acaba fent riure. El pallaso entén diferent dels adults les coses que passen.

Això és molt interessant, però la societat ens ven una cara B dels pallasos. Els pallasos també fan por?

El pallaso és aquell acròbata en un circ que quan es fa gran va buscant alternatives per seguir treballant a la pista, i el que fa és el mateix que feia però mal fetes, i fer-les per fer riure. Aleshores necessita maquillar-se, cosa que ve dels bufons: maquillar-se perquè els trets de la cara es vegin en la distància de la graderia del circ, i es vegi el somriure.

Està molt bé això

El maquillatge, en definitiva, neix per potenciar els trets de la cara i dels arlequins... què és el que passa? que en la cultura anglosaxona i americana, aquest personatge aprenentment naíf o simpàtic, porta una màscara com el Joker de Batman, i sota aquesta la cultura americana veu que li va perfecte per imaginar que s'amaga la persona més rara del món, i l'assassí en sèrie més perillós del món.

I dóna de sí per treballar un alter ego, una cara B a les pel·lícules, però he de dir que a mi personalment no m'ha afectat mai. Aprofito per recordar que un pallaso no és algú que es pinta la cara i comença a fer tonteries, darrere hi ha un professional. El Tortell Poltrona un dia em va dir "quan facis 50 anys, el maquillatge

t'agafarà abastes dimensions, i aleshores començaràs a ser pallaso". Amb la pell curtida per l'experiència de la vida, el maquillatge entra per tot arreu.

Quina és la principal lliçó que has tret d'aquests anys?

Per poc que puguis, cuida't com a persona, estigues equilibrat, sencer, fes una mica de teràpia personal per estar en el punt de l'equilibri bo, i cada cop que et maquillis i actues abans de començar obres el calaix de les emocions i guardes aquest mal dia que tens en aquest calaix i treus el professional, el nen que s'emociona, de manera neutra com una esponja i juga amb el present, l'ara i aquí.

M'anomenaves el Tortell Poltrona. Amb ell teniu una cosa en comú, com és que ell va fer d'animador de la Peña i tu fas d'animador del Barça al Camp Nou. Com ho vius?

Sí! Ell va ser mascota física de la Peña, era un dimoni i anava amb una moto petita i travessava la pista i era una passada. Jo fa 14 anys que sóc el speaker animador de gespa del Camp Nou, la qual cosa vol dir que m'ha tocat viure els millors anys d'èxits, i sóc molt feliç.

Jo sóc molt culé, soci des de que tenia cinc anys, i la possibilitat d'agafar un micròfon davant de quasi bé 100.000 persones cada quinze dies en partits normals, bons, extraordinaris, finals, quatre finals de champions i també dolents, és un luxe, una experiència brutal com a comunicador i com a culé ja no et dic. Deixa'm dir-te que amb l'amic Tortell Poltrona, també tenim un altre punt en comú: ell és el president des de 1992 i jo sóc membre de la junta des de 1993, de Pallasos sense Fronteres.

Xarxanet.org és la xarxa associativa i de voluntariat de Catalunya. Un portal d'internet impulsat pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya posat en marxa el 2003 amb l'objectiu d'enfortir les entitats i millorar la tasca del voluntariat per reforçar així un sector que permet la transformació i la millora de la nostra societat



Els continguts d'aquesta revista han estat seleccionats entre els més vistos l'any **2019**. Tots els continguts del document, així com tots els continguts del portal Xarxanet.org, han estat elaborats per les següents entitats:

COLECTIC
FUNDESPLAI
XVAC
FCVS
FUNDACIÓ PERE TARRÉS
IWITH.ORG
MINYONS I ESCOLTES DE CATALUNYA
LAVÍNIANEXT
FEDERACIÓ CATALANA D'ATENEUS