impulsblau

Voluntaris de "la Caixa" | 2019



CaixaBank
Obra Social "la Caixa"
Voluntaris "la Caixa"

Índex

03—
Pitàgores—
El valor del temps

04—
James Baldwin—
L'Associació de Voluntaris de "la Caixa"

06—
Carl Sandburg—
Cada vegada en som més

08—
Jorge Luis Borges—
Les hores de voluntariat transformen vides

10—
John Randolph—
Activitats

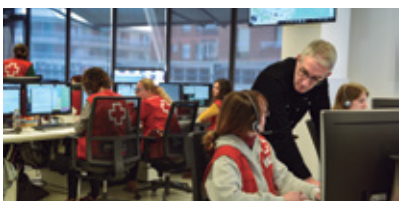


17—
Alice Walker—
Continuem sumant

18—
Maya Angelou—
Entrevistem la voluntària Maribel Marín

20—
Malcolm X—
Entrevista a Edurne Pasabán

22—
Andy Warhol—
Entrevista amb la Creu Roja



23—
Albert Einstein—
Sabies que amb ben poques hores n'hi ha prou?

El valor del temps



Quant val el teu temps? En aquesta segona edició d'*Impuls Blau* us proposo un viatge al voltant del temps, el bé més preuat, allò que els voluntaris cediu generosament a les persones que més ho necessiten.

Una infinitat d'escriptors, filòsofs, humanistes i intel·lectuals al llarg de la història han reflexionat sobre el pas del temps i el seu significat per a la societat i les persones. El poeta i historiador estatunidenc Carl Sandburg va assegurar que el temps és la moneda de la vida. «És l'única divisa que tens, i només tu pots determinar com es gastarà». Si ho hem de jutjar per les dades extraordinàriament positives de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa" durant l'any 2018, cada un de vosaltres vau invertir molt bé la vostra divisa.

Demano en préstec a Pitàgores la seva frase encara vigent: «El temps és l'ànima d'aquest món». Mesurem en temps el nostre interès per les coses, per les persones... Un minut és molt valuós i busquem maneres d'invertir el mínim temps possible per assolir els nostres objectius. Però en aquesta societat vertiginosa, vosaltres, els voluntaris de "la Caixa", heu demostrat —i ho continueu fent— que les persones són primer i que el vostre temps i el vostre talent tendeixen a l'infinit. Sens dubte, els voluntaris sou la millor expressió del que som, del compromís que representa la nostra entitat. Arribats a aquest punt, no ens podem conformar; tenim l'obligació i la responsabilitat de continuar al costat de les persones que necessiten els nostres minuts, avui i en el futur.

M'acomiado amb una frase d'Andy Warhol: «Sempre diuen que el temps canvia les coses, però en realitat s'han de canviar per un mateix». Ningú no coneix millor que vosaltres la importància i la satisfacció de dedicar una mica de temps als altres i de quina manera aquest temps invertit en els altres reverteix omplint-te i canviant-te sense parió. Un any més, heu pogut demostrar que cada minut compta, que cada segon dedicat a algú que ho necessita contribueix a canviar-ne el present i construir-ne el futur. Si pogués complir un somni, seria que el pas del temps no canviï la vostra mirada, la mirada d'un voluntari. La mirada que demostra que vosaltres sou com cal ser.

L'enhorabona per un gran 2018 i continuem construint junts la societat de demà.

Marta Gil Ibáñez
Directora de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa"

«El repte és en el moment; el temps és sempre ara»
James Baldwin—

L'Associació de Voluntaris de "la Caixa"

Creada conjuntament per la Fundació Bancària "la Caixa", CaixaBank i la Fundació de l'Esperança, l'Associació de Voluntaris de "la Caixa" té milers de voluntaris actius en delegacions per tot Espanya. Els voluntaris són empleats, clients i jubilats del Grup "la Caixa", i també amics i familiars seus, i duen a terme activitats des de fa més de catorze anys.

L'objectiu principal de l'Associació és fomentar i potenciar el voluntariat com a valor de solidaritat i participació de la població en la lluita contra situacions de pobresa i exclusió. Els voluntaris de "la Caixa" impulsen activitats en quatre àmbits: pobresa infantil, salut i gent gran, inserció laboral i educació financera.

VI Trobada de Delegats de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa"



Trobada de delegats de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa" a Burgos


Els voluntaris, durant l'actuació musical d'Aspanias Burgos

→ La Casa del Cordón a Burgos va acollir el 17 de novembre passat la VI Trobada de Delegats de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa", en què es va presentar el balanç de l'any 2018 i es van plantejar els nous reptes per al 2019.

Durant la trobada es van organitzar conferències i debats sobre diversos temes, com les oportunitats de la digitalització; una taula rodona amb voluntaris de diverses delegacions i coordinadors d'activitat, i grups de treball per discutir temes transversals a totes les delegacions. Durant la jornada també hi va haver una actuació musical protagonitzada pels usuaris de l'Associació Aspanias de Burgos.

El Dia del Voluntari 2018

→ Aquest ha estat el setè any que s'ha celebrat a Espanya el Dia del Voluntari de "la Caixa". Durant aquest dia d'il·lusió i diversió, es van organitzar diferents activitats lúdiques i esportives en què el voluntariat i la cohesió social van ser els protagonistes, i que van permetre a la societat conèixer i acostar-se a l'Associació de Voluntaris de "la Caixa". Amb el lema «De gran vull ser...», en 47 ciutats arreu d'Espanya més de 5.600 infants en risc d'exclusió social i més de 1.000 voluntaris van compartir un dia per recordar.



Dia del Voluntari a Barcelona



Dia del Voluntari a Sevilla © **Felipe Vázquez**



Finances per a Joves

→ Els Voluntaris de "la Caixa" engeguen el projecte Finances per a Joves en col·laboració amb les conselleries d'educació autonòmiques i l'Institut d'Estudis Financers. El curs, adreçat a alumnes de 4t d'ESO, inclou quatre tallers formatius i té com a objectiu afavorir la formació de consumidors crítics que prenguin decisions informades i conscients. En el curs escolar 2018/2019 el projecte s'ha dut a terme a Aragó, Madrid, Castella-la Manxa, Múrcia, Castella i Lleó i Catalunya, i ha arribat a més de 2.400 alumnes.

Voluntaris pel món

→ Quaranta treballadors en actiu, prejubilats i jubilats del Grup "la Caixa" han participat en el programa CooperantsCaixa durant les vacances. CooperantsCaixa suma una dècada oferint l'oportunitat de fer voluntariat professionalitzat en projectes de cooperació en què col·labora "la Caixa". L'any 2018, els voluntaris van viatjar fins al Perú, Moçambic, Colòmbia, l'Índia, la República Dominicana, Gàmbia i l'Equador per col·laborar en diverses iniciatives solidàries de desenvolupament, educació infantil o economia familiar.

« Conviure amb gent d'altres mons i altres cultures t'enriqueix immensament com a persona. »

Carles Casasola, CooperantCaixa el 2018 en un projecte a l'Índia.



Projecte a l'Índia

«El temps és la divisa de la teva vida. És l'única divisa que tens,
i només tu pots determinar com es gastarà»
Carl Sandburg—

Cada vegada en som més

L'any 2018 milers de voluntaris de "la Caixa" van participar en més de 10.000 activitats arreu d'Espanya que van ajudar més de 200.000 persones. Les activitats de voluntariat es van dur a terme en col·laboració amb 2.500 entitats socials i van suposar més de 400 hores de voluntariat al dia. Destaca la iniciativa de la Setmana Social, que promou la solidaritat entre els empleats del Grup "la Caixa" durant dues setmanes a l'any.

10.057
Activitats



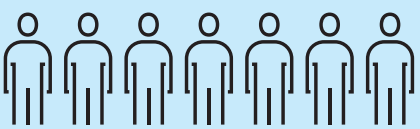
55.385
Participacions



155.051
Hores



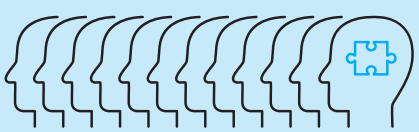
213.478
Beneficiaris



425
Hores de voluntariat al dia

28
Activitats al dia

2.500
Entitats socials amb què es va col·laborar



Voluntariat transformador

Dels més de 17.000 voluntaris que van col·laborar durant l'any 2018, més de 13.000 van participar només en la Setmana Social i 4.481 ho van fer al llarg de tot l'any. En total, 2.256 ho van fer com a mínim quatre vegades a l'any, incloent-hi la Setmana Social.

4.481
Voluntaris amb compromís

2.256
Voluntaris recurrents

2.478
Hores de formació rebuda pels voluntaris



Educació financera

Un dels àmbits d'actuació estratègics de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa" és l'educació financera, adreçada a proporcionar eines bàsiques a persones en situació de vulnerabilitat perquè puguin prendre decisions adequades per al seu benestar. L'any 2018, els voluntaris van impartir coneixements financers a més de 12.000 persones.



585
Activitats



3.565
Hores



12.568
Beneficiaris

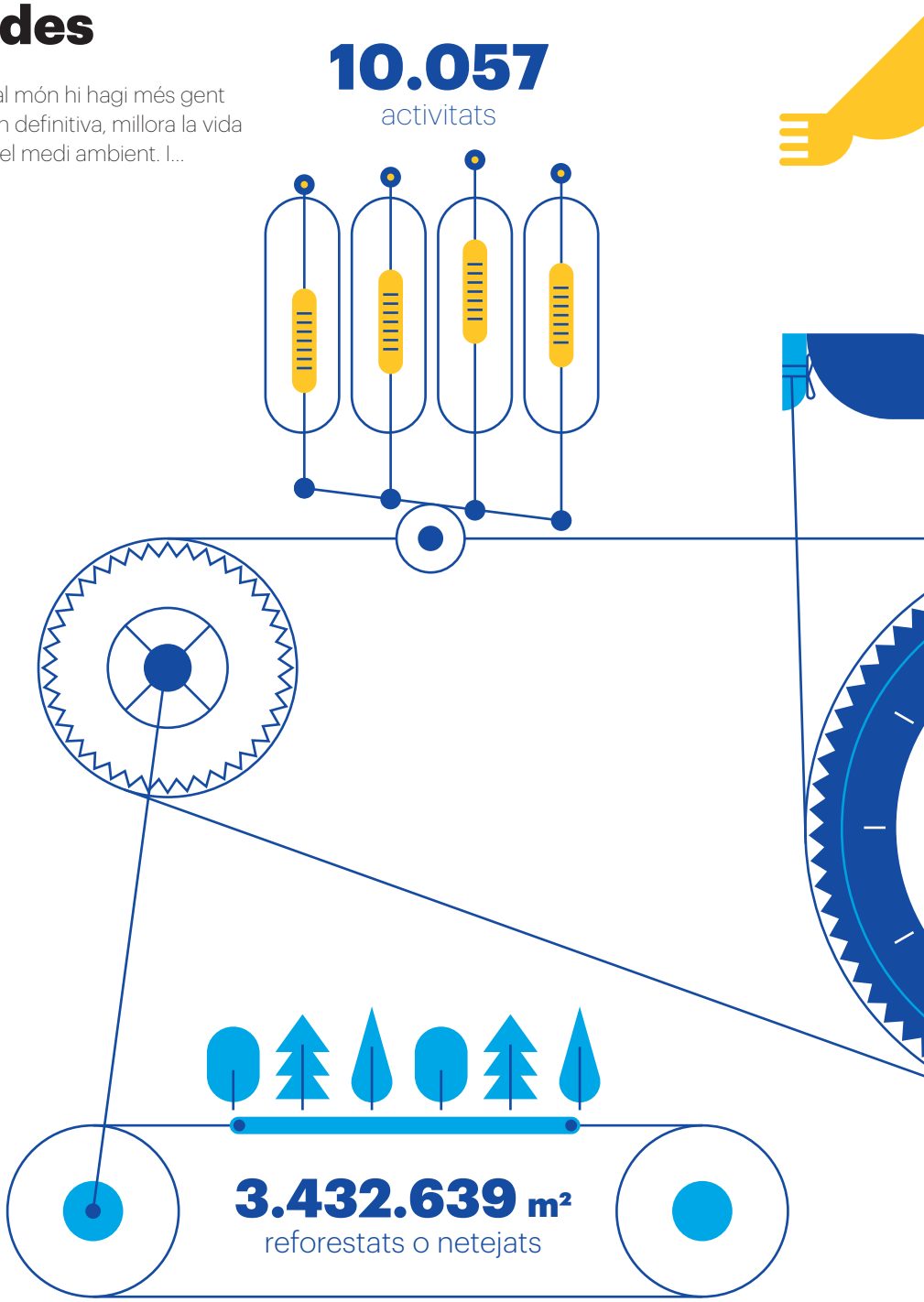


436
Voluntaris

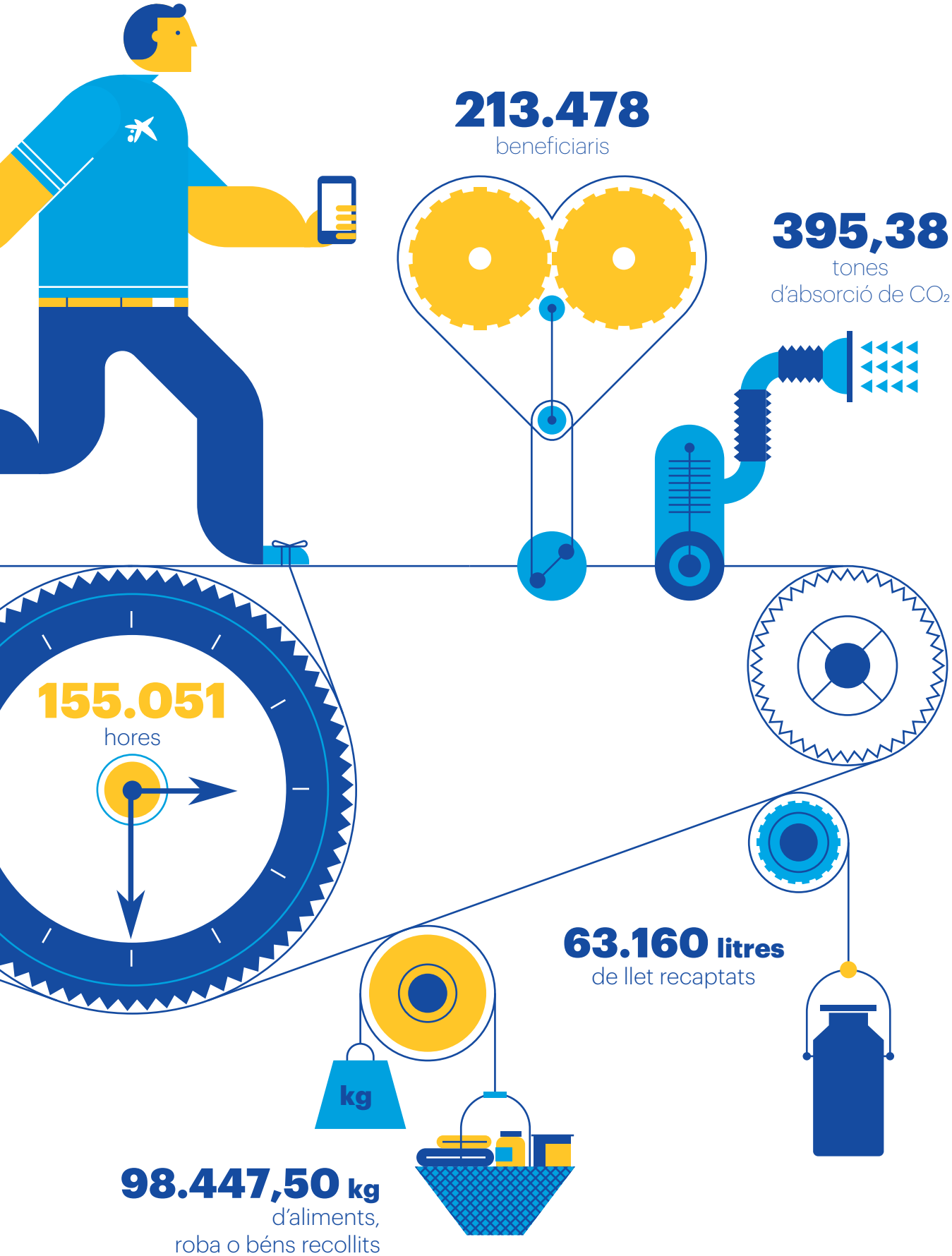
«Estar amb tu o no estar amb tu és la mesura del meu temps»
Jorge Luis Borges—

Les hores de voluntariat transformen vides

Dedicar temps a ajudar els altres fa que al món hi hagi més gent feliç, més gent culta i menys gent sola. En definitiva, millora la vida de moltes persones. I la teva. I la natura i el medi ambient. I...



Font: Associació de Voluntaris de "la Caixa", dades del 2018
Il·lustrador: Romualdo Faura


213.478
beneficiaris
395,38
tones
d'absorció de CO_2
155.051
hores
63.160 litres
de llet recaptats
kg
98.447,50 kg
d'aliments,
roba o béns recollits

«El temps és alhora el més valuós i el més perible dels nostres recursos»
John Randolph—

Activitats de les delegacions

Ocupabilitat



Màlaga—

Impartim els nostres coneixements a les entitats socials

→ Els voluntaris de "la Caixa" de Màlaga van impartir formacions pràctiques a tècnics del programa Incorpora, que s'adreça a la inserció laboral de persones en risc d'exclusió social. Tècnics de més de deu entitats socials malaguenyes van aprendre tècniques de captació d'empreses per a la inserció laboral dels seus usuaris.



Astúries—

Preparació per a prova d'accés

→ En col·laboració amb la Fundació Secretariat Gitano, els voluntaris de "la Caixa" a Astúries van col·laborar al llarg de l'any 2018 en l'ensenyament de tècniques per a l'estudi, orientació professional i organització diària per obtenir la màxima quantitat d'hores possibles dedicades a estudiar.



País Basc—

Despertem l'interès dels més joves per la ciència i la tecnologia

→ Un taller de robòtica amb nens i nenes d'Ulertuz, Associació de Famílies de Sords, ha estat l'activitat en què van participar els voluntaris del País Basc. El taller introduïa el treball en equip i activitats per resoldre problemes en què tots havien de cooperar, observar, pensar, innovar i crear.



Lleó—

Donem suport a persones en el camí cap a la inserció laboral

→ Els voluntaris de "la Caixa" de la Delegació de Lleó van acompanyar persones en risc d'exclusió social en la cerca activa de feina mitjançant, per exemple, cursos d'informàtica i d'economia financera, o mitjançant tallers per elaborar CV. El més important és mantenir activa la motivació amb dosis d'optimisme i entusiasme altes.



Barcelonès—

Projecte d'inserció laboral amb la Fundació Emprèn

→ Els voluntaris de "la Caixa" a Barcelona van donar suport a la Fundació Emprèn, de la xarxa Incorpora, en la inserció laboral de persones en risc d'exclusió social. Van col·laborar en la prospecció i contacte amb les empreses i es van involucrar a acompanyar-les durant tot el procés d'incorporació dels usuaris.



Valladolid, Palència i Segòvia—

Mentoria a emprenedors

→ La Delegació de Valladolid va col·laborar amb el programa d'autoocupació d'Incorpora assessorant i acompanyant persones en risc d'exclusió social que decideixen emprendre un negoci propi. Els voluntaris van elaborar metes, objectius i accions necessàries per consolidar i expandir empreses com ara Vinos del Valle, creada per un entusiasta matrimoni veneçolà.



Cantàbria—

Una inclusió plena en la societat i el món laboral

→ Els voluntaris de Cantàbria van impartir cursos de castellà per a persones immigrades al llarg del 2018 amb l'objectiu d'aconseguir-ne la inclusió plena en la societat i el món laboral. Aquesta acció s'emmarca en una activitat adreçada a assolir la ciutadania plena de les persones immigrades.



Mallorca—

Taller d'atenció al client amb l'Associació Gira-Sol

→ Els voluntaris de "la Caixa" a Mallorca van fer tallers pràctics d'atenció al client a persones en via d'inserció laboral per ajudar-les a adquirir competències bàsiques. En l'activitat es van fer exercicis de *role-playing*, entre altres.

Activitats de les delegacions

Educació financera



Aragó—

Tallers de finances amb estudiants de 4t d'ESO

→ La Delegació de Voluntaris de "la Caixa" a Aragó va dur a terme la segona edició de Finances per a Joves. L'objectiu: impartir coneixements bàsics sobre el funcionament del sistema financer actual i promoure la planificació personal dels recursos d'estudiants de 4t d'ESO al llarg de la vida i la presa de decisions informades i conscients.



Cadis—

Impartim coneixements financers per millorar la inserció laboral

→ Els voluntaris de Cadis i Ceuta van impartir tallers d'educació financera amb la Fundació Prolibertas per facilitar la inserció laboral de persones recluses i exrecluses, immigrants i dones en especial situació de vulnerabilitat.



Castella-la Manxa—

L'educació financera a Castella-la Manxa

→ La Delegació de Castella-la Manxa va impartir tallers d'educació financera a diversos col·lectius, amb una gran satisfacció per part dels voluntaris, els beneficiaris i les entitats socials. La Delegació també ha engegat el projecte Finances per a Joves a Toledo, adreçat a alumnes de 4t d'ESO.



Múrcia—

Educació financera amb els Serveis Socials de Llorca

→ Els voluntaris de Múrcia van impartir amb molt èxit un taller d'educació financera en col·laboració amb els Serveis Socials de l'Ajuntament de Llorca en el qual es van tractar coneixements bàsics d'economia domèstica amb pautes i consells per optimitzar la gestió dels recursos a la llar.



Granada—

Millorem les eines financeres dels joves

→ Els voluntaris de Granada van impartir tallers d'educació financera amb joves de la Fundació Secretariat Gitano que assisteixen a l'escola ocupacional. L'objectiu dels voluntaris és dotar d'eines aquests joves per millorar-ne l'administració de l'economia i optimitzar els recursos disponibles.



Madrid—

Tres tallers mensuals

→ Els tallers d'educació financera per a persones adultes són una activitat recurrent i consolidada a la Delegació de Madrid. Han acabat l'any havent impartit més de quaranta tallers, que equivalen a una mitjana de tres tallers mensuals adreçats a persones en situació de vulnerabilitat.

Activitats de les delegacions

Pobresa infantil



Alacant—

Taller de rondalles amb La Casita de Reposo

→ Els voluntaris de "la Caixa" a Alacant van fer possible traslladar la màgia de Nadal a nens i nenes del Centre de Menors La Casita de Reposo a Elx, on van gaudir d'un taller de rondalles carregat de valors i bons sentiments. Per acabar la jornada, van compartir un berenar ben divertit.



València—

Educació financera amb el teixit associatiu comercial de Burjassot

→ Al novembre del 2018 els voluntaris de València van col·laborar amb el Centre d'Ocupació, Estudis i Formació (CEMEF) i van impartir tallers d'educació financera. «Va ser una tarda realment productiva, d'aprenentatge i emotiva», va comentar un membre de la Delegació.



Huelva—

Sempre hi ha motius per riure

→ Dels cursos sobre educació financera duts a terme el 2018 pels voluntaris de la Delegació de Huelva, destaca el d'Aprodimax de Bollullos Par del Condado, que treballa amb persones amb discapacitat intel·lectual. «Amb ells vaig aprendre que els límits són una cosa relativa i que sempre hi ha motius per riure», va comentar un voluntari.



Galícia—

Millorem la inserció laboral

→ Durant el 2018 la Delegació de Galícia va impartir diversos tallers d'educació financera als usuaris d'Adra Ferrol per aportar un suport complementari a la inserció laboral de persones en situació de fragilitat financera. Es van proporcionar eines per gestionar millor l'economia personal i familiar i per evitar situacions de risc financer.



Terres de l'Ebre—

Bandera de la Cinta

→ Els voluntaris de la Delegació de Terres de l'Ebre van ser convidats per l'Ajuntament de Tortosa a ser els portadors de la bandera de la ciutat pel seu compromís social al 2018. Hi van assistir més de 100 voluntaris i els seus fills, i va ser l'ocasió de celebrar totes les vivències de voluntariat de l'any.



La Rioja—

Festa de Halloween amb mares joves i els seus fills

→ La Delegació de Voluntaris de "la Caixa" a La Rioja va celebrar una festa de Halloween molt especial amb mares joves gestants i els seus fills. L'activitat es va organitzar amb l'associació Proinfancia Riojana, que desenvolupa projectes amb famílies perquè tots els nens i nenes tinguin les mateixes oportunitats.



Extremadura—

Lluitem contra la pobresa infantil

→ La Delegació d'Extremadura desenvolupa una tasca recurrent adreçada a lluitar contra la pobresa infantil amb activitats de reforç escolar, lliuraments de joguines amb l'Associació de veïns de Gurugú i activitats lúdiques amb entitats com La Casa de la Mujer.



Lleida—

Reforç escolar per a nens de famílies en risc d'exclusió social

→ Els voluntaris de la Delegació de Lleida van fer reforç escolar a 54 nens i nenes durant el 2018. Matemàtiques, comprensió lectora, costums socials i educatius com la higiene, hàbits d'estudi o gestió de les emocions van ser algunes de les àrees reforçades.



Almeria—

Sensibilització dels més joves en el respecte per l'entorn

→ La Delegació d'Almeria va col·laborar en una reforestació participativa juntament amb entitats socials. Es va repoblar un espai natural amb l'ajuda d'experts en la matèria i es va aprofitar per treballar la consciència social dels més joves.



Barcelona Sud—

Visita al Museu del Barça

→ Els voluntaris de "la Caixa" van desenvolupar diverses activitats amb la Fundació Ave Maria de Sitges, entitat que atén persones amb discapacitat intel·lectual. Una de les accions va ser la visita al Camp Nou i al Museu del Barça, una experiència única per als beneficiaris que consideren el Barça «el seu equip».



Las Palmas—

«L'Àrtic es trenca» amb nens i nenes de Las Palmas

→ Els voluntaris de "la Caixa" a Las Palmas van acompanyar 68 nens i nenes d'entitats socials a visitar l'exposició «L'Àrtic es trenca», que explora l'ecosistema del pol Nord, per prendre consciència de la biodiversitat de l'Àrtic i del paper transcendental que té en el clima global del planeta.

Activitats de les delegacions

Salut i gent gran



Castelló—

Exposició «Un jardí per pintar» - Joaquim Sorolla

→ Durant el mes d'abril voluntàries de Castelló van acompanyar l'Associació de Pensionistes i Jubilats Cantalobos de Nules a visitar l'exposició «Un jardí per pintar» sobre Joaquim Sorolla. Aquesta sortida va servir per compartir una experiència intergeneracional i gaudir d'un moment cultural i divertit.



Catalunya Central—

Lliurament d'aliments a Artés

→ Voluntaris de "la Caixa" de la Delegació de Catalunya Central van col·laborar amb el Banc dels Aliments d'Artés per lliurar productes de primera necessitat a diverses famílies en risc d'exclusió social. Aquesta activitat serà recurrent durant aquest any 2019.



Eivissa i Formentera—

Torrada amb nens i nenes i les seves famílies

→ Els voluntaris d'Eivissa i Formentera van celebrar una de les festes més esperades d'Eivissa amb noranta famílies usuàries de Càritas, amb l'organització de la popular Torrada. La jornada, animada amb jocs a l'aire lliure, va estar plena d'il·lusió i companyonia.



Jaén—

Dia del Voluntari de "la Caixa" a Jaén

→ La Delegació de Voluntaris de Jaén va celebrar el Dia del Voluntari a Mata Bejid, un lloc ideal per gaudir a l'aire lliure de l'aventura i la diversió, amb nens i nenes de diverses entitats. Aquest dia és un espai magnífic de convivència entre el voluntariat i les entitats socials amb què es col·labora.



Tenerife—

Aniversari de la nostra gent gran

→ Des de ja fa tres anys, la Delegació de Tenerife desenvolupa l'activitat Aniversaris de la nostra gent gran. La celebració té lloc durant el segon dimarts de cada mes, i hi participa una rondalla de músics per fer del dia un moment inoblidable respectant i promocionant la seva autoestima.



Burgos—

Donem suport a l'envelliment actiu de la gent gran

→ La Delegació de Voluntaris de "la Caixa" de Burgos i Sòria va organitzar al llarg de l'any diverses activitats de lleure amb gent gran. Aquesta experiència és molt gratificant i una tasca molt important per aconseguir que les persones visquin la vellesa de manera activa i saludable.



Sevilla—

Simbomba nadalenca amb la gent gran

→ Els voluntaris de "la Caixa" de Sevilla van celebrar el Nadal acompanyant gent gran a la residència de La Puebla de Cazalla. Els voluntaris valoren «la il·lusió a les cares d'aquelles persones» a qui van aconseguir fer tornar per un moment a la infantesa i que s'oblidessin unes hores de la soledat.



Còrdova—

Tarda de fira

→ El maig a Còrdova és sinònim de celebració. L'Hospital Reina Sofía obre caseta de fira i el voluntariat de "la Caixa" de Còrdova no falta a la cita per acompanyar els menors hospitalitzats i les famílies, i ballar i cantar amb ells.



Barcelona Nord—

Aviació adaptada perquè tothom gaudeixi del plaer de volar

→ Els voluntaris de la Delegació de Barcelona Nord van participar, després de molts mesos de preparar-ho, en una jornada de vol adaptat amb la Fundació Temyque (Tengo Esclerosis Múltiple y Qué) a l'Aeròdrom d'Igualada-Òdena. L'objectiu, que les persones amb alguna discapacitat puguin gaudir del «plaer de volar».



Girona—

Aprendre a l'hort de l'escola

→ Juntament amb la Fundació Drissa, voluntaris de "la Caixa" van participar a Girona en un taller d'horticultura per a nens amb discapacitat intel·lectual en diversos centres escolars. Van proporcionar suport logístic als menors durant el curs escolar, i van col·laborar en les tasques de manteniment dels horts durant les vacances d'estiu.



Tarragona—

Promovem l'envelliment actiu a través de la música

→ Els voluntaris de Tarragona van desenvolupar el 2018 diverses activitats de lleure amb gent gran adreçades a assegurar un envelliment actiu i feliç. Una de les activitats destacades són els tallers de reminiscència musical, en què es comparteixen records relacionats amb la música, es canta i es balla.



Menorca—

Sortida al cinema

→ L'activitat estrella de Menorca el 2018 va ser dur al cinema nens i nenes amb discapacitat psíquica o física i en risc d'exclusió social.



Salamanca, Àvila i Zamora—

Reviu els records

→ Els voluntaris de "la Caixa" van visitar La Granja de Segòvia juntament amb l'Associació d'Alzheimer de Salamanca dins del programa Reviu els records.



Navarra—

L'art millora la vida

→ Deu persones grans residents a Ammavir van participar en un taller-visita al Museu de la Universitat de Navarra que els va permetre conèixer les sensacions que envolten un pintor/escultor en el procés creatiu. El treball manual i de reflexió els va fer rememorar la infantesa mitjançant el joc amb diferents textures i olors.

«El temps es mou lentament, però passa de pressa»
Alice Walker—

L'Associació del Personal de "la Caixa" aposta pel voluntariat

L'any 2018 l'Associació del Personal de "la Caixa" (la Soci) i els Voluntaris de "la Caixa" signen un conveni de col·laboració en què les activitats del Pla d'Acció Social de la Soci es potencien i s'integren en l'Associació de Voluntaris de "la Caixa". Els companys que participen en aquests programes ara també són voluntaris de "la Caixa", reben formació i tenen garantida l'assegurança d'accidents i malalties derivats de l'exercici de l'activitat de voluntariat.

Per a l'Associació del Personal de "la Caixa", és un orgull enorme formar part d'un projecte tan potent, estimulant i eficaç com el dels Voluntaris de "la Caixa", al qual s'ha unit amb la il·lusió de posar tot el seu potencial humà i logístic a disposició de les entitats i col·lectius del tercer sector.

Amb les seccions esportives i culturals al capdavant (el motor de la seva actuació), els companys de la Soci han participat en les més de quaranta activitats socials fetes durant el 2018.

El marc d'acció de les activitats solidàries de l'Associació del Personal és ampli, amb projectes com la convivència amb col·lectius de joves i adults amb discapacitats físiques i intel·lectuals o en risc d'exclusió social, als quals es convida a participar en jornades esportives, culturals i de lleure; l'organització d'esdeveniments i activitats d'índole diversa amb la finalitat de recaptar fons per a entitats socials, o la cessió d'instal·lacions socials per desenvolupar iniciatives i actes benèfics.



Sota l'aigua

Les seccions de submarinistes de la Soci han organitzat batejos de busseig per a uns amics molt especials: joves amb discapacitat física i intel·lectual, de la mà d'Actividades Subacuáticas Jaén i Actividades Subacuáticas Madrid, i nens malalts de càncer, amb Actividades Subacuáticas Asturias.

A escena!

La secció Teatre Barcelona ha incorporat nens amb trastorn d'Asperger en el repartiment d'algunes obres. La recaptació de totes les funcions s'ha destinat a entitats socials.

Al mar

La secció Vela Andalucía Oriental va compartir sortides en veler des del port de Benalmádena amb joves amb discapacitat intel·lectual de la província de Màlaga.

Al volant

La secció Karting Asturias va organitzar unes jornades esportives que van consistir en rutes de senderisme i cursos de karts per a col·lectius de persones en procés d'inserció social.

Gastronomia

La secció Gastronomía Burgos va impartir unes sessions d'aprenentatge gastronòmic per a grups de nens i nenes en risc d'exclusió social.

Cantar

La secció Cant Coral Barcelona va oferir concerts a CaixaForum Barcelona i altres escenaris del país, la recaptació dels quals s'ha destinat íntegrament a entitats benèfiques.

En ruta

Les seccions BTT Barcelona i Caminants Barcelona van compartir etapes en bicicleta i rutes a peu amb persones sense llar allotjades en albergs socials.



Compartir, donar, participar

També van fer activitats socials i solidàries les nostres seccions Gastronomía Huelva, Fotografia Girona, Caminants Barcelona, Golf Mallorca, Triatló i Fondistes Barcelona, Golf Barcelona, Música Moderna Barcelona, Tennis de Taula Barcelona, Karting Valencia i Pádel Valencia.

«Com que el temps és l'únic objecte immaterial en el qual no podem influir, és un regal d'un valor immesurable»
Maya Angelou—

«Quan n'hi ha ganes i hi ha motivació, és fàcil gestionar el temps i buscar una estona per ser voluntari»



Il·lustració: Konsulandia



Entrevista a

Maribel Marín Afonso

La Maribel és client de CaixaBank i el 2018 va participar més de cinquanta vegades en activitats de voluntariat de "la Caixa"

La vocació, normalment, se sol associar a la faceta professional d'una persona. Però, de vegades, el concepte transcendeix i esdevé un estil de vida. És el cas de la Maribel. Aquesta jove de Tenerife de vint-i-vuit anys tenia clar cap a on volia dirigir la seva carrera laboral quan va estudiar un grau en Treball Social, títol que apuntalaria amb un màster en Mediació Familiar i Sociocomunitària. Tot i que en el seu cas semblava clar que amb una jornada de vuit hores no en tindria prou: «Em considero una persona activa, amb ganes d'aprendre, conèixer gent nova i ajudar els altres».

Va ser en acabar els estudis quan es va interessar pel voluntariat. Les seves múltiples inquietuds no es restringien a una única mena d'activitat ni a un sol perfil («no m'agrada encasellar-me»), de manera que quan un amic seu, voluntari de "la Caixa", li va parlar de l'àmplia cartera dels seus programes de voluntariat i el gran impacte social de les activitats que desenvolupava l'entitat, la Maribel no s'hi va pensar gens. «Vaig decidir fer-me voluntària de "la Caixa" per aprofitar l'oportunitat que brinden de treballar i acostar-se a col·lectius totalment diferents (gent gran, persones amb discapacitat, persones en risc d'exclusió social...). A més, les activitats que es fan amb cada col·lectiu són molt originals, útils i divertides».

La seva primera experiència com a voluntària de "la Caixa" va ser un curs d'iniciació al surf per a joves amb autisme i trastorn d'Asperger. «Estava molt emocionada de poder compartir-ho amb ells, perquè la majoria no havia tingut mai contacte amb una planxa de surf ni amb les onades. Va ser molt gratificant poder veure les seves cares d'alegria i la satisfacció dels familiars en veure'ls gaudir tant», recorda.

Actualment, la Maribel continua compaginant la feina a l'Associació de Càncer de Mama de Tenerife («que m'encanta») amb la tasca de voluntària. «Intento fer com a mínim vuit hores de voluntariat al mes o fer una activitat els caps de setmana». Entre moltes altres coses, la Maribel participa periòdicament en la Ciberaula hospitalària amb nens i nenes hospitalitzats per donar resposta a les seves necessitats lúdiques i educatives. També dona suport a joves per buscar feina mitjançant activitats com el *role-playing*.

El temps —o no tenir-ne— no és cap problema en casos com el seu: «Quan n'hi ha ganes i hi ha il·lusió i motivació, és fàcil gestionar-ho i buscar una estoneta». Hores invertides en els altres, però també en un mateix, assegura: «A mi el voluntariat m'ha aportat experiències que m'han fet millorar tant professionalment com personalment. M'ha servit per aprendre el sentit del compromís i la responsabilitat; m'ha brindat l'oportunitat de conèixer altres persones amb els mateixos valors i interessos que jo; m'ha fet posar a prova les meves capacitats i descobrir fortaleses que ni tan sols jo mateixa sabia que tenia... En definitiva, ser voluntària et fa sentir satisfeta i orgullosa de tu mateixa».

«El valor i respecte del temps determinen l'èxit o el fracàs»
Malcolm X—

Edurne Pasabán. Les lliçons de la muntanya



La vida d'Edurne Pasabán no es mesura tant en anys com en metres. Dels primers en suma quaranta-cinc; dels segons, centenars de milers. Fer números és complicat amb la primera dona de la història a ascendir els catorze vuitmils. Pasabán escala muntanyes des que tenia catorze anys. La seva carrera està ben farcida d'èxits, però també de fracassos o, com ella s'estima més dir-ne, no èxits. La muntanya li ha forjat un caràcter fort, passional i constant, valors que aquesta atleta basca pregona pel món en conferències i xerrades.

Valors que coincideixen amb els de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa". Per aquest motiu, Pasabán va assistir a la trobada anual de voluntaris de "la Caixa". Li preguntem a l'alpinista per aquella experiència, en què va passar un fet estrany: no tan sols va ensenyar coses al públic, també en va aprendre.

Quines lliçons t'ha ensenyat la muntanya? Què has après de l'experiència com a alpinista d'alt nivell?

La muntanya m'ha ensenyat moltes lliçons; una de les primeres va ser la importància de ser constant. Per fer catorze muntanyes de vuit-mil metres he anat a disset expedicions. Això vol dir que moltes vegades hem tornat a casa sense tocar el cim. Quan passa això, m'agrada aprendre del... no èxit, millor expressar-ho així, no m'agrada dir-ne fracàs. No ho és perquè n'aprens. Aprens que, quan les coses no surten, t'has de posar davant d'un mirall i pensar què pots millorar la pròxima vegada. L'experiència a la muntanya m'ha ensenyat a ser constant, a aprendre dels errors, a tenir la capacitat d'aprenentatge.

Normalment parles a les empreses de l'afany de superació, el treball en equip, la perseverança, l'esforç i la passió com les claus per assolir l'èxit. T'havies adreçat mai a una audiència com la dels voluntaris de "la Caixa"? Com encaixen aquests valors en una audiència com aquesta?

La veritat és que no. Mai no havia estat davant d'un equip de voluntaris. I és interessant perquè tots aquests valors que comentes van lligats als que ja tenen els voluntaris de "la Caixa". Tenen passió pel que fan, els ho veus a la cara, ho demostren cada dia. Una gran part de la motxilla dels voluntaris de "la Caixa" va plena de passió. Per descomptat, això va unit a un inconformisme, un treball en equip i un afany de superació.

I serveix el mateix missatge que normalment llances a empresaris o treballadors, per a un voluntari?

N'hi ha que sí que poden servir, fins i tot poden tenir més impacte entre els voluntaris. Quan vaig a una empresa i parlo de passió, de vegades és molt difícil motivar un empleat que fa una feina molt monò-



tona, com en una planta de producció o davant d'un ordinador. En canvi, quan et poses davant d'un grup de voluntaris de "la Caixa" i els parles de passió, ells en són molt conscients i ho viuen. Alguns missatges poden anar orientats a tots dos àmbits, però en algunes coses, com el missatge de la passió, són més receptius els voluntaris, i gràcies a això tota la resta ve rodada.

El teu missatge de superació i passió, com pot ajudar els voluntaris?

Jo he practicat un esport que té molts factors al voltant, però el més destacable és tenir una gran passió per això: t'enfrontes a moments complicats, vius situacions difícils. Si no tingués passió, crec que no ho hauria aguantat, això. Un voluntari és algú que dedica el seu propi temps als altres, un temps que el treu de la família, del lleure, de la seva vida. Però això ho fa perquè el voluntariat li aporta altres coses. Per això crec que es pot comparar amb el que faig jo. Quan jo escalava renunciava a altres coses, a tenir una família, a dedicar temps als amics, perquè el que feia m'omplia. Per això em sento molt propera a un voluntari de "la Caixa". Crec que la gent que és voluntària a "la Caixa" no es qüestiona què fa, ho fa perquè ho sent. Això és una passada, parlar amb gent que, els ho veus a la cara, senten el que fan i no els costa fer-ho.

M'hi sento identificada perquè quan li explico a la gent per què visc les situacions que visc i renuncio a certes coses per escalar, molta gent em pregunta, «tu què hi guanyes, amb això?». Un voluntari de "la Caixa" és igual. Pot semblar que no obtenen cap benefici; la gent, moltes vegades, creu que les coses s'han de fer per diners. Hi ha gent que no veu que ajudar els altres t'enriqueix tant l'ànima i el cor que és el que dona sentit a la vida. Per això em sento identificada amb ells.

Quines respostes vas trobar durant l'última conferència per als voluntaris de "la Caixa" a Burgos?

Més que trobar respostes, vaig sortir d'allà amb una sensació, amb la sensació que en aquest món hi ha bona gent. Quan et trobes amb persones com aquestes, que t'escolten, i després veus a què dediquen el temps, quina tasca fan, de vegades això és el que et dona forces per continuar en un món en què, de vegades, només veus gent egoista, gent ambiciosa. Quan estàs en un grup com aquest, que fa les coses només pel cor, perquè és bona, recuperes la il·lusió.

És una de les coses que més repeteixo a les xerrades que faig en empreses. Si has de formar un equip, si t'has d'envoltar de gent, assegura't que siguin bones persones. És un missatge que crec que és important. Jo ho vaig fer; a l'Himàlaia estava envoltada de bona gent. I ara estant amb els voluntaris he tingut aquesta mateixa sensació, la d'estar envoltada de bona gent.

L'experiència em va semblar increïble, veure algunes coses que fan i conèixer més el voluntariat de "la Caixa". Crec que no tenim prou informació de què suposa ser voluntari d'una entitat com "la Caixa". Jo allà ho vaig poder veure, vaig poder palpar el que fan, i veia els ulls de la gent amb què treballen aquests nois, les llàgrimes de la gent. És una experiència d'aquelles que dius «vull viure més d'això». Si la gent tingués l'oportunitat de viure això de prop, tindríem una societat més conscienciada i millor.

Quina opinió et mereix l'obra que fa l'Associació de Voluntaris de "la Caixa" per potenciar i fomentar el voluntariat com un valor de solidaritat i en lluita contra la pobresa i les situacions d'exclusió?

Em sembla una tasca exemplar i crec que potser l'associació n'hauria de fer més publicitat. Jo desconeixia aquesta realitat i tinc la impressió que haurien de traslladar tota la feina que fan.

Yolanda Jiménez Ortega,
delegada de Madrid de l'Associació de Voluntaris de "la Caixa" i empleada de CaixaBank, sobre la conferència d'Edurne Pasaban.

Escoltant l'Edurne t'adones que «el nostre granet de sorra com a voluntaris pot canviar el món; sobretot si hi posem PASSIÓ, que és el més important. Tots sumem, i molt més del que podem arribar a imaginar».

«Sempre diuen que el temps canvia les coses, però en realitat s'han de canviar per un mateix»
Andy Warhol—

«Els voluntaris són imprescindibles, més que els diners»



Enric Morist
Coordinador autonòmic de la Creu Roja a Catalunya, parla de la seva col·laboració amb l'Associació de Voluntaris de "la Caixa", l'educació financera i els nous perfils de pobresa.

La Creu Roja i l'Associació de Voluntaris de "la Caixa" fa molts anys que col·laboren en activitats culturals, socials i educatives. L'any 2018 l'aliança va propiciar més de tres-centes accions. Un dels àmbits més importants d'aquesta aliança estratègica és l'educació financera. Només l'any passat es van impartir gairebé cinquanta tallers a usuaris de la Creu Roja en més de quinze ciutats espanyoles.

L'entitat té només a Catalunya 230.000 socis, 18.000 voluntaris en gairebé vuit-cents municipis. A escala estatal, Cruz Roja España té actius més de 2.400 projectes. «Som una organització amb múltiples activitats, que treballa molts aspectes socials. Malgrat que som un organisme humanitari molt sòlid, alhora també ens interessa la part *micro*, estar pell amb pell amb les persones i al territori».

Morist destaca que un dels objectius principals és estimular el voluntariat, i és aquí on entra en joc l'Associació de Voluntaris de "la Caixa". «Amb ells compartim valors d'educació, desenvolupament humanitari, gent gran... És un soci, un aliat estratègic», afegeix.

Diu el coordinador de la Creu Roja a Catalunya que amb les crisis dels últims anys han aparegut a la població nous perfils de pobresa i persones en risc d'exclusió social. Les condicions laborals han empitjorat, i han aparegut els treballadors pobres, que ja són més d'un 30 %.

I és en aquest sentit que l'educació financera pot tenir un paper transformador. Els programes d'educació financera poden desenvolupar un paper important per reduir les desigualtats econòmiques, com també per apoderar els ciutadans i disminuir les asimetries d'informació. Tant l'associació com la Creu Roja creuen en el poder de l'educació financera per apoderar les persones i proveir-les de les eines necessàries per prendre decisions adequades per al seu benestar. Els tallers que imparteix l'associació tracten temes bàsics com la gestió del pressupost, l'estalvi o el deute, o la seguretat financera. Es tracta d'evitar cada vegada més l'ajut assistencial i orientar el voluntariat a l'apoderament de les persones. «Si no hi ha una maquinària darrere (els voluntaris), res del que fem no serveix. No és que sigui important; és imprescindible, més que els diners», comenta el coordinador de Catalunya de la Creu Roja.

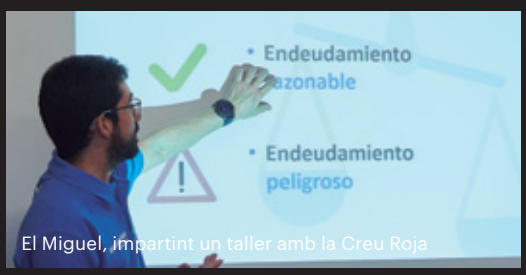
«El voluntariat és una forma de créixer personalment»

Entrevista a Miguel Lorente Camarero
Voluntari de "la Caixa"

Fa poc temps que Miguel Lorente Camarero viu a Saragossa. És voluntari des de l'etapa a l'institut, de manera que, després de mudar-se, no va trigar gaire a buscar alguna activitat que pogués desenvolupar a la ciutat aragonesa. Quan li van parlar de la possibilitat d'impartir tallers d'educació financera per a la Creu Roja, va saber que era l'opció perfecta per a ell: «És fàcil de dur a terme i la matèria m'és coneguda. A més, comporta un contacte directe amb les persones demandants».

Què és un pressupost o què implica avalar un préstec són només alguns dels conceptes que el Miguel explica com a part de la tasca de voluntariat. «L'educació és necessària en totes les matèries, i les finances en són una més. Aquests coneixements són bàsics per integrar-se en la societat i créixer assumint les teves decisions».

El Miguel té clar que ser voluntari brinda la possibilitat de ser conscient de les necessitats d'altres persones i conèixer realitats diferents de la seva. Només així, afegeix, és possible obtenir la «satisfacció personal» que es deriva d'ajudar a reduir aquestes diferències. En definitiva, per a ell, «el voluntariat és una forma de créixer personalment».

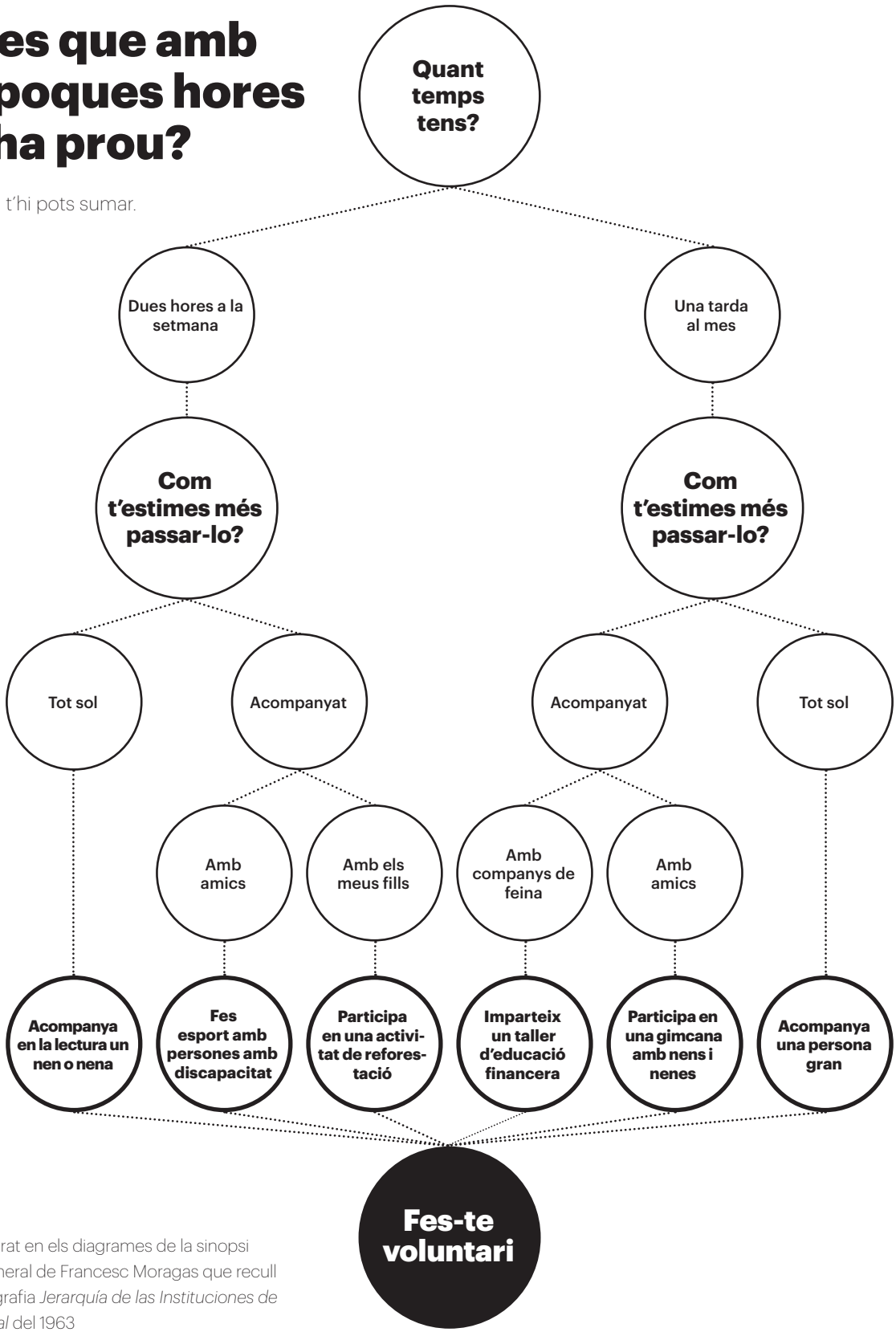


El Miguel, impartint un taller amb la Creu Roja

«El temps és una il·lusió»
Albert Einstein—

Sabies que amb ben poques hores n'hi ha prou?

Esbrina com t'hi pots sumar.



Grafisme inspirat en els diagrames de la sinopsi ideològica general de Francesc Moragas que recull la seva monografia *Jerarquía de las Instituciones de Previsión Social* del 1963



Tots els voluntaris
afirmen que reben
més del que donen.

Comparteix el teu temps, fes-te voluntari

www.voluntarislacaixa.org

CaixaBank
Obra Social "la Caixa"
Voluntaris "la Caixa"