

# impulsoazul

Voluntarios de "la Caixa" | 2019



CaixaBank  
Obra Social "la Caixa"  
Voluntarios "la Caixa"

# Índice

03—

Pitágoras—

## El valor del tiempo

---

04—

James Baldwin—

## La Asociación de Voluntarios de "la Caixa"

---

06—

Carl Sandburg—

## Cada vez somos más

---

08—

Jorge Luis Borges—

## Las horas de voluntariado transforman vidas

10—

John Randolph—

## Actividades



17—

Alice Walker—

## Seguimos sumando

---

18—

Maya Angelou—

## Entrevistamos a la voluntaria Maribel Marín

20—

Malcolm X—

## Entrevista a Edurne Pasabán

---

22—

Andy Warhol—

## Entrevista con Cruz Roja



23—

Albert Einstein—

## ¿Sabías que con unas pocas horas es suficiente?

# El valor del tiempo



¿Cuánto vale tu tiempo? En esta segunda edición de *Impulso Azul* os propongo un viaje alrededor del tiempo, lo máspreciado, que los voluntarios cedéis generosamente a las personas que más lo necesitan.

Infinidad de escritores, filósofos, humanistas e intelectuales a lo largo de la historia han reflexionado sobre el paso del tiempo y su significado para la sociedad y las personas. El poeta e historiador estadounidense Carl Sandburg aseguró que el tiempo es la moneda de la vida. «Es la única divisa que tienes, y solo tú puedes determinar cómo será gastada». A juzgar por los datos extraordinariamente positivos de la Asociación de Voluntarios de “la Caixa” durante el año 2018, cada uno de vosotros invertisteis muy bien vuestra divisa.

Pido prestada a Pitágoras su frase todavía vigente: «El tiempo es el alma de este mundo». Medimos en tiempo nuestro interés por las cosas, por las personas... Un minuto es muy valioso y buscamos maneras de invertir el menor tiempo posible para lograr nuestros objetivos. Pero en esta sociedad vertiginosa, vosotros, los voluntarios de “la Caixa”, habéis demostrado —y lo seguís haciendo— que las personas son lo primero y que vuestro tiempo y vuestro talento tienden al infinito. Sin duda, los voluntarios sois la

mejor expresión de lo que somos, del compromiso que representa nuestra entidad. Llegados a este punto, no nos podemos conformar; tenemos la obligación y la responsabilidad de seguir al lado de las personas que necesiten nuestros minutos, hoy y en el futuro.

Me despido con una frase de Andy Warhol: «Siempre dicen que el tiempo cambia las cosas, pero en realidad se tienen que cambiar por uno mismo». Nadie conoce mejor que vosotros la importancia y la satisfacción de dedicar un poco de tiempo a los demás y cómo ese tiempo invertido en otros revierte llenándote y cambiándote de una forma sin igual. Un año más, habéis podido demostrar que cada minuto cuenta, que cada segundo dedicado a alguien que lo necesita está contribuyendo a cambiar su presente y construir su futuro. Si pudiera cumplir un sueño, sería que el paso del tiempo no cambie vuestra mirada, la mirada de un voluntario. La mirada que demuestra que vosotros sois como hay que ser.

Enhorabuena por un gran 2018 y sigamos construyendo juntos la sociedad del mañana.

**Marta Gil Ibáñez**

Directora de la Asociación de Voluntarios de “la Caixa”

«El reto está en el momento; el tiempo es siempre ahora»

James Baldwin—

## La Asociación de Voluntarios de “la Caixa”

Creada conjuntamente por la Fundación Bancaria “la Caixa”, CaixaBank y la Fundación de la Esperanza, la Asociación de Voluntarios de “la Caixa” cuenta con miles de voluntarios activos en delegaciones por toda España. Los voluntarios son empleados, clientes y jubilados del Grupo “la Caixa”, así como sus amigos y familiares, y llevan a cabo actividades desde hace más de catorce años.

El principal objetivo de la Asociación es fomentar y potenciar el voluntariado como valor de solidaridad y participación de la población en la lucha contra situaciones de pobreza y exclusión. Los voluntarios de “la Caixa” impulsan actividades en cuatro ámbitos: pobreza infantil, salud y personas mayores, inserción laboral y educación financiera.

### VI Encuentro de Delegados de la Asociación de Voluntarios de “la Caixa”



Encuentro de delegados de la Asociación de Voluntarios de “la Caixa” en Burgos



Los voluntarios, durante la actuación musical de Aspanias Burgos

→ La Casa del Cordón en Burgos acogió el pasado 17 de noviembre el VI Encuentro de Delegados de la Asociación de Voluntarios de “la Caixa”, en el que se presentó el balance del año 2018 y se plantearon los nuevos desafíos para el 2019.

Durante el mismo se organizaron conferencias y debates sobre diversos temas, como las oportunidades de la digitalización; una mesa redonda con voluntarios de diferentes delegaciones y coordinadores de actividad, y grupos de trabajo para discutir temas transversales a todas las delegaciones. Durante la jornada se contó también con una actuación musical protagonizada por los usuarios de la Asociación Aspanias de Burgos.

## El Día del Voluntario 2018

→ Este ha sido el séptimo año que se ha celebrado en España el Día del Voluntario de "la Caixa". Durante este día de ilusión y diversión, se organizaron diferentes actividades lúdicas y deportivas en las que el voluntariado y la cohesión social fueron los protagonistas, permitiendo a la sociedad conocer y aproximarse a la Asociación de Voluntarios de "la Caixa". Bajo el lema «De mayor quiero ser...», en 47 ciudades por toda España más de 5.600 niños en riesgo de exclusión social y más de 1.000 voluntarios compartieron un día para recordar.



## Finanzas para Jóvenes

→ Los Voluntarios de "la Caixa" lanzan el proyecto **Finanzas para Jóvenes** en colaboración con las consejerías de educación autonómicas y el Instituto de Estudios Financieros. El curso, dirigido a alumnos de 4º de ESO, cuenta con cuatro talleres formativos y tiene como objetivo favorecer la formación de consumidores críticos que tomen decisiones informadas y conscientes. En el curso escolar 2018/2019 el proyecto se ha llevado a cabo en Aragón, Madrid, Castilla-La Mancha, Murcia, Castilla y León y Cataluña, llegando a más de 2.400 alumnos.

## Voluntarios por el mundo

→ Cuarenta trabajadores en activo, prejubilados y jubilados del Grupo "la Caixa" han participado en el programa CooperantesCaixa durante sus vacaciones. CooperantesCaixa suma una década ofreciendo la oportunidad de realizar voluntariado profesionalizado en proyectos de cooperación en los que "la Caixa" colabora. En el 2018, los voluntarios viajaron hasta Perú, Mozambique, Colombia, India, República Dominicana, Gambia y Ecuador para colaborar en diversas iniciativas solidarias de desarrollo, educación infantil o economía familiar.

« Convivir con gente de otros mundos y otras culturas te enriquece inmensamente como persona. »

Carles Casasola, CooperanteCaixa en el 2018 en un proyecto en la India.



«El tiempo es la divisa de tu vida. Es la única divisa que tienes, y solo tú puedes determinar cómo será gastada»

Carl Sandburg—

## Cada vez somos más

En el 2018, miles de voluntarios de "la Caixa" participaron en más de 10.000 actividades por toda España, ayudando con ello a más de 200.000 personas. Las actividades de voluntariado se llevaron a cabo en colaboración con 2.500 entidades sociales y supusieron más de 400 horas de voluntariado al día. Destaca la iniciativa de la Semana Social, que promueve la solidaridad entre los empleados del Grupo "la Caixa" durante dos semanas al año.

10.057

Actividades



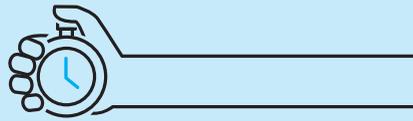
55.385

Participaciones



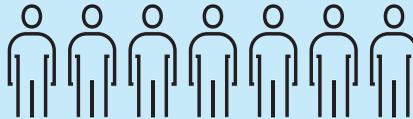
155.051

Horas



213.478

Beneficiarios



425

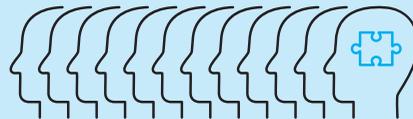
Horas de voluntariado al día

28

Actividades al día

2.500

Entidades sociales con las que se colaboró



## Voluntariado transformador

De los más de 17.000 voluntarios que colaboraron en el 2018, más de 13.000 participaron solo en la Semana Social y 4.481 lo hicieron a lo largo de todo el año. En total, 2.256 lo hicieron al menos cuatro veces al año, incluyendo la Semana Social.



## Educación financiera

Uno de los ámbitos de actuación estratégicos de la Asociación de Voluntarios de “la Caixa” es la educación financiera, dirigida a proporcionar herramientas básicas a personas en situación de vulnerabilidad para que puedan tomar decisiones adecuadas para su propio bienestar. En el 2018, los voluntarios impartieron sus conocimientos financieros a más de 12.000 personas.



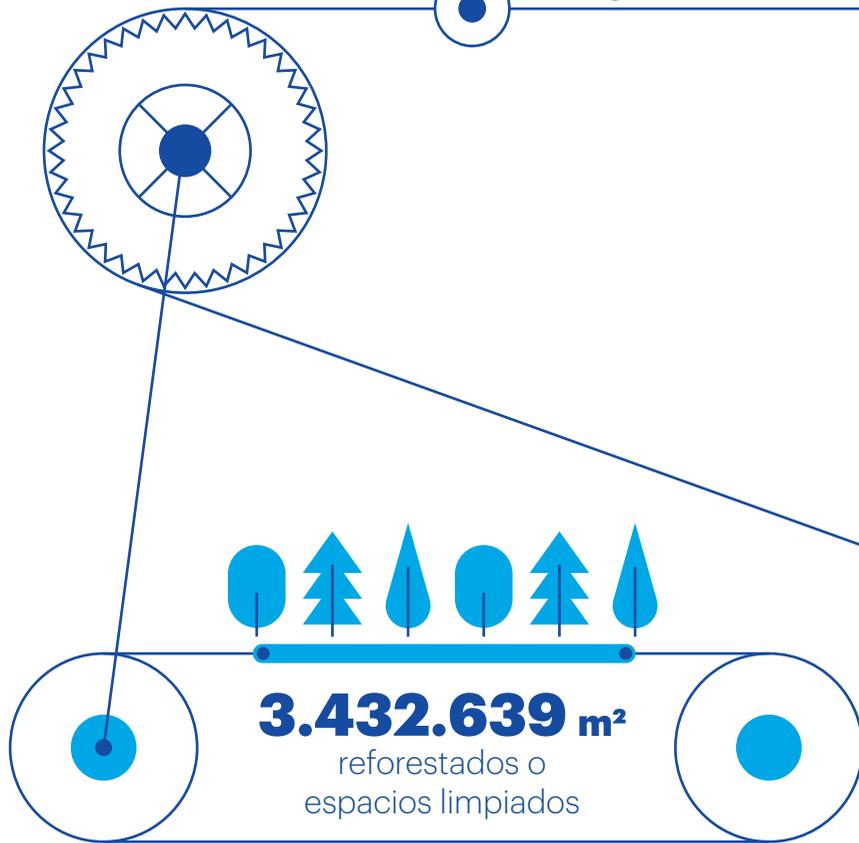
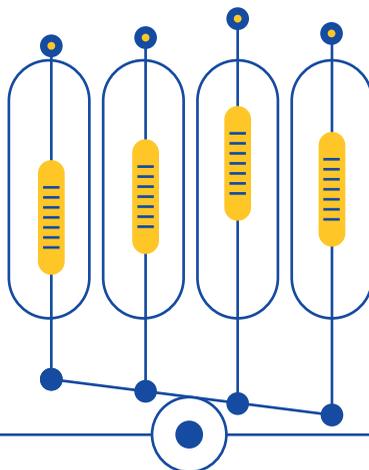
«Estar contigo o no estar contigo es la medida de mi tiempo»

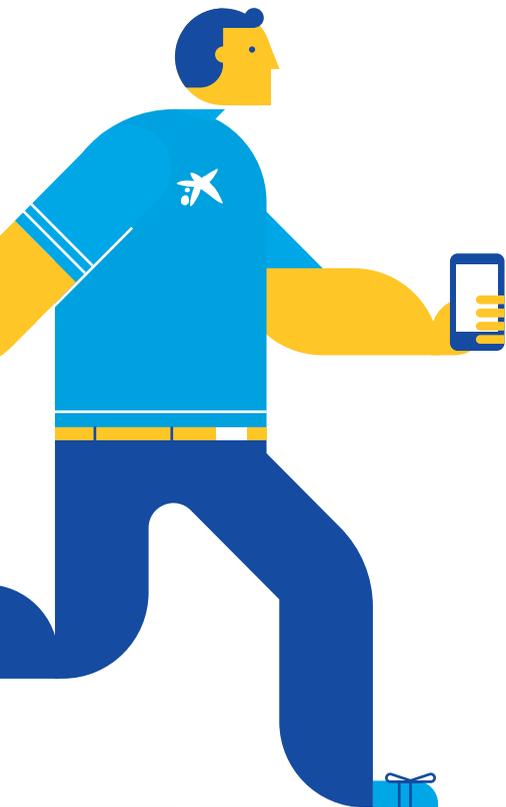
Jorge Luis Borges—

# Las horas de voluntariado transforman vidas

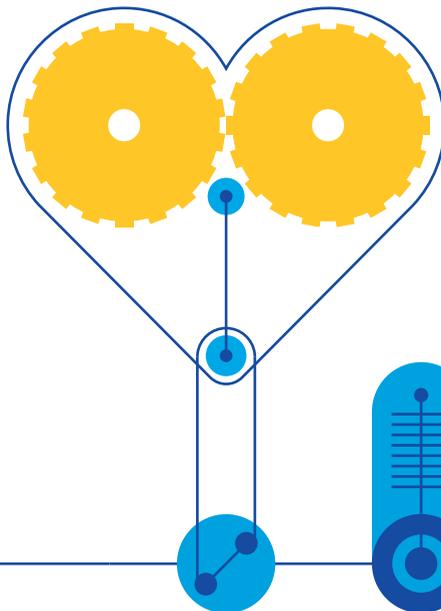
Dedicar tiempo a ayudar a los demás hace que en el mundo haya más gente feliz, más gente culta y menos gente sola. En definitiva, mejora la vida de muchas personas. Y la tuya propia. Y la naturaleza y el medioambiente. Y...

**10.057**  
actividades

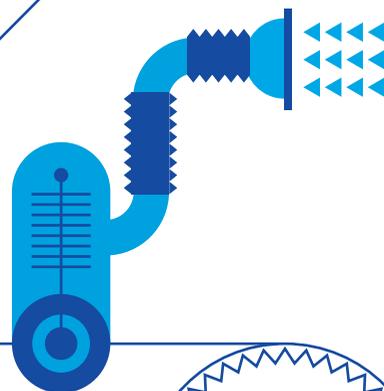




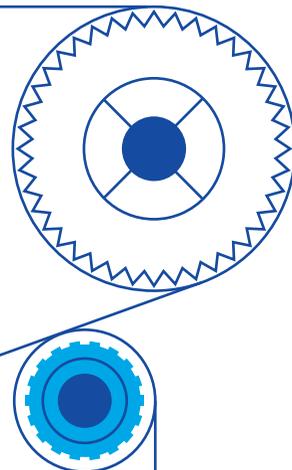
**213.478**  
beneficiarios



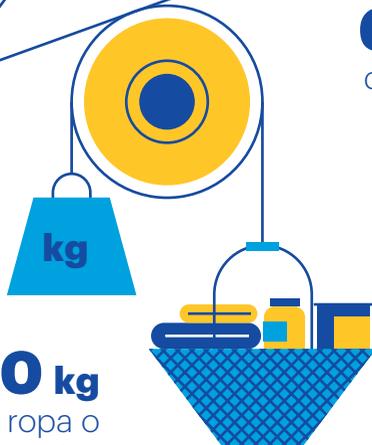
**395,38**  
toneladas de  
absorción de CO<sub>2</sub>



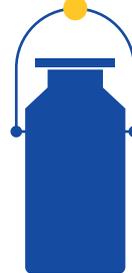
**155.051**  
horas



**63.160** litros  
de leche recaudados



**98.447,50** kg  
de alimentos, ropa o  
enferos recogidos



«El tiempo es a la vez el más valioso y el más perecedero de nuestros recursos»

John Randolph

## Actividades de las delegaciones

Empleabilidad



### Málaga— Impartiendo nuestros conocimientos a las entidades sociales

→ Los voluntarios de "la Caixa" de Málaga impartieron formaciones prácticas a técnicos del programa Incorpora, dirigido a la inserción laboral de personas en riesgo de exclusión social. Técnicos de más de diez entidades sociales malagueñas aprendieron técnicas de capacitación de empresas para la inserción laboral de sus usuarios.



### Asturias— Preparación para prueba de acceso

→ En colaboración con la Fundación Secretariado Gitano, los voluntarios de "la Caixa" en Asturias colaboraron a lo largo del 2018 en la enseñanza de técnicas para el estudio, orientación profesional y organización diaria para obtener la mayor cantidad de horas posibles dedicadas al estudio.



### País Vasco— Despertando el interés de los más jóvenes por la ciencia y la tecnología

→ Un taller de robótica con niños y niñas de Ulertuz, Asociación de Familias de Sordos, ha sido la actividad en la que participaron los voluntarios del País Vasco. El taller introducía el trabajo en equipo y actividades para la resolución de problemas, en las que todos tenían que cooperar, observar, pensar, innovar y crear.



### León— Apoyamos a personas en su camino a la inserción laboral

→ Los voluntarios de "la Caixa" de la Delegación de León acompañaron a personas en riesgo de exclusión social en la búsqueda activa de empleo mediante, por ejemplo, cursos de informática y de economía financiera, o mediante talleres de elaboración de CV. Lo más importante es mantener activa la motivación con altas dosis de optimismo y entusiasmo.



### Barcelonès— Proyecto de inserción laboral con la Fundación Emprèn

→ Los voluntarios de "la Caixa" en Barcelona apoyaron a la Fundación Emprèn, de la red Incorpora, en la inserción laboral de personas en riesgo de exclusión social. Colaboraron en la prospección y contacto con las empresas, involucrándose en el acompañamiento a las mismas durante todo el proceso de incorporación de los usuarios.



## Valladolid, Palencia y Segovia— Mentoría a emprendedores

→ La Delegación de Valladolid colaboró con el programa de autoempleo de Incorpora asesorando y acompañando a personas en riesgo de exclusión social que deciden emprender su propio negocio. Los voluntarios elaboraron metas, objetivos y acciones necesarias para consolidar y expandir empresas como Vinos del Valle, creada por un entusiasta matrimonio venezolano.



## Cantabria— Una plena inclusión en la sociedad y mundo laboral

→ Los voluntarios en Cantabria impartieron cursos de castellano para personas inmigrantes a lo largo del 2018, con el objetivo de conseguir su plena inclusión en la sociedad y en el mundo laboral. Esta acción se enmarca en una actividad dirigida a alcanzar la plena ciudadanía de las personas inmigrantes.



## Mallorca— Taller de atención al cliente con la Asociación Gira-Sol

→ Los voluntarios de “la Caixa” en Mallorca realizaron talleres prácticos de atención al cliente a personas en vías de inserción laboral para ayudarlas a adquirir competencias básicas. En la actividad se hicieron ejercicios de *role-playing*, entre otros.

# Actividades de las delegaciones

## Educación financiera



## Aragón— Talleres de finanzas con estudiantes de 4º de ESO

→ La Delegación de Voluntarios de “la Caixa” en Aragón llevó a cabo la segunda edición de Finanzas para Jóvenes. El objetivo: impartir conocimientos básicos sobre el funcionamiento del sistema financiero actual y promover la planificación personal de los recursos de estudiantes de 4º de ESO a lo largo de su vida, así como la toma de decisiones informadas y conscientes.



## Cádiz— Impartiendo conocimientos financieros para mejorar la inserción laboral

→ Los voluntarios de Cádiz y Ceuta impartieron talleres de educación financiera con la Fundación Prolibertas para facilitar la inserción laboral de personas reclusas y exreclusas, inmigrantes y mujeres en especial situación de vulnerabilidad.



## Castilla-La Mancha— La educación financiera en Castilla-La Mancha

→ La Delegación de Castilla-La Mancha impartió talleres de educación financiera a diversos colectivos, con gran satisfacción por parte de los voluntarios, los beneficiarios y las entidades sociales. La Delegación también ha lanzado el proyecto Finanzas para Jóvenes en Toledo, dirigido a alumnos de 4º de ESO.



## Murcia— Educación financiera con los Servicios Sociales de Lorca

→ Los voluntarios de Murcia impartieron un exitoso taller de educación financiera en colaboración con los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Lorca, en el que se abordaron conocimientos básicos de economía doméstica con pautas y consejos para optimizar la gestión de los recursos en el hogar.



## Granada— Mejorando las herramientas financieras de los jóvenes

→ Los voluntarios de Granada impartieron talleres de educación financiera con jóvenes de la Fundación Secretariado Gitano que acuden a la Escuela Ocupacional. El objetivo de los voluntarios es dotar de herramientas a estos jóvenes para mejorar la administración de su economía y optimizar los recursos disponibles.



## Madrid— Tres talleres mensuales

→ Los talleres de educación financiera para personas adultas son una actividad recurrente y asentada en la Delegación de Madrid. Han acabado el año con la realización de más de cuarenta talleres, lo que equivale a una media de tres talleres mensuales dirigidos a personas en situación de vulnerabilidad.

# Actividades de las delegaciones

## Pobreza infantil



## Alicante— Taller cuentacuentos con La Casita de Reposo

→ Los voluntarios de "la Caixa" en Alicante hicieron posible que se trasladara la magia de la Navidad a niños y niñas del Centro de Menores La Casita de Reposo en Elche, donde disfrutaron de un cuentacuentos cargado de valores y buenos sentimientos. Para finalizar la jornada, compartieron una divertida merienda.



**Valencia—  
Educación  
financiera con el  
tejido asociativo  
comercial de  
Burjassot**

→ En noviembre del 2018 los voluntarios de Valencia colaboraron con el Centro de Empleo, Estudios y Formación (CEMEF) e impartieron talleres de educación financiera. «Fue una tarde realmente productiva, de aprendizaje y emotiva», comentó un miembro de la Delegación.



**Huelva—  
Siempre hay  
motivos para reír**

→ De los cursos sobre educación financiera realizados en el 2018 por los voluntarios de la Delegación de Huelva, destaca el de Aprodimax de Bollullos Par del Condado, que trabaja con personas con discapacidad intelectual. «Con ellos aprendí que los límites son algo relativo y que siempre hay motivos para reír», comentó un voluntario.



**Galicia—  
Mejorando la  
inserción laboral**

→ Durante el 2018 la Delegación de Galicia impartió varios talleres de educación financiera a los usuarios de Adra Ferrol, aportando así apoyo complementario a la inserción laboral de personas en situación de fragilidad financiera. Se proporcionaron herramientas para una mejor gestión de la economía personal y familiar y para evitar situaciones de riesgo financiero.



**Terres de l'Ebre—  
Bandera de la Cinta**

→ Los voluntarios de la Delegación de Terres de l'Ebre fueron invitados por el Ayuntamiento de Tortosa a ser los portadores de la bandera de la ciudad por su compromiso social en el 2018. Asistieron más de cien voluntarios y sus hijos, y fue la ocasión de celebrar todas las vivencias de voluntariado del año.



**La Rioja—  
Fiesta de  
Halloween con  
jóvenes madres y  
sus hijos**

→ La Delegación de Voluntarios de “la Caixa” en La Rioja celebró una fiesta de Halloween muy especial junto a madres jóvenes gestantes y sus hijos. La actividad se organizó con la Asociación Proinfancia Riojana, que desarrolla proyectos con familias para que todos los niños y niñas tengan las mismas oportunidades.



**Extremadura—  
Luchando contra  
la pobreza infantil**

→ La Delegación de Extremadura realiza una labor recurrente dirigida a luchar contra la pobreza infantil con actividades de refuerzo escolar, entregas de juguetes con la Asociación de vecinos de Gurugú y actividades lúdicas con entidades como La Casa de la Mujer.



## Lleida— Refuerzo escolar para niños de familias en riesgo de exclusión social

→ Los voluntarios de la Delegación de Lleida dieron refuerzo escolar a 54 niños y niñas durante el 2018. Matemáticas, comprensión lectora, costumbres sociales y educativas como la higiene, hábitos de estudio o gestión de las emociones fueron algunas de las áreas reforzadas.



## Almería— Sensibilización de los más jóvenes en el respeto por nuestro entorno

→ La Delegación de Almería colaboró en una reforestación participativa junto a entidades sociales. Se repobló un espacio natural con la ayuda de expertos en la materia, aprovechando para trabajar la conciencia social de los más jóvenes.



## Barcelona Sur— Visita al Museo del Barça

→ Los voluntarios de "la Caixa" desarrollaron diversas actividades con la Fundación Ave María de Sitges, entidad que atiende a personas con discapacidad intelectual. Una de ellas fue la visita al Camp Nou y al Museo del Barça, una experiencia única para los beneficiarios que consideran al Barça «su equipo».



## Las Palmas— «El Ártico se rompe» con niños y niñas de Las Palmas

→ Los voluntarios de "la Caixa" en Las Palmas acompañaron a 68 niños y niñas de entidades sociales a visitar la exposición «El Ártico se rompe», que explora el ecosistema del Polo Norte, tomando conciencia de la biodiversidad del Ártico, así como de su trascendental papel en el clima global del planeta.

# Actividades de las delegaciones

Salud y personas mayores



## Castellón— Exposición «Un jardín para pintar» - Joaquín Sorolla

→ Durante el mes de abril voluntarias de Castellón acompañaron a la Asociación de Pensionistas y Jubilados Cantalobos de Nules a visitar la exposición «Un jardín para pintar» sobre Joaquín Sorolla. Esta salida sirvió para compartir una experiencia intergeneracional y disfrutar de un momento cultural y divertido.



## Cataluña Central — Entrega de alimentos en Artés

→ Voluntarios de “la Caixa” de la Delegación de Cataluña Central colaboraron con el Banco de Alimentos de Artés para entregar productos de primera necesidad a varias familias en riesgo de exclusión social. Esta actividad será recurrente durante el presente año 2019.



## Ibiza y Formentera— Torrada con niños y niñas y sus familias

→ Los voluntarios de Ibiza y Formentera celebraron una de las fiestas más esperadas de Ibiza con noventa familias usuarias de Cáritas, organizando la popular Torrada. La jornada, animada con juegos al aire libre, estuvo llena de ilusión y compañerismo.



## Jaén— Día del Voluntario de “la Caixa” en Jaén

→ La Delegación de Voluntarios de Jaén celebró el Día del Voluntario en Mata Bejid, lugar ideal para disfrutar al aire libre de la aventura y la diversión, con niños y niñas de varias entidades. Este día es un magnífico espacio de convivencia entre el voluntariado y las entidades sociales con las que se colabora.



## Tenerife— Cumpleaños de nuestros mayores

→ Desde hace ya tres años, la Delegación de Tenerife desarrolla la actividad Cumpleaños de Nuestros Mayores. La celebración se realiza durante el segundo martes de cada mes, y participa una parranda de músicos para hacer de su día algo inolvidable, respetando y promocionando su autoestima.



## Burgos— Apoyando el envejecimiento activo de personas mayores

→ La Delegación de Voluntarios de “la Caixa” de Burgos y Soria organizó a lo largo del año diversas actividades de ocio y tiempo libre con personas mayores. Esta experiencia es muy gratificante y una tarea muy importante para conseguir que las personas vivan su vejez de manera activa y saludable.



## Sevilla— Zambomba navideña con nuestros mayores

→ Los voluntarios de “la Caixa” de Sevilla celebraron la Navidad acompañando a personas mayores en la residencia de La Puebla de Cazalla. Los voluntarios valoran «la ilusión en las caras de esos mayores», a quienes consiguieron llevar por un momento de nuevo a su infancia y que se olvidasen por unas horas de la soledad.



## Córdoba— Tarde de feria

→ Mayo en Córdoba es sinónimo de celebración. El Hospital Reina Sofía abre su particular caseta de feria y el voluntariado de “la Caixa” de Córdoba no falta a la cita para acompañar a los menores hospitalizados y sus familiares, y bailar y cantar con ellos.



## Barcelona Norte— Aviación adaptada para que todos disfruten del placer de volar

→ Los voluntarios de la Delegación de Barcelona Norte participaron, tras muchos meses de preparación, en una jornada de vuelo adaptado con la Fundación Temyque (Tengo Esclerosis Múltiple y Qué) en el Aeródromo de Igualada-Òdena. El objetivo, que las personas con alguna discapacidad puedan disfrutar del «placer de volar».



## Girona— Aprender en el huerto de la escuela

→ Junto con la Fundación Drissa, voluntarios de “la Caixa” participaron en Girona en un taller de horticultura para niños con discapacidad intelectual en varios centros escolares. Dieron apoyo logístico a los menores durante el curso escolar, y colaboraron en las tareas de mantenimiento de los huertos durante las vacaciones de verano.



## Tarragona— Promoviendo el envejecimiento activo a través de la música

→ Los voluntarios de Tarragona desarrollaron en el 2018 varias actividades de ocio con personas mayores dirigidas a asegurar un envejecimiento activo y feliz. Una de las actividades destacadas son los talleres de reminiscencia musical, en los que se comparten recuerdos relacionados con la música, se canta y se baila.



## Menorca— Salida al cine

→ La actividad estrella de Menorca en el 2018 fue llevar al cine a niños y niñas con discapacidad psíquica o física y en riesgo de exclusión social.



## Salamanca, Ávila y Zamora— Revive tus recuerdos

→ Los voluntarios de “la Caixa” visitaron La Granja de Segovia junto a la Asociación de Alzheimer de Salamanca dentro del programa Revive tus recuerdos.



## Navarra— El arte mejora la vida

→ Diez mayores residentes en Amavir participaron en un taller-visita al Museo de la Universidad de Navarra que les permitió conocer las sensaciones que rodean a un pintor/escultor en su proceso creativo. El trabajo manual y de reflexión les hizo recordar su niñez mediante el juego con diferentes texturas y olores.

«El tiempo se mueve lentamente, pero pasa rápido»

Alice Walker—

# La Asociación del Personal de "la Caixa" apuesta por el voluntariado

En el año 2018 la Asociación del Personal de "la Caixa" (la Soci) y los Voluntarios de "la Caixa" firman un convenio de colaboración en el que las actividades del Plan de Acción Social de la Soci se potencian y se integran en la Asociación de Voluntarios de "la Caixa". Los compañeros que participan en estos programas son ahora también voluntarios de "la Caixa", reciben formación y tienen garantizado el seguro de accidentes y enfermedades derivados del ejercicio de la actividad de voluntariado.

Para la Asociación del Personal de "la Caixa", es un orgullo enorme formar parte de un proyecto tan potente, estimulante y eficaz como es el de los Voluntarios de "la Caixa", al que se ha unido con la ilusión de poner todo su potencial humano y logístico a disposición de las entidades y colectivos del tercer sector.

Con las secciones deportivas y culturales al frente (el motor de su actuación), los compañeros de la Soci han participado en las más de cuarenta actividades sociales realizadas durante el 2018.

El marco de acción de las actividades solidarias de la Asociación del Personal es amplio, con proyectos como la convivencia con colectivos de jóvenes y adultos con discapacidades físicas e intelectuales o en riesgo de exclusión social, a quienes se invita a participar en jornadas deportivas, culturales y de ocio; la organización de eventos y actividades de diversa índole con la finalidad de recaudar fondos para entidades sociales, o la cesión de instalaciones sociales para la celebración de iniciativas y actos benéficos.



## Bajo el agua

Las secciones de submarinistas de la Soci han organizado bautismos de buceo para unos amigos muy especiales: jóvenes con discapacidad física e intelectual, de la mano de Actividades Subacuáticas Jaén y Actividades Subacuáticas Madrid, y niños enfermos de cáncer, con Actividades Subacuáticas Asturias.

## ¡A escena!

La sección Teatre Barcelona ha incorporado a niños con trastorno de Asperger en el reparto de algunas obras. La recaudación de todas las funciones se ha destinado a entidades sociales.

## Al mar

La sección Vela Andalucía Oriental compartió salidas en velero desde el puerto de Benalmádena con jóvenes con discapacidad intelectual de la provincia de Málaga.

## Al volante

La sección Karting Asturias organizó unas jornadas deportivas que consistieron en rutas de senderismo y cursos de karts para colectivos de personas en proceso de inserción social.

## Gastronomía

La sección Gastronomía Burgos impartió unas sesiones de aprendizaje gastronómico para grupos de niños y niñas en riesgo de exclusión social.

## Cantar

La sección Cant Coral Barcelona ofreció conciertos en CaixaForum Barcelona y otros escenarios del país, cuya recaudación se ha destinado íntegramente a entidades benéficas.

## En ruta

Las secciones BTT Barcelona y Caminants Barcelona compartieron etapas en bicicleta y rutas a pie con personas sin hogar alojadas en albergues sociales.



## Compartir, dar, participar

También realizaron actividades sociales y solidarias nuestras secciones Gastronomía Huelva, Fotografía Girona, Caminants Barcelona, Golf Mallorca, Triatló i Fondistes Barcelona, Golf Barcelona, Música Moderna Barcelona, Tennis de Taula Barcelona, Karting Valencia y Pádel Valencia.

«Dado que el tiempo es el único objeto inmaterial en el que no podemos influir, es un regalo de valor inmedible»

Maya Angelou—

---

**«Cuando hay ganas y motivación, es fácil gestionar el tiempo y buscar un rato para ser voluntario»**





**Entrevista a  
Maribel Marín Afonso**  
Maribel es cliente de CaixaBank  
y en el 2018 participó más de  
cincuenta veces en actividades  
de voluntariado de "la Caixa"

La vocación, normalmente, suele asociarse a la faceta profesional de una persona. Pero, en ocasiones, el concepto trasciende y se convierte en un estilo de vida. Ocurrió en el caso de Maribel. La joven tinerfeña de veintiocho años tenía claro hacia dónde quería dirigir su carrera laboral cuando estudió un grado en Trabajo Social, título que apuntalaría con un máster en Mediación Familiar y Sociocomunitaria. Aunque en su caso parecía claro que una jornada de ocho horas no le iba a ser suficiente: «Me considero una persona activa, con ganas de aprender, conocer gente nueva y ayudar a los demás».

Fue al acabar sus estudios cuando se interesó por el voluntariado. Sus múltiples inquietudes no se restringían a un único tipo de actividad ni a un solo perfil («no me gusta encasillarme»), por lo que cuando un amigo suyo, voluntario de "la Caixa", le habló de la amplia cartera de sus programas de voluntariado y el gran impacto social de las actividades que desarrollaba la entidad, Maribel no se lo pensó. «Decidí hacerme voluntaria de "la Caixa" para aprovechar la oportunidad que brindan de trabajar y acercarse a colectivos totalmente diferentes (mayores, personas con discapacidad, personas en riesgo de exclusión social...). Además, las actividades que se realizan con cada colectivo son muy originales, útiles y divertidas».

Su primera experiencia como voluntaria de "la Caixa" fue un curso de iniciación al surf para jóvenes con autismo y trastorno de Asperger. «Estaba muy emocionada al poder compartir aquello con ellos, ya que la mayoría nunca había tenido contacto con una tabla de surf ni con las olas. Fue muy gratificante poder ver sus caras de alegría y la satisfacción de los familiares al verles disfrutar tanto», recuerda.

A día de hoy, Maribel sigue compaginando su trabajo en la Asociación de Cáncer de Mama de Tenerife («el cual me encanta») con su labor de voluntaria. «Intento hacer al menos ocho horas de voluntariado al mes o realizar una actividad los fines de semana». Entre otras muchas cosas, Maribel participa periódicamente en la Ciberaula hospitalaria con niños y niñas hospitalizados dando respuesta a sus necesidades lúdicas y educativas. También apoya a jóvenes para la búsqueda de empleo a través de actividades como el *role-playing*.

El tiempo o la falta de él no es problema en casos como el suyo: «Cuando hay ganas, ilusión y motivación, es fácil gestionarlo y buscar un ratito». Horas invertidas en los demás, pero también en uno mismo, asegura: «A mí el voluntariado me ha aportado experiencias que me han hecho mejorar tanto a nivel profesional como personal. Me ha servido para aprender el sentido del compromiso y la responsabilidad; me ha brindado la oportunidad de conocer a otras personas con los mismos valores e intereses que yo; me ha hecho poner a prueba mis capacidades y descubrir fortalezas que ni yo misma sabía que tenía... En definitiva, ser voluntaria te hace sentir satisfecha y orgullosa de ti misma».

«El valor y respeto del tiempo determinan el éxito o el fracaso»

Malcolm X —

## Edurne Pasabán. Las lecciones de la montaña



La vida de Edurne Pasabán no se mide tanto en años como en metros. De los primeros suma cuarenta y cinco; de los segundos, cientos de miles. Hacer la cuenta es complicado con la primera mujer de la historia en ascender los catorce ochomiles. Pasabán escala montañas desde los catorce años. Su carrera está trufada de éxitos, pero también de fracasos, o, como ella prefiere llamarlos, no éxitos. La montaña ha forjado en ella un carácter fuerte, pasional y constante, valores que esta atleta vasca va pregonando por el mundo en conferencias y charlas.

Valores que coinciden con los de la Asociación de Voluntarios de "la Caixa". Por este motivo, Pasabán acudió al encuentro anual de voluntarios de "la Caixa". Le preguntamos a la alpinista por aquella experiencia, en la que pasó algo extraño: no solo enseñó algo al público, también aprendió de él.

**¿Qué lecciones te ha enseñado la montaña? ¿Qué has aprendido de tu experiencia como alpinista de alto nivel?**

La montaña me ha enseñado muchas lecciones; una de las primeras fue la importancia de ser constante. Para hacer catorce montañas de ocho mil metros he ido a diecisiete expediciones. Eso significa que muchas veces hemos vuelto a casa sin la cumbre. Cuando eso sucede, me gusta aprender del... no éxito, mejor expresarlo así, no me gusta llamarlo fracaso. No lo es porque aprendes de él. Aprendes que, cuando las cosas no salen, tienes que ponerte delante de un espejo y pensar qué es lo que puedes mejorar la próxima vez. La experiencia en la montaña me ha enseñado a ser constante, a aprender de los errores, a tener la capacidad de aprendizaje.

**Normalmente hablas a las empresas del afán de superación, el trabajo en equipo, la perseverancia, el esfuerzo y la pasión como las claves para alcanzar el éxito. ¿Te habías dirigido alguna vez a una audiencia como la de los voluntarios de "la Caixa"? ¿Cómo encajan estos valores en una audiencia como esta?**

La verdad es que no. Nunca había estado ante un equipo de voluntarios. Y es interesante porque todos estos valores que comentas van ligados a los que ya tienen los voluntarios de "la Caixa". Tienen pasión por lo que hacen, lo ves en sus caras, lo demuestran cada día. Gran parte de la mochila de los voluntarios de "la Caixa" va llena de pasión. Por supuesto, esto va unido a un inconformismo, un trabajo en equipo y un afán de superación.

**¿Y sirve el mismo mensaje que normalmente lanzas a empresarios o trabajadores, para un voluntario?**

Algunos sí que pueden servir, incluso pueden tener más impacto entre los volunta-



rios. Cuando voy a una empresa y hablo de pasión, a veces es muy difícil motivar a un empleado que está en un trabajo muy monótono, como en una planta de producción o delante de un ordenador. En cambio, cuando te pones delante de un grupo de voluntarios de "la Caixa" y les hablas de pasión, ellos son muy conscientes y lo viven. Ciertos mensajes pueden ir orientados a los dos ámbitos, pero en algunas cosas, como el mensaje de la pasión, son más receptivos los voluntarios, y gracias a ello todo lo demás viene dado.

### ¿Cómo puede tu mensaje de superación y pasión ayudar a los voluntarios?

Yo he practicado un deporte que tiene muchos factores alrededor, pero el más destacable es tener una gran pasión por esto: te enfrentas a momentos complicados, vives situaciones difíciles. Si no tuviera pasión, yo creo que no habría aguantado esto. Un voluntario es alguien que está dedicando su propio tiempo a los demás, un tiempo que se lo quita de su familia, de su ocio, de su vida. Pero eso lo hace porque el voluntariado le da otras cosas. Por eso creo que se puede comparar con lo que yo hago. Cuando yo escalaba renunciaba a otras cosas, a tener una familia, a dedicarles tiempo a mis amigos, porque lo que hacía me llenaba. Por eso me siento muy cercana a un voluntario de "la Caixa". Creo que la gente que es voluntaria en "la Caixa" no se cuestiona lo que hace, lo hace porque lo siente. Esto es una pasada, hablar con gente que, lo ves en sus caras, sienten lo que hacen y no les cuesta hacerlo.

Me siento identificada porque cuando le cuento a la gente por qué vivo las situacio-

nes que vivo y renuncio a ciertas cosas por escalar, mucha gente me pregunta, «¿tú qué ganas con esto?». Un voluntario de "la Caixa" es igual. Puede parecer que no obtienen ningún beneficio; la gente, muchas veces, cree que las cosas hay que hacerlas por dinero. Hay gente que no ve que el ayudar a los demás te enriquece tanto el alma y el corazón que es lo que da sentido a la vida. Por eso me siento identificada con ellos.

### ¿Qué respuestas encontraste durante tu última conferencia para los voluntarios de "la Caixa" en Burgos?

Más que respuestas me fui con una sensación, con la sensación de que en este mundo hay buena gente. Cuando te encuentras con personas como estas, que te están escuchando, y luego ves tú a qué dedican su tiempo, qué labor hacen, es lo que a veces te da fuerzas para continuar en un mundo en el que, a veces, solo ves a gente egoísta, gente ambiciosa. Cuando estás en un grupo como este, que hace las

cosas solo por el corazón, porque es buena, recuperas la ilusión.

Es una de las cosas que más repito yo en mis charlas en empresas. Si vas a formar un equipo, si vas a rodearte de gente, asegúrate de que sean buenas personas. Es un mensaje que creo que es importante. Yo lo hice; en el Himalaya yo estaba rodeada de buena gente. Y estando ahora con los voluntarios he tenido esa misma sensación, la de estar rodeada de buena gente.

La experiencia me pareció increíble, ver algunas cosas que hacen y conocer más el voluntariado de "la Caixa". Creo que no tenemos suficiente información de lo que supone ser voluntario de una entidad como "la Caixa". Yo allí pude ver, pude palpar lo que hacen, y veía los ojos de la gente con la que trabajan estos chavales, las lágrimas de la gente. Es una experiencia de esas que dices «quiero vivir más de esto». Si la gente tuviera la oportunidad de vivir esto de cerca, tendríamos una sociedad más concienciada y mejor.

### ¿Qué opinión te merece la obra que la Asociación de Voluntarios de "la Caixa" hace para potenciar y fomentar el voluntariado como valor de solidaridad y en lucha contra la pobreza y las situaciones de exclusión?

Me parece una labor ejemplar y creo que quizás la asociación tendría que darle más publicidad. Yo desconocía esta realidad y tengo la impresión de que deberían trasladar todo el trabajo que están haciendo.

#### **Yolanda Jiménez Ortega,**

delegada de Madrid de la Asociación de Voluntarios de "la Caixa" y empleada de CaixaBank, sobre la conferencia de Edurne.

**Escuchando a Edurne Pasaban te das cuenta de que «nuestro granito de arena como voluntarios puede cambiar el mundo; sobre todo si ponemos PASIÓN, que es lo más importante. Todos sumamos, y mucho más de lo que podemos llegar a imaginar».**

«Siempre dicen que el tiempo cambia las cosas, pero en realidad se tienen que cambiar por uno mismo»

Andy Warhol—

# «Los voluntarios son imprescindibles, más que el dinero»



**Enric Morist**

Coordinador autonómico de Cruz Roja en Cataluña, habla de su colaboración con la Asociación de Voluntarios de "la Caixa", la educación financiera y los nuevos perfiles de pobreza.



Cruz Roja y la Asociación de Voluntarios de "la Caixa" llevan muchos años colaborando en actividades culturales, sociales y educativas. En el 2018 la alianza propició más de trescientas acciones. Uno de los ámbitos más importantes de esta alianza estratégica es la educación financiera. Solo el año pasado se impartieron casi cincuenta talleres a usuarios de Cruz Roja en más de quince ciudades españolas.

La entidad cuenta solo en Cataluña con 230.000 socios, 18.000 voluntarios en casi ochocientos municipios. A nivel estatal, Cruz Roja España tiene activos más de 2.400 proyectos. «Somos una organización con múltiples actividades, que trabaja muchos aspectos sociales. Pese a ser un organismo humanitario muy sólido, a la vez también nos interesa lo micro, estar piel con piel con las personas y en el territorio».

Morist destaca que uno de sus principales objetivos es estimular el voluntariado, y es ahí donde entra en juego la Asociación de Voluntarios de "la Caixa". «Con ellos compartimos valores de educación, desarrollo humanitario, personas mayores... Es un socio, un aliado estratégico», añade.

Dice el coordinador de Cruz Roja en Cataluña que con las crisis de los últimos años han aparecido en la población nuevos perfiles de pobreza y personas en riesgo de exclusión social. Las condiciones laborales han empeorado, y han aparecido los trabajadores pobres, que ya son más de un 30 %.

Y es en este sentido que la educación financiera puede jugar un papel transformador.

Los programas de educación financiera pueden desempeñar un papel importante en la reducción de las desigualdades económicas, así como en empoderar a los ciudadanos y disminuir las asimetrías de información. Tanto la asociación como Cruz Roja creen en el poder de la educación financiera para empoderar a las personas y proveerlas de las herramientas necesarias para que tomen decisiones adecuadas para su propio bienestar. Los talleres

que imparte la asociación tratan temas básicos como la gestión del presupuesto, el ahorro y la deuda, o la seguridad financiera. Se trata de evitar cada vez más la ayuda asistencial y orientar el voluntariado al empoderamiento de las personas. «Si no hay una maquinaria detrás (los voluntarios), nada de lo que hacemos sirve. No es que sea importante, es imprescindible, más que el dinero», comenta el coordinador de Cataluña de Cruz Roja.

## «El voluntariado es una forma de crecer personalmente»

**Entrevista a Miguel Lorente Camarero**  
Voluntario de "la Caixa"

Hace poco tiempo que Miguel Lorente Camarero vive en Zaragoza. Es voluntario desde su etapa en el instituto, por lo que, tras mudarse, no tardó mucho en buscar alguna actividad que pudiera desempeñar en la ciudad aragonesa. Cuando le hablaron de la posibilidad de impartir talleres de educación financiera para Cruz Roja, supo que era la opción perfecta para él: «Es fácil de llevar a cabo y la materia me resulta conocida. Además, conlleva un contacto directo con las personas demandantes».

Qué es un presupuesto o lo que implica avalar un

préstamo son solo algunos de los conceptos que Miguel explica como parte de su labor de voluntariado. «La educación es necesaria en todas las materias, y las finanzas son una más. Estos conocimientos son básicos para integrarse en la sociedad y crecer asumiendo tus decisiones».

Miguel tiene claro que ser voluntario brinda la posibilidad de ser consciente de las necesidades de otras personas y conocer realidades distintas a la suya. Solo así, añade, es posible obtener la «satisfacción personal» que se deriva de ayudar a reducir esas diferencias. En definitiva, para él, «el voluntariado es una forma de crecer personalmente».



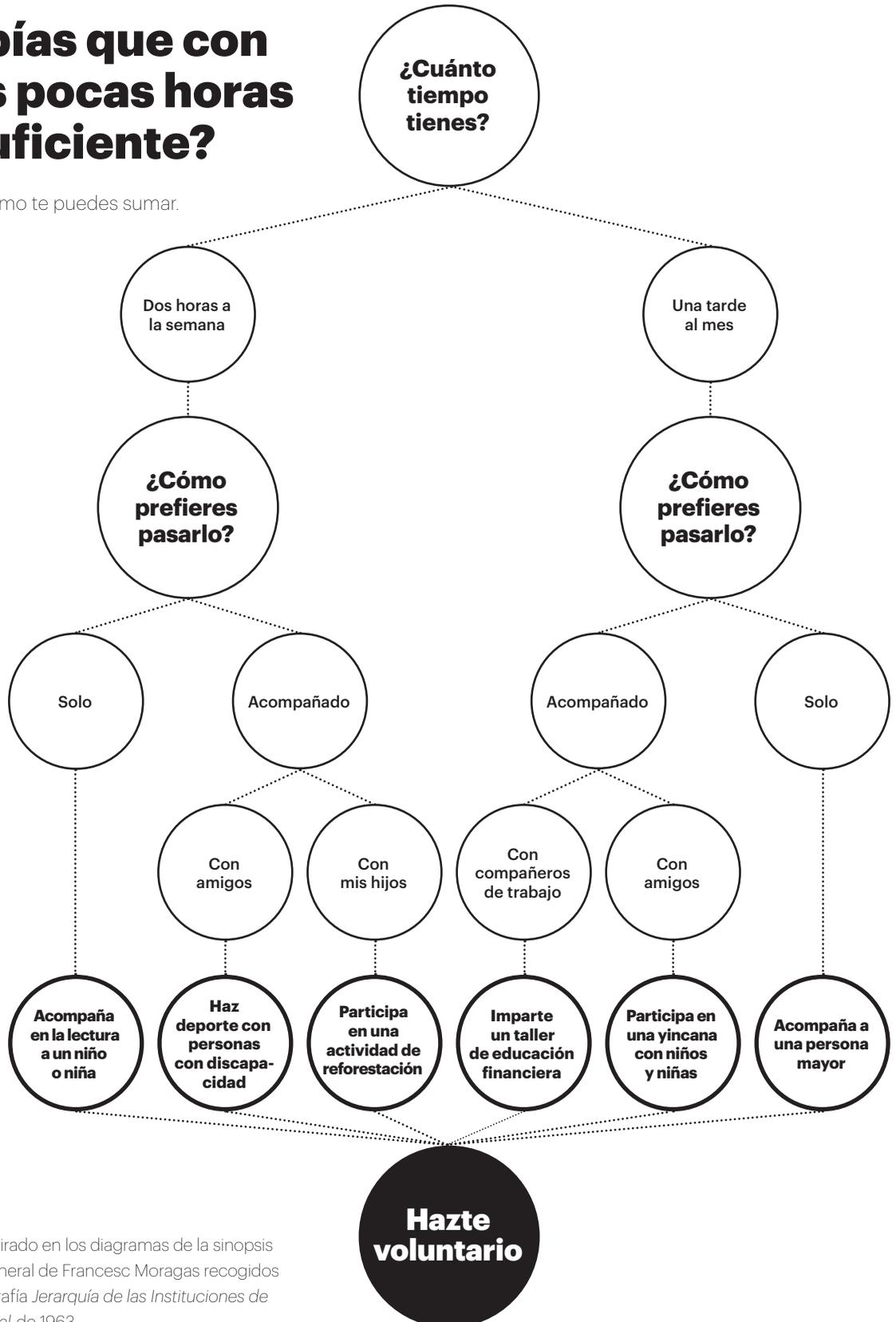
Miguel, impartiendo un taller con Cruz Roja

«El tiempo es una ilusión»

Albert Einstein—

# ¿Sabías que con unas pocas horas es suficiente?

Averigua cómo te puedes sumar.



Grafismo inspirado en los diagramas de la sinopsis ideológica general de Francesc Moragas recogidos en su monografía *Jerarquía de las Instituciones de Previsión Social* de 1963



Todos los voluntarios  
afirman que reciben  
más de lo que dan.

**Comparte tu tiempo,  
hazte voluntario**

[www.voluntarioslacaixa.org](http://www.voluntarioslacaixa.org)



CaixaBank  
Obra Social "la Caixa"  
Voluntarios "la Caixa"