



# CONEX PER DINS

*COMPARTIR CONEIXEMENTS I EXPERIÈNCIA*



# Índex

01. Història .....	3
02. Esperit i filosofia .....	6
03. Decàleg .....	7
04. Presidència .....	8
05. Tresoreria .....	9
06. Secretaria .....	10
07. Sotssecretaria .....	11
08. Consell consultiu .....	12
09. Aules .....	13
10. Relacions exteriors .....	14
11. Voluntariat .....	15
12. Comunicació interna .....	16
13. Informàtica .....	17
14. Comptabilitat .....	18
15. Bricolatge i manteniment .....	19
16. Cangur amic .....	20
17. Llars compartides .....	21
18. Visites culturals, sortides, viatges .....	22
19. Romànic .....	22
20. Cantaires - Coral .....	23
21. Concurs literari .....	24
22. Lúdica .....	24
23. Teatre .....	25
24. Emprex .....	26

# 01. Història

Any 1983.

Agustí Gómez i Passolas era -i és- un home actiu posat en mil activitats. En aquella època, estava especialment dedicat a procurar la millora de vida de les persones grans, col·laborant amb el *Grup les Saleses* i amb ACA (Associació Coordinadora de l'Ancianitat). Però, li bullia al cap una idea fixa: "Fer alguna cosa perquè les persones que es jubilen i es valen per elles mateixes no perdin la il·lusió de continuar vivint intensament fent servir les seves dots de creativitat, d'aprenentatge i de realització".

Maruja Fontanals, assistent social també dedicada a treballar per a la gent gran, en moltes ocasions, col·laborava amb l'Agustí amb qui parlava i projectava un futur millor. Ella també coneixia, des de feia temps, en Lluís Martí i Bosch perquè van coincidir a la Parròquia de la Concepció.

En Lluís, aquell any, era president d'AUXÍLIA, una associació d'àmbit estatal, amb prop de 20 delegacions a diferents poblacions espanyoles i amb un total de més de 5.000 voluntaris, dedicada a l'atenció de disminuïts físics per ajudar-los en la seva integració social. Sovint rebia propostes de noves activitats que, moltes vegades, no tenien res a veure amb l'objectiu i la finalitat d'Auxília, però ell no en refusava cap sinó que les apilava i un cop al mes reunia els seus promotors per estudiar conjuntament què convenia fer.

Aquesta era la situació quan, un dia de 1983, l'Agustí i la Maruja van anar a veure en Lluís i li proposaren la idea que l'Agustí portava de cap. I, des d'aquell dia, l'Agustí entrà a formar part de l'equip de projectes futurs del president d'Auxília.

Amb unes poques reunions i converses n'hi va haver prou. El 8 de juny de 1984, amb uns estatuts preparats per l'advocat Andreu Corominas, es reuniren els 11 fundadors de Conex (l'esposa de l'Agustí i 8 amics convençuts pel matrimoni Gómez-Rahola de la bondat de la idea), en una sala d'Auxília, al carrer Anglí 50-A, de Barcelona. Allí se signà l'acta fundacional del FONS DE CONEIXEMENTS I EXPERIÈNCIA, CONEX.

Els fundadors van ser: Josep M. Batalla i Catà (+), Jaume Boleda Vila, Agustí Gómez Passolas, Lluís Martí i Bosch, Joan Montaner Segarra (+), Josep Nadal i Canals (+), Núria Rahola Rahola, Ramon Solano Àlvarez (+), Ricard Solé Farré (+), Isabel Urpí de los Santos i Ramon Yxart Alonso (+).

# 01. Història (continuació)

La Junta, constituïda pels onze, es reunia una vegada al mes, primerament en una sala d'Auxília i després al menjador de casa d'en Ramon Yxart, i l'associació anava agafant cos. Des del començament es va tenir especial cura a *blindar* els principis en què es fonamentava l'entitat i, per aquesta raó, es va establir que només podien ser-ne socis (les persones que podien canviar els estatuts) aquells i aquelles que fossin convidats a ser-ho i ho acceptessin formalment.

Els primers temps no van ser fàcils. El centre de dia "Les Saleses", del carrer Aragó entre Girona i Bailén, ens va deixar una habitació amb unes cadires i una taula donades per Auxília, i hi vam obrir el primer local de Conex. Allí començarem a rebre les primeres visites de persones interessades en la idea que anàvem difonent com podíem mitjançant cartes i circulars que enviàvem a qui ens semblava destinatari adient. Els diners per aquestes primeres despeses o bé sortien de les butxaques d'algun dels fundadors o bé ens els proporcionava un grup que es deia Ajut i Col·laboració que algun dels fundadors coneixia bé.

Quan ja portàvem un temps al centre "Les Saleses", vam veure un pis per llogar al carrer d'Aragó 289. No teníem diners, però Ajut i Col·laboració ens va assegurar el pagament d'uns mesos mentre aconseguíem alguna subvenció; i mentre en Lluís parlava amb els amos a qui coneixia, l'Agustí iniciava els tràmits a través de l'API corresponent.

El trasllat va ser fàcil perquè quasi no teníem mobles, però el més important van ser tres fets que van propiciar que Conex tingués un creixement espectacular en poc temps:

- Amb la participació de molts, vàrem rascar i pintar les parets, rascar i netejar una a una les rajoles, restaurar i posar a punt els serveis d'aigua i llum, netejar a fons vidres i portes, etc.
- Una nova col·laboradora de Conex (Maria Cardona) va contribuir especialment a portar al pis del carrer Aragó una bona part de les persones de més de 50 anys que residien al barri, oferint-los intercanviar entre ells coneixements i experiència i, des d'aquell moment, la nostra entitat no ha parat de créixer.
- Les primeres subvencions oficials, tot i que de pa sucats amb oli, van començar a arribar.

Ensenyants i aprenents feien grups i anaven sorgint com a bolets. El pis tenia una activitat frenètica. Un any, per Nadal, vam fer un pessebre a la galeria situada al fons del pis, però no tots els que volien entrar a veure'l ho van aconseguir. Estava clar que necessitàvem més lloc o, millor dit, més llocs on, sense pagar lloguer, poder desenvolupar l'esperit i les activitats de Conex: il·lusionar i possibilitar a cada persona de més de 50 anys que es creués pel nostre camí, que tingués una vida plena, que aprengué o ensenyés allò que més li agradés, que tingués interès en allò que fa, que es proposés objectius sans i assequibles, que...

... I així, pas a pas, fins als nostres dies, passant per:

- El cinquè aniversari.
- El premi europeu i la creació d'Emprex.
- El desè aniversari, amb una missa a la Concepció i un dinar en un hotel del Paral·lel.
- El vintè aniversari, a Montserrat.
- El Reglament de Règim Intern, les Assemblees, el canvi de president.
- Els primers mil afiliats (socis, col·laboradors i usuaris); els 2.000; els 3.000; els 6.000; els ...

## 02. Esperit i filosofia

Quan l'Agustí tenia la idea de Conex al cap, ja preveia uns principis que, de mica en mica, han anat conformant l'esperit i la filosofia de Conex.

L'esperit de l'Associació Conex es conté en els objectius següents:

- Animar tothom que tingui un projecte de vida actiu que l'allunyi de l'anquilosament personal.
- Actuar en tot moment amb mires altruistes, és a dir, cercant cobrir les necessitats de l'altre i tractant de facilitar-li exclusivament el seu bé.
- Donar a canvi de res, no buscant en cap moment guanys de cap mena a títol personal: ni remuneració econòmica, ni protagonisme, ni cap altre tipus de compensació per la donació de temps i capacitat.
- Posar al servei de qui ho necessiti, a través de Conex, els coneixements acumulats al llarg de la vida i l'experiència viscuda.

La filosofia de Conex té per finalitat possibilitar la vivència de l'esperit de l'entitat i se sosté sobre les afirmacions següents:

- Ningú no cobra ningú no paga. Si tot el que tenim i som ho hem rebut de franc, hem de ser capaços de donar de franc.
- Com més dones més tens. Perquè quan dones no minva el que tens sinó que s'incrementa amb el que reps d'aquells amb els quals intercanvies.
- Si pots dona, si necessites demana. És el tots per tots. La riquesa d'uns i les mancances d'altres són el capital de Conex.
- Que ningú pensi que ja ho ha fet tot. La durada de la vida ningú no la coneix. Mentre hi ha il·lusió i activitat som plenament vius.
- Que cadascú faci el que més li agradi. Conex ofereix l'oportunitat de triar. Si fas el que t'agrada, ho faràs amb gust i satisfacció, i asseguraràs l'èxit.

Tots aquests eslògans o sentències es van reunir en el DECÀLEG que oferim a continuació.

## 03. Decàleg

Decàleg dels objectius que CONEX es proposa, d'acord amb la seva filosofia de crear un nou esperit social entre la gent gran.

- I **CONSCIENCIAR** les persones grans perquè no considerin la seva jubilació com una deserció en la societat ni com una avantsala de la mort.
- II **MOTIVAR-LES** per a què adoptin una actitud activa davant la nova situació en què es troben.
- III **MANTENIR LA IL·LUSIÓ** per afrontar amb èxit la nova etapa que inicien amb la seva jubilació professional o laboral.
- IV **ORDENAR I CONSERVAR** els seus coneixements i l'experiència que han acumulat durant la seva etapa anterior.
- V **TRANSMETRE** a d'altres amb esperit solidari, el seu cabal de CONeixements i EXperiència.
- VI **COMPARTIR** amistosament amb els altres, les seves afeccions i el temps lliure de què disposen.
- VII **CONVERTIR** en vocació el que abans havien de fer obligadament.
- VIII **LLUITAR** per a què la idea d'una justícia distributiva esdevingui norma de conducta.
- IX **ACTUAR**, servint-se de tot el que hom disposa, sense prendre les seves mancances com a excusa per a inhibir-se'n.
- X **CONEX** més que demanar, ofereix amigablement i de forma altruista a la societat, el seu **FONS DE CONEIXEMENTS I EXPERIÈNCIA** per a tot allò que consideri que pot ser-li útil.

## 04. Presidència

De la manera que s'ha entès des del començament de l'associació, la presidència de Conex presenta dos vessants ben definits:

### La presidència representativa

Suposa que qui ostenta la presidència representa *en tot moment* l'entitat, estigui o no actuant en nom de Conex. Per tant, l'actuació en bé o en mal del president o presidenta de Conex repercuteix de la mateixa manera en l'associació. Aquesta representativitat a títol personal és indelegable mentre dura la vigència del seu nomenament. Aquest tipus de presidència també suposa que president o presidenta és la persona idònia per actuar en nom de l'entitat, dins i fora d'ella, especialment en congressos, conferències i qualsevol tipus d'acte aliè. Naturalment, aquesta representativitat la pot delegar en algun vicepresident o en qualsevol altra persona del col·lectiu de Conex, en contra del que ja s'ha dit pel que fa a la representativitat a títol personal.

### La presidència executiva

Si el primer vessant de la presidència té un pes específic sobre la persona que posseeix el càrrec, no cal dir que analitzant les conseqüències que suposa el vessant executiu podríem arribar encara més enllà. Ser president o presidenta executiu comporta, d'alguna manera, sentir-se responsable de cadascun dels actes que, en nom de Conex, fan les persones que ocupen càrrecs nomenats o almenys admesos des de la presidència.

I això, vulguis o no, obliga a dedicar-hi moltes hores, a estar al costat de cada responsable d'àrea, a animar els que passen per hores baixes, a parar els peus als que potser es desvien, a escoltar tota mena de propostes, a substituir els que deixen per la raó que sigui la seva responsabilitat, a dirimir entre opinions oposades o simplement diverses, a estar al corrent de tot el que fa i pensa l'entitat, a simultaniejar tot això amb consultes internes i externes, etc. Qui ocupi la presidència, a més a més, ha de saber o aprendre a conjugar en tots els seus temps diferents verbs, com ara suggerir, crear, inventar, pensar, descobrir, etc.

### La o les vicepresidències

El o els vicepresidents -homes o dones- són ajudants del president, amb qui han de compartir la seva missió i la seva funció. Només quan substitueix o quan actua *en nom de* és quan resta investit d'igual responsabilitat a la descrita en els paràgrafs anteriors. Mentrestant són, han de ser, els principals col·laboradors de qui ocupa la principal responsabilitat de l'associació.



## 05. Tresoreria

El o la responsable de la tresoreria té una funció important perquè la junta de tota ONG o associació sense afany de lucre ha de tenir, com a un dels objectius a assolir, la claredat dels comptes, i és el **tresorer** o **tresorera** la persona encarregada de possibilitar que aquest objectiu s'assoleixi plenament.

Una definició d'aquesta important missió podria ser la següent:

En el marc d'una absoluta transparència, el **tresorer** té la responsabilitat de procurar els fons necessaris per al bon funcionament de l'associació, administrar-los d'acord amb la destinació que a cadascun correspongui, vetllar per l'enregistrament adequat de cada partida, tenir cura de fer cada gestió exactament quan correspongui, i mantenir bones relacions amb tots i cadascun dels possibles donants.

D'altra banda, té la responsabilitat -normalment compartida amb el titular de la presidència- de disposar dels fons situats a bancs o caixes i fer els pagaments que corresponguin i a qui s'hagin de fer en el moment oportú.

Molt sovint -també és el cas de Conex- l'àmplia feina que acumula la tresoreria possibilita la creació d'un departament, a part o estretament lligat, encarregat de portar al dia la **comptabilitat** de l'entitat.

I quan l'associació ho requereix, fins i tot es pot crear un altre departament, dependent de la Tresoreria o independent, la missió del qual és gestionar, aconseguir i justificar les **subvencions**, oficials i/o privades, sempre imprescindibles en una associació que, com Conex, a més de sense afany de lucre manté el desig de no fer córrer els diners propis ni establir cap tipus de quotes.

## 06. Secretaria

També la **secretaria** d'una entitat gran com Conex és un espai important i complex, fins a l'extrem que ha convingut subdividir la feina i crear la **sotssecretaria**, de la qual en parlarem més endavant.

És funció de qui té la responsabilitat d'aquest departament donar suport a la presidència, en tot el que li demani relacionat amb l'entitat i compartir amb ella les tasques que desenvolupi, especialment les gestions que se'n derivin.

La **secretaria**, a Conex, absorbeix tota la part de gestió exterior que li confereix la presidència i, també, complimentant els acords de la junta, tracta amb les companyies de serveis (telefònica, aigua, llum, etc.), amb les entitats o empreses alienes a Conex que hi tenen alguna relació, amb les institucions públiques, amb les entitats de crèdit, etc.

Normalment té signatura compartida amb presidència i tresoreria per a l'extracció de fons de les entitats bancàries, en les quals és habitual que la disposició obligui a un mínim de dues signatures conjuntes.

Redacta i arxiva les actes de les assemblees i de les reunions de junta, la memòria anual de l'associació i altres documents similars.

El **secretari** o la **secretària** és, en definitiva, la persona idònia per representar l'entitat en qualsevol de les seves facetes, després de la presidència i vicepresidències.

## 07. Sotssecretaria

La **sotssecretaria**, a Conex, desenvolupa les mateixes funcions que la secretaria però ocupant-se quasi exclusivament de la part interna de l'associació.

Això suposa tenir cura del registre de membres, control, extensió i expedició de carnets, etc.

Aquesta tasca, en una entitat en la qual el registre de membres supera els 7.000, no és una feina anodina.

Constitueix el braç dret del titular de la secretaria i, com a tal, esdevé la persona que el substitueix quan es presenta el cas i que l'ajuda en tot el que convingui.

Si la seva dedicació a l'associació li ho permet, pot esdevenir una persona clau en les relacions humanes entre els usuaris i col·laboradors que freqüenten l'entitat, ajudant també en aquesta tasca la presidència i els responsables dels altres departaments.

## 08. Consell consultiu

L'assemblea general ordinària del dia 22 d'abril de 2002 aprovà la constitució, dintre de Conex, d'aquest ens que es va constituir oficialment el dia 16 de gener de 2003.

El seu objectiu és ajudar a preservar l'esperit fundacional de l'associació i vetllar per tal que els seus passos no es desviïn dels objectius fixats estatutàriament.

També es proposa:

- Vetllar per la bona convivència entre les persones que actuen a Conex –socs, col·laboradors, usuaris-, actuant d'àrbitre en consultes que se li adrecin.
- Aconsellar comportaments que consideri adequats, quan conegui casos en els quals, fins i tot sense consultar-li, consideri oportuna la seva intervenció.
- Advertir de possibles desviaments dels principis fundacionals, si aquests es detectessin, tant a la junta com a qualsevol altre òrgan intern de Conex, per poder fer els passos que permetin els estatuts de Conex i promoure la convocatòria d'una assemblea extraordinària en la qual denunciar la situació.
- Fer arribar a la junta de l'entitat opinions sobre activitats desenvolupades o suggeriments i propostes sobre conductes o noves activitats possibles.
- Assessorar, aconsellar i assistir el president o presidenta i la junta directiva, en temes de caire general o específic, tant a requeriment d'un o més directius com per iniciativa pròpia.
- Atendre consultes que li vulguin fer arribar els socis, col·laboradors o usuaris de Conex i dirimir possibles conflictes, sempre oferint la seva opinió que, en cap cas, però, serà vinculant.

És un òrgan intern de l'associació, sense personalitat jurídica pròpia.

En poden ser membres els socis fundadors de Conex que no siguin directius en exercici, els socis que hagin ostentat algun càrrec directiu a l'associació, i aquelles persones que siguin proposades per la junta directiva i acceptades per la majoria de components del **consell consultiu**.

## 09. Aules

Passats els primers temps de Conex, les aules s'han convertit en la seva activitat més visible. L'elevat nombre d'ensenyants i aprenents de les diferents matèries que s'imparteixen és una de les característiques més conegudes de l'associació.

El més important que cal tenir en compte en aquest departament de Conex, ha de ser aconseguir que cadascú assoleixi el seu objectiu particular, és a dir, aconseguint allò que el va portar a la nostra entitat. Això, en el cas de les aules, suposa que la persona que s'apunta a classes d'un idioma, per exemple, hauria d'anar aprenent aquesta llengua fins a dominar-la, encara que només fos en part, i passant de curs a mesura que això es produeixi.

Aquesta situació, però, topa amb la realitat del que volen molts dels alumnes o aprenents, i també alguns dels ensenyants, que és *anar-se veient sempre els mateixos a les mateixes aules* posant per davant el manteniment de l'amistat respecte de l'aprenentatge al qual es van apuntar.

Com que els dos objectius –manteniment de l'amistat i aprenentatge progressiu– semblen prou lloables, potser no cal amoïnar-se massa per intentar fer cap canvi.

El que sí cal destacar és que la funció bàsica de la persona responsable d'aquest departament ha d'encaminar la seva activitat vers:

- La cobertura de tots els llocs disponibles a totes les aules establertes, tant pel que respecta a ensenyants com a aprenents.
- La consecució dels ensenyants necessaris per a les noves aules que s'hagin d'anar creant i per substituir les baixes que es vagin produint.
- Que la informació sobre el desenvolupament general de l'associació arribi oportunament a ensenyants i aprenents.
- Que, en la mesura del possible, els integrants de les aules participin dels actes generals de l'entitat (sortides, trobades, tómbola, xerrades, etc.)
- Que els usuaris als quals se'ls vegin qualitats per desenvolupar una activitat d'ajut als altres passin a ser col·laboradors.
- Que cada participant d'una aula se senti ben acollit i satisfet del rol que realitza.

## 10. Relacions exteriors

L'àrea de relacions de cara enfora cobra una especial rellevància quan es tracta d'una associació com Conex, situada en una ciutat com Barcelona, tan rica en entitats, empreses, institucions i organismes. Les relacions que ha de mantenir una entitat d'aquestes característiques són moltes i variades, com es pot veure pels comentaris que fem a continuació. D'entrada, potser convindrà tenir en compte els grups de col·lectius amb els que cal establir i mantenir bones i estretes relacions:

**Entitats de gent gran.** Partint del principi que *tothom té alguna cosa per ensenyar i molt per aprendre*, aquest tipus de relació pot ajudar Conex a millorar el que fa i, fins i tot, a copiar noves activitats per oferir als seus afiliats; i, en general, pot col·laborar a millorar l'atenció a les persones grans.

**Institucions públiques.** No només per rebre les necessàries subvencions en diners o en espècie, que també, sinó i principalment per influir en la política social vers les persones grans. Conex ha de procurar estar present en totes les *comissions mixtes* que s'estableixin a la ciutat entre qualsevol administració i el món associatiu, fent-hi arribar opinions i criteris d'acord amb els seus principis, i col·laborant fins on li sigui possible i permès per fer-los realitat.

**Institucions privades amb pes públic.** Especialment les que confessen tenir una intencionalitat social, com ara les Caixes i empreses com Telefònica, Transports Metropolitans de Barcelona, Futbol Club Barcelona, Gas Natural i tantes altres. Aquestes entitats si diuen que contribueixen o volen contribuir a la millora del món que les envolta, són acreedores a què entitats com Conex, recolzant-se en el compromís d'elles mateixes, els proposin possibles accions en la línia apuntada, fins i tot oferint-se a participar en la realització.

**Empreses industrials i comercials.** La *responsabilitat social* és cosa de tots i això cada vegada més ho saben les empreses, principalment les més grans. A Conex, naturalment, també ho sabem i fins i tot probablement seria bo crear un grup d'aprofundiment sobre la RSC (responsabilitat social col·lectiva) que es posés ben al corrent d'aquest tema, per tal d'ajudar les empreses al·ludides a complir els objectius que la RSC proposa.

**Fundacions.** Les fundacions són entitats, normalment creades per una o més empreses, que precisament tenen una finalitat altruista. Val la pena esbrinar quina és la finalitat de les que tenen seu a Barcelona, que són moltes, però valgui d'entrada asseverar que n'hi ha alguna dedicada a atendre necessitats de la gent gran. Amb aquestes convé establir i mantenir relacions que normalment seran destinades a sol·licitar cobertura per activitats de Conex.

# 11. Voluntariat

El **voluntariat** és la base de Conex i com a tal mereix tota mena d'atencions, però a més a més una entitat formada només per persones voluntàries se suposa que d'aquest tema hi ha d'entendre bastant.

La persona responsable d'aquest departament l'ha d'atendre des de dos vessants diferenciats:

- El de procurar que cada usuari (qui només ha vingut a Conex per cobrir un desig propi) esdevingui un voluntari dintre o fora de l'entitat.
- El de, si és possible, complaure les peticions de col·laboració voluntària que li puguin adreçar altres entitats.

Atenent un *punt informatiu* de la Federació Catalana de Voluntariat Social, com fa Conex, a més de col·laborar a cobrir places d'altres entitats, té l'oportunitat d'atendre alguna necessitat pròpia, si alguna persona que es ve a oferir reuneix les condicions adequades.

Per desenvolupar aquesta funció, la persona encarregada d'aquest departament ha de procurar conèixer socis, col·laboradors i usuaris de Conex, a fi de poder-se adreçar a la persona més adient quan se li presenti un cas.

No estaria malament que, si fos possible, de tant en tant, es convidés els nous usuaris de l'associació a participar en un curset sobre voluntariat en el qual es tractés de què és ser voluntari, per què el voluntariat, quines són les seves activitats, etc., tractant al final del curset de convidar-los a apuntar-se a alguna acció voluntària concreta, dintre o fora de Conex.

Pensem que la mobilització de la gent gran per assolir un objectiu de la mateixa persona, com fa Conex, és una fita important que sovint retorna la il·lusió i ajuda a viure amb més intensitat; però nogensmenys ajuda la persona gran i, fins i tot l'esperona, a dur a terme, de manera gratuïta i voluntària, alguna acció continuada en favor d'altres, especialment si aquests *altres* són part de col·lectius exclosos o necessitats.

## 12. Comunicació interna

Potser aquesta sigui una assignatura pendent a Conex, perquè sovint ens trobem amb membres de l'entitat –socs, col·laboradors o usuaris- que ignoren multitud de les activitats que *la seva* associació està realitzant.

Raons per justificar la situació no en falten: som molts, estem dispersats per més de 30 llocs d'actuació...

Però amb o sense raons, qui tingui la responsabilitat d'aquest departament s'ha de proposar aconseguir que tothom que pertanyi a Conex sàpiga en tot moment què està fent l'entitat de la qual forma part.

Quina podria ser la solució?

D'entrada sembla que, en el temps de la comunicació per excel·lència, no és possible que aquest petit problema que té plantejat Conex no es pugui resoldre.

Si la majoria de la gent de la nostra entitat estigués avesada a fer servir internet, probablement no hi hauria qüestió, ja que des d'un centre emissor seria fàcil enviar un c/e (correu electrònic) a cadascun dels membres de l'associació.

Si descartem internet, una bona solució podria ser:

- El/la responsable del departament dissenyarà un full amb pocs i concrets títols: Nom de la vocalia; activitats previstes pel proper mes; data en què s'expedeix el full; signatura del/la responsable.
- Cada vocalia o responsable de departament emplenarà un full d'aquests cada mes.
- **Abans de cada dia 20**, el full ha d'arribar complimentat al cap de comunicació. La tramesa es pot fer indistintament a mà, per correu postal o electrònic, o per fax.
- El/la cap de comunicació passarà la informació de totes les vocalies a un full nou que contindrà informació de totes les activitats previstes per al mes següent.
- **Cada dia 25 o l'endemà si fos festiu**, un representant de cada local on Conex té activitats passarà a recollir per la central el full-resum que haurà preparat el cap de coordinació.
- **Abans del dia 1 del mes següent**, el representant de cada local farà saber el contingut del *full resum d'activitats* a totes les persones que el freqüenten.

Les anotacions precedents són fetes a títol de pautes, perquè el que importa és aconseguir l'objectiu fixat i, probablement, el/la cap de comunicació sabrà prou bé com assolir-lo.



## 13. Informàtica

L'objectiu d'aquest departament és que s'informatitzi tot el que sigui possible. La raó és que la informàtica resolt, agilita i facilita molt totes les feines.

De fet, ja fa temps que les antigues obligacions per a les entitats constituïdes amb personalitat jurídica pròpia, de presentar *llibres oficials segellats d'actes*, registre de socis, etc., s'han transformat acceptant que tots els registres es puguin presentar en suport informàtic.

Tot i les dificultats que esgrimeixen moltes persones grans per assumir conceptes informàtics i el maneig d'ordinadors, Conex com a entitat del segle XXI ha de poder disposar de suficients experts en el tema per assegurar la informatització del màxim possible de registres i feines d'oficina.

Potser un objectiu, que es podria plantejar la persona responsable d'aquest departament o vocalia, sigui el d'aconseguir que el major nombre possible de membres de Conex s'afecioni a la informàtica, tot i que per assolir aquesta, per ara, utopia calgui mobilitzar recursos i enginy, i acumular arguments i potser coneixements de marketing a fi de saber *vendre* aquesta idea.

Una altra fita bàsica per a qui doni classes d'informàtica ha de ser la d'anar incorporant els avenços i programes que aquesta matèria està descobrint cada dia, a fi de no perdre el ritme necessari i mantenir-se al corrent i, també, que els alumnes o aprenents de l'assignatura puguin oferir els seus coneixements plenament actualitzats.

Una manera de sentir-se més útils per part dels alumnes avançats d'informàtica podria ser oferir-se com a voluntaris per ajudar a altres associacions sense afany de lucre, per dissenyar presentacions, per portar una petita comptabilitat o per tantes altres accions puntuals que millorarien situacions i augmentarien l'autoestima.

## 14. Comptabilitat

En una entitat com Conex que, especialment en els comptes, vol ser extremadament transparent, la comptabilitat n'és peça essencial.

És bo que la comptabilitat es porti seguint un programa informàtic, perquè evita errors i facilita les presentacions; i és important que la comptabilitat estigui sempre al corrent, ja que d'altra manera té menys utilitat.

Convé que no sigui una sola persona qui conegui els entrellats del programa, a fi d'evitar possibles entrebancs en cas d'absències del titular.

Especialment una persona –el president o presidenta i també el cap de la tresoreria- cal que estigui *al dia* de la situació comptable de l'associació i, almenys una vegada al mes, hauria de disposar d'un full (que la majoria de programes de comptabilitat ja donen fet) amb el *balanç de situació* i el *compte de pèrdues i guanys*, a fi de poder *tenir al cap* les possibilitats i mancances de l'entitat en el camp econòmic.

El/la comptable és la persona responsable que tots els justificants a presentar per respondre de les possibles subvencions concedides compleixin els requisits obligatoris per aquests casos: Nif del proveïdor, detall de l'article o servei adquirit, etc.; i també de la seva custòdia fins al dia que s'hagin de lliurar a l'entitat o organisme pagador. Per tranquil·litat i seguretat, serà bo fer i guardar fotocòpies dels esmentats originals.

Per major claredat és pràctica aconsellable fer tots els pagaments mitjançant xec bancari amb dues signatures i, en comptabilitats de pocs apunts, registrar un sol assentament cada mes seguint les anotacions figurades a l'extracte bancari de cada caixa o banc on es mantingui un compte obert. Això facilitarà comprovar després de cada assentament que el saldo comptable i el de cada extracte bancari coincideixen al cèntim.

La comptabilitat s'ha de portar de manera que en tot moment es pugui mostrar al soci o autoritat que ho demani, presentant els comptes i els documents de manera clara i lliure de tot entrebanc.

## 15. Bricolatge i manteniment

Actualment, la majoria de les persones grans han après algunes tècniques de bricolatge que sovint exerciten fent petites o mitjanes reparacions en els seus domicilis; i per això a tots els va bé perfeccionar els coneixements en aquesta matèria. Això fa que no siguin pocs els membres de Conex que s'apunten al *grup de bricolatge i manteniment*.

Aquest grup, amb l'expert o experts corresponents al seu davant, té la funció de transmetre teoria i pràctica del que poden ser capaços de fer cadascun dels alumnes o aprenents del tema.

En la mesura del possible, convé que qui tingui el poder de decisió a la entitat procuri el material didàctic necessari i els estris adequats per tal que el grup pugui desenvolupar-se sense dificultats ni precarietat.

És de ressaltar que l'equip promotor d'aquesta activitat, amb l'afegitó d'alguns dels aprenents, superant una constància de més de vuit anys, ve contribuint a petites i mitjanes reparacions i millores en les instal·lacions de Conex, la qual cosa a més de suposar un estalvi en la despesa de l'entitat, ha estat i és una contribució destacada a la bona marxa de moltes altres activitats.

També podria considerar-se la possibilitat d'oferir alguns serveis de manteniment a altres entitats sense afany de lucre, a canvi exclusivament de rescabalar-se de les despeses que es produïssin. Seria una mostra més del servei i la utilitat de Conex a la ciutat i al món associatiu.

## 16. Cangur amic

La bona disposició i la normal disponibilitat que se suposa en tota persona integrada a Conex, s'ha de reflectir en una atenció preferent als membres de la mateixa associació, molt especialment quan es descobreix una manca de salut o una necessitat sobrevinguda en algun dels seus components. Aquesta preferència, naturalment, no exclou qualsevol sol·licitud aliena que es pugui rebre.

El grup **cangur amic** està format per membres de Conex que, amb una sensibilitat especial, s'ofereixen per atendre puntualment persones soles, visitar malalts, acompanyar necessitats d'ajuda i situacions similars, vigilant quan això passa a membres de l'entitat i també si se'ls reclama des de qualsevol lloc.

Considerant l'edat de socis, col·laboradors i usuaris, sovint el grup no dona abast al nombre de casos que reclamen la seva actuació, que en un any fàcilment superen els 2.000 serveis.

És per això que una de les feines del responsable d'aquest departament serà ocupar-se continuadament de reclutar més participants per a aquesta funció, fent-ne difusió entre els components de l'associació.

Tal vegada podria ser efectiu convocar una vegada l'any un curs d'un nombre d'hores no excessiu per a membres de Conex que acceptin preparar-se per ser un més de **cangur amic**. Podria constituir una fórmula per difondre'n l'acció i, al mateix temps, per reclutar nous membres i, fins i tot, millorar la tasca dels que ara formen el grup.

## 17. Llars compartides

La idea de les **llars compartides** fa anys que ronda pel cap de l'Agustí. Es tracta bàsicament de llogar un pis entre diversos pensionistes i repartir el cost entre tots, proporcionalment a la superfície de l'habitació que cadascú ocupi.

El destinatari són persones amb una renda o pensió fixa mensual, tot i que el seu import resulti insuficient per llogar individualment algun habitatge a preu de mercat.

El primer problema que presenta aquest projecte esdevé a l'hora de signar el contracte de lloguer, ja que cap API (agent de la propietat immobiliària) accepta un col·lectiu sense personalitat jurídica pròpia com a arrendatari ni tampoc una persona sense prou solvència econòmica.

Segons l'esperit i l'articulat dels seus estatuts, l'associació Conex no pot invertir diners en operacions mercantils ni, a to amb els seus principis, subscriure compromisos de futur per raó d'estar constituïda exclusivament per voluntariat.

És per això que, el 23 de novembre de 2003, es van signar els estatuts de la **Fundació Privada Conex**, l'article 3 dels quals resumint les seves finalitats diu textualment: *potenciar accions que ja estan en marxa en favor de les persones grans, per poder-les fer amb més facilitat, rapidesa i seguretat*. Entre aquestes accions, de manera preferent, hi estan incloses les **llars compartides**. Va ser la manera que es poguessin completar accions que l'associació no podia continuar.

Les llars compartides són, doncs, actualment competència de la FPC (**Fundació Privada Conex**), que amb personalitat jurídica pròpia i afiliada a la **Coordinadora Catalana de Fundacions**, està portada per un *patronat* i respon davant del corresponent API del lloguer de diferents pisos, recuperant l'import amb la part que cada estadant paga mensualment.

Els fons que possibiliten el funcionament de la FPC provenen d'aportacions privades i de subvencions públiques i anualment es presenten els comptes al corresponent *protectorat* que els revisa.

Aquesta activitat suposa una nova manera de millorar l'atenció de la gent gran, en aquesta ocasió amb especial dedicació a les persones que pateixen manca d'habitatge i de recursos per accedir-hi individualment.

## **18. Visites culturals, sortides, viatges**

Com que les activitats de les persones, en general, no es limiten a les que hem anat assenyalant en pàgines anteriors, els membres de Conex també tenen accés a aquest capítol d'accions que, d'alguna manera, contribueixen a fer juntament amb els altres el que cadascú voldria fer individualment.

La persona responsable d'aquest departament, que pot ser un de sol o tres, ha de saber escollir cada activitat a to amb els desigs dels possibles participants, considerant les dates, els llocs i el cost de cadascuna.

També ha de tenir en compte la manera de difondre la informació a fi d'aconseguir que arribi ben enllà i en temps oportú, especialment a les persones que hi poden estar interessades.

Aquests tipus d'activitats poden afavorir una relació d'amistat entre els participants i oferir al responsable ocasions per proposar accions individuals o de grup que tinguin relació directa amb l'esperit de Conex, com ara passar d'usuaris a col·laboradors.

## **19. Romànic**

Des dels primers temps de Conex, entre un bon grup dels seus components es va posar de manifest l'interès i l'afició pel romànic i, naturalment, això va propiciar que es creés un departament o vocalia per canalitzar diferents activitats al respecte.

La missió que el grup es va proposar era visitar monuments i arquitectura romànica, i aprofundir en el coneixement d'aquest art.

De fet, el responsable d'aquest departament o vocalia, igual que els altres que existeixen a Conex, ha de procurar complaure els desigs dels seus components respecte del romànic, organitzant sortides i/o altres actes a to amb les ocasions que es presentin i el que en cada moment es consideri més adient.

## 20. Cantaires - Coral

El grup de cantaires de Conex, la majoria agrupats entorn la coral, representa una manera activa de participació per a molts dels components de la nostra entitat.

Aquest departament té dos vessants clars de procediment:

- Actuar en actes que celebri Conex per als seus membres.
- Fer-ho també en altres entitats i/o institucions de tota mena, on consideri que pot ser ben acollida la coral.

Les impulsores d'aquesta activitat, Aurora Puche i Mariola Company, han posat la llavor del que ha de ser una manera de conrear la sana afició de molts afiliats de Conex, però també de mostrar aquesta activitat més enllà de la pròpia entitat.

Qui en cada moment tingui la responsabilitat d'aquest departament ha de procurar, en primer lloc, disposar del nombre necessari de participants i per això convindrà difondre les activitats del grup entre col·laboradors i usuaris, adaptant els horaris dels assaigs i actuacions a les possibilitats de la majoria.

En segon lloc, haurà d'escollir programes que agradin als potencials espectadors i oïdors i, per tant, conèixer quines són les peces més adequades per al cant coral, provar-les en els assaigs i escoltar suggeriments i opinions per tal de prendre la decisió més adequada.

En tercer lloc, i aquesta és una faceta important, ha d'aconseguir fer actuacions fora de l'entitat i, si és possible, no de manera esporàdica sinó periòdicament. Assolir aquest objectiu potser no és fàcil, però la seva consecució ha de donar tanta satisfacció que de ben segur que val la pena l'esforç que s'hi esmerci.

Portar les actuacions de la nostra coral fora de Conex ha de ser una meta que no es pot oblidar, però caldrà moure's en la direcció adequada per aconseguir els fruits desitjats. Potser seria interessant, si és possible, destinar una persona a fer la corresponent prospecció de mercat (per visites, telèfon, cartes, internet, anuncis en revistes o publicacions especialitzades, etc.) en associacions, parròquies, residències i altres col·lectius susceptibles d'acollir actuacions de la nostra coral.

## 21. Concurs literari

Cada any el responsable d'aquesta activitat difon les bases del **conkurs literari** que en nom de Conex convoca les persones grans a, en prosa o vers, demostrar la seva capacitat literària.

És una bonica i intel·ligent manera d'animar les neurones, potser adormides, no només de la gent de Conex, que també, sinó del nombrós col·lectiu de jubilats i jubilades, a fi que no deixin que s'anquilosi el seu intel·lecte.

Mariola Company, que n'ha estat la promotora i sovint l'única realitzadora, ha creat un fet que mereix la màxima col·laboració i ajut.

Aniria bé que aquesta iniciativa tingués el màxim suport dels departaments de presidència i subvencions, amb l'objecte que els premis fossin més ben dotats i així estimular una major participació, tant en el nombre d'escriptors i poetes com en la qualitat dels treballs concursants.

## 22. Lúdica

Naturalment a les persones grans també els agrada passar estones d'oci i divertides i, amb aquesta finalitat, s'ha creat aquest departament o vocalia.

La funció principal de la vocalia de **lúdica** és oferir als membres de Conex espais i mitjans de distracció, creant-los en la mateixa associació.

Naturalment, per poder atendre els gustos dels possibles usuaris d'aquesta secció de Conex, serà imprescindible conèixer i tenir en compte les seves opinions, i fer les gestions necessàries per tal d'aconseguir els espais adequats.

En el tema que tracta aquest departament, tot i ser important la creació d'un o més espais lúdics, encara és més important el manteniment de cada activitat lúdica creada. Per aconseguir-ho, però, serà necessari mantenir l'interès dels participants i fer una adequada difusió de les diferents activitats per tal que nous membres de Conex s'hi afiliïn.



## 23. Teatre

A Conex, com és lògic, s'ha format un **grup de teatre** amb els membres de l'entitat aficionats a les representacions escèniques.

Aquest departament té dos vessants clars de procediment:

- Actuar en actes que celebri Conex per als seus membres.
- Fer-ho també en altres entitats i/o institucions de tota mena, on consideri que pot ser ben acollit el seu quadre escènic.

Qui tingui la responsabilitat d'aquest departament ha de procurar, en primer lloc, disposar del nombre necessari de participants i per això convindrà difondre les activitats del grup entre col·laboradors i usuaris, adaptant els horaris dels assaigs i actuacions a les possibilitats de la majoria.

En segon lloc, haurà d'escollir obres i/o *gags* que agradin als potencials espectadors i, per tant, conèixer quines són les peces més adequades per a la representació, provar-les en els assaigs i escoltar suggeriments i opinions per tal de prendre la decisió més adequada.

En tercer lloc, i aquesta és una faceta important, ha d'aconseguir fer actuacions fora de la mateixa entitat i, si és possible, no de manera esporàdica sinó periòdicament. Assolir aquest objectiu potser no és fàcil, però la seva consecució ha de donar tanta satisfacció que de ben segur que val la pena l'esforç que s'hi esmerci.

Portar les actuacions del nostre quadre escènic fora de Conex ha de ser una meta que no es pot oblidar, però caldrà moure's en la direcció adequada per aconseguir els fruits desitjats. Potser seria interessant, si és possible, destinar una persona a fer la corresponent prospecció de mercat (per visites, telèfon, cartes, internet, anuncis en revistes o publicacions especialitzades, etc.) en associacions, parròquies, residències i altres col·lectius susceptibles d'acollir actuacions del nostre quadre escènic.

## 24. Emprex

**Emprex** va néixer fruit d'un premi europeu. Era el 1993, Any Internacional de les Persones Grans i de la Solidaritat entre generacions, quan la Unió Europea convocà un concurs d'idees innovadores i Conex presentà el seu projecte "Escola de mestratge, perfeccionament i reciclatge" que fou premiat amb un dels dos premis concedits a Espanya.

El **PROGRAMA EMPREX** uneix a la idea inicial de l'escola MPR, el seguiment i l'ajuda a persones en situació d'atur fins aconseguir l'accés al món del treball. Les possibilitats del voluntariat disponible a Conex permeten sovint ajudar a altres col·lectius a cobrir necessitats semblants, ja sigui en el camp de la formació primer o en el de la cerca d'un lloc de treball després.

Realitzar una experiència tan ambiciosa amb els mitjans que permet una subvenció puntual, que s'havia de gastar en el termini d'un any, i convertir-la en una actuació continuada i de futur per a les persones grans no era gens fàcil i fins i tot semblava impossible. Les activitats de l'escola començaren en diferents locals cedits, especialment per centres d'ensenyament a hores compatibles amb els seus horaris. Els resultats foren molt reduïts, però ens permeteren complir el compromís amb la Unió Europea en el termini previst.

La nostra condició de voluntaris grans possibilità que el Departament de Benestar de la Generalitat de Catalunya, a través de l'Institut Català de Voluntariat (Incavol), ens cedís un ampli local, d'uns 900 m<sup>2</sup>, el setembre de 1995. Aquest local, moblat i equipat gràcies a moltíssimes ajudes personals, empresarials i institucionals, ha complementat la subvenció inicial del premi concedit per la Unió Europea.

Això ens permeté reunir i centralitzar les activitats, escampades fins aleshores en diferents locals i, al mateix temps, disposar d'un horari més racional, fent possible continuar les activitats existents i preveure'n de noves inviables fins a aquell moment.

Cal assenyalar que dels 23 projectes premiats per la Unió Europea l'any 1993, l'únic que avui continua la seva activitat és el nostre. Els altres 22, corresponents a diferents països europeus i un d'ells a la resta d'Espanya, van complir estrictament el que havien pactat: Fer el projecte en un any i prou.

La persona o equip responsable d'aquest programa ha de tenir cura, per una banda, de mantenir l'esperit de servei que presidí el naixement d'aquest programa i, de l'altra, posar els mitjans i les idees adients per possibilitar un creixement sostingut del tot el que suposa Emprex.



CONEX agraeix a tots els col·laboradors la seva dedicació que fa possible l'existència de l'Associació. També agraeix la col·laboració de totes aquelles persones que, sense ser de CONEX, l'han ajudat i l'ajuden.

CONEX convida tothom que pugui aportat coneixements i experiència a participar en els seus projectes actuals i futurs.



#### CONEX central

Ptge. Tasso, 11, baixos, 08009 Barcelona  
Telèfon: 93 532 57 75 - Fax: 93 530 86 03  
E-mail: [conex-central@conex.cat](mailto:conex-central@conex.cat)  
[www.conex.cat](http://www.conex.cat)

#### CONEX serveis

Gran Via, 562, baixos, 08011 Barcelona  
Telèfon: 93 451 80 80 - Fax: 93 451 80 80  
E-mail: [secretaria-de-conex@conex.cat](mailto:secretaria-de-conex@conex.cat)

#### Programa EMPREX

Trav. de les Corts, 39-43, 2on., 08028 Barcelona  
Telèfon: 93 333 77 59 - Fax: 93 449 80 90  
E-mail: [conex-emprex@conex.cat](mailto:conex-emprex@conex.cat)



# CONEX PER DINS

*COMPARTIR CONEIXEMENTS I EXPERIÈNCIA*



Ajuntament de Barcelona