

GENER 2023

# UNA VEU AMIGA

Fundació Ajuda i Esperança

**Si estàs passant  
un moment difícil  
i et sents sol/a**

**Truca al 93 414 48 48  
o al 682 900 500**

Telèfon de l'Esperança, sempre hi trobaràs  
una veu amiga



**Rosa Navas**

Presidenta del Patronat  
Fundació Ajuda i Esperança

Arriba el moment de traslladar el camí que hem fet al llarg de l'any. I, com sempre, m'omple de goig poder dir que la implicació ha sigut lloable tenint en compte els projectes que tenim sobre la taula.

Projectes que responen a la voluntat de totes i tots d'estar al costat de les persones quan necessiten una veu amiga. Un acompanyament i suport donat amb estima. Que no discrimina cap situació, necessitat, emoció que l'altre sent. Empatitzem amb el dolor de l'altre sense perdre l'esperança que la persona que truca sigui capaç de veure un raig de llum dins de la seva foscor. En aquell moment o després. Tant se val, nosaltres som allà per fer costat.

Quan escoltem el malestar donem pas a l'esperança. Per això continuarem treballant per estendre el compromís en la lluita del malestar emocional tant a persones, empreses, entitats com administracions. Estem construint sobre uns fonaments fermes, sobre els més de 50 anys de bagatge, que es complementen amb l'experiència i aprenentatge escoltant cada dia el patiment de les persones que acudeixen a nosaltres com també el malestar de la nostra societat.

Gràcies per ser-hi.



## **Esperança Esteve**

Direcció General

Fundació Ajuda i Esperança

El temps passa despresa i sovint no ens adonem de la feina feta. Nadal és bon temps per a fer balanç i mostrar agraïments. I amb agraïments començo aquesta presentació de la Veu Amiga.

En nom de tot l'equip us dono les gràcies per molt. Per la vostra aportació als diferents projectes d'atenció a les persones que ho necessiten: el Telèfon de l'Esperança, el de Prevenció del Suïcidi, el de Joves en Xat i recentment el de la Línia Cuidadora. També el vostre compromís en el treball complementari a l'atenció telefònica: la selecció de persones voluntàries, les entrevistes, les supervisions, les coordinacions dels Grups Raimos on totes les persones de la institució ens hi apleguem. També els vostres suggeriments i propostes i les crítiques que ens ajuden a millorar i a créixer.

En definitiva, com bé sabeu, som una organització majoritàriament formada per persones voluntàries que treballem amb i per altres persones que ens necessiten les 24 hores els 365 dies l'any. Són anys i anys de treball constant on s'ha acumulat gran experiència i coneixement que ens situa com una organització amb un gran capital humà i un valor afegit extraordinari. Ho vivim amb alegria i orgull i sabem que no podem abaixar la guàrdia per seguir contribuint de manera efectiva al benestar individual i col·lectiu.

Dit això vull aprofitar per dir-vos que aquesta comunicació serà l'última en què em dirigiré a vosaltres en la condició de directora general. Per decisió del patronat i per la meua pròpia, passaré a realitzar funcions delegades que requereixen dedicació exclusiva per tal d'afermar el creixement i sostenibilitat de la Fundació. Amb el nom de patrona delegada desenvoluparé funcions de caràcter estratègic (aliances i convenis amb empreses i entitats), projectes innovadors, captació de fons i viabilitat econòmica. Com també de seguiment i acompanyament de la nova direcció que s'ocuparà de la gestió de la Fundació. Aquests canvis es materialitzen a partir de l'1 de gener de 2023 en què l'Anne Garcia Klosterman assumeix la nova direcció, acompanyada de dues figures: la de Direcció Tècnica, Planificació i Formació, que assumirà el Sergi García i la Direcció de Projectes i Voluntariat, que ho assumirà la Mireia Anglès. D'aquestes tres figures dependrà tota l'estructura organitzativa amb la garantia d'un treball consensuat i coordinat amb la patrona-delegada, qui retrà comptes al Patronat i als diferents òrgans existents, com el Consell Assessor, el Consell de Voluntariat i el Comitè Estratègic...

Passat festes rebéreu una informació més detallada d'aquests canvis, però podeu estar segurs que seguim amb un objectiu preferent: el treball conjunt professionals-voluntaris tot augmentant la participació a través del Consell de Voluntariat i dels Grups Raimos. Avancem entre tots en una organització més compartida i que tindrem aprovada i en marxa aquest 2023.

Us desitjo el millor per aquest 2023, amb salut i pau.



# “Compartir és la manera més bonica d’estimar als altres”

Cristina Cabañas és llicenciada en farmàcia i actualment presideix Guitart Hotels i la Fundació Climent Guitart. És una persona inquieta i activa amb una voluntat incansable per ajudar als altres. Això li ha portat a col·laborar amb un gran nombre d’entitats socials de diferents àmbits i, des de fa uns mesos, forma part també del Consell Assessor de la Fundació Ajuda i Esperança. Parlem amb ella per repassar la seva trajectòria i empapar-nos de la seva vitalitat i vocació altruista.

## **Ja col·labores amb moltes entitats, que et va motivar a fer-ho amb la Fundació Ajuda i Esperança?**

Vaig conèixer una de les patrones de la Fundació, la Mireia del Pozo, perquè em va entrevistar en el seu programa *Plusvàlua Dones*. Ella em va explicar el projecte de la Fundació Ajuda i Esperança, em va informar de la creació del Consell Assessor i em va proposar col·laborar-hi.

A mi em costa bastant dir que no a una entitat social, però ara m’ho he de mirar molt perquè ja estic a molts llocs. Tanmateix, vaig veure que era un consell assessor molt potent amb una composició molt transversal, ja que som persones d’àmbits molt diferents, i estic segura que podem fer una bona feina.

A més, crec que feu una feina que no té preu. Durant la pandèmia el vostre paper ha sigut crucial, perquè heu estat al costat de les persones que més patien

en un moment tan difícil. I també ara, amb tots els problemes que han sorgit per la crisi econòmica i emocional posterior.

**“Durant la pandèmia el vostre paper ha sigut crucial, perquè heu estat al costat de les persones que més patien en un moment tan difícil”**

## **Com va ser l’evolució en la teva trajectòria en l’àmbit social: des dels primers passos fins a la creació de la Fundació Climent Guitart?**

Quan estava en el món de la farmàcia vaig començar a col·laborar amb l’AECC Associació Catalana Contra el Càncer, com a membre de la junta local de Lloret de Mar, on ara ja fa gairebé 18 anys que soc

## **“M’agrada molt una frase de sor Lucía que diu *el primer que has de fer a la vida és pensar: i tu què tens?*”**

la vicepresidenta. A més, quan en Climent, el meu marit, encara vivia ja organitzàvem esdeveniments per l’AECC en els nostres hotels, entre d’altres coses, perquè vam veure que teníem moltes eines a la mà per ajudar als altres. A mi m’agrada molt una frase de sor Lucía que diu, “el primer que has de fer a la vida és pensar: i tu què tens?”. I nosaltres tenim hotels, som de la cultura de l’hospitalitat i volem posar això a disposició de la resta. Això és el que tenim i el que compartim.

Així és com vaig començar. Després es va anar corrent la veu i vaig anar entrant a altres entitats i associacions que van anar demanant la meva col·laboració.

A banda, el Climent ja feia moltes coses des de feia molts anys, però sempre de manera anònima. Va ser quan va faltar que persones de fora ens van animar a crear una Fundació per continuar ajudant. I així és com va néixer l’any 2018 la Fundació Climent Guitart.

## **“Intentem que els nostres proveïdors siguin empreses socialment responsables o de l’entorn social, però no ho fem per la quota, ho fem perquè hi creiem”**

### **Quina és la vostra missió?**

La Fundació té dos àmbits molt importants d’actuació: la formació en turisme i la solidaritat. Alguns dels nostres projectes estrella tracten de formar en turisme a gent en risc d’exclusió i fomentar la inserció laboral, tant a Guitart Hotels com a altres companyies del sector turístic.

Això ens ha ajudat inclús a posicionar-nos, ja que el 2019 vam rebre el primer premi com a empresa d’hoteleria amb la millor Responsabilitat Social Corporativa (RSC) d’Espanya, atorgat per CaixaBank. Ha sigut sense voler, perquè nosaltres ho fem des del cor, però per a mi això val molt més que altres coses.

## **Quin creus que ha de ser el paper de les empreses en el sector social?**

Les empreses poden tenir un paper crucial i bàsic, però han d’estar convençudes. Jo crec que la RSC s’ha de fer des del cor, sinó no funciona. Per exemple, nosaltres a Guitart fa molt temps que intentem que els nostres proveïdors siguin empreses socialment responsables o de l’entorn social, però no ho fem per la quota, ho fem perquè hi creiem.

### **I pel que fa a la igualtat de gènere?**

Per a mi, la igualtat no es tracta que la dona pugui accedir a un lloc de treball per una qüestió merament de compliment de quotes, sinó que ha d’accedir-hi per la seva vàlua personal. El que no accepto és que pel fet de ser dona es tinguin punts negatius.

Des de la Fundació Internacional de la Dona Emprenedora (FIDEM), on soc Patrona, es porta a terme una gran tasca per fer visible a dones amb currículums impressionants que moltes vegades queden invisibilitzades.

## **“El voluntariat és una cosa que em fa brillar els ulls”**

### **Què has après en la teva trajectòria en el món social?**

Que mai pots saber el que et pot passar ni les voltes que et pot donar la vida. Per això considero molt important fer tot allò que estigui a les nostres mans. Un clar exemple és la meva experiència quan estava a la junta directiva de l’AECC i l’endemà vaig passar a ser una usuària per la malaltia del meu marit.

També he conegut gent meravellosa amb qui comparteixo la mateixa forma de pensar, persones que pensen en els altres abans que en ells mateixos.

El voluntariat és una cosa que em fa brillar els ulls. Tornant al “tu què tens” de Sor Lucia: crec que compartir és la manera més bonica d’estimar als altres. Si no, que deixes quan marxes? Sí, pots deixar potser un pis o altres coses materials, però si has ajudat a moltes persones, això sí que és una petjada important que deixes en el teu camí.

# La teva veu compta

Un espai per compartir la visió i l'experiència de les persones involucrades en l'acompanyament i suport emocional dels serveis. Si vols participar escriu un correu a [comunicacio@telefonoesperanza.com](mailto:comunicacio@telefonoesperanza.com)

## La nit dels poetes

El meu relat és el d'una voluntària novell.

Soc assídua de les sèries de televisió de TV3 al migdia, i en una de les trames de "Com si fos ahir", s'escenificava un voluntariat d'escolta, i va ser el detonant per cercar informació i entrar en contacte amb la Fundació Ajuda i Esperança. Em va sorprendre el guiatge formatiu abans i després de la primera trucada. Cercava un voluntariat que es pogués fer des de casa.

Hi ha un cert misteri en cada trucada, no saps qui és, ni des d'on truca, només saps què l'amoina, allò que li fa perdre la son. Ells i elles tampoc saben res de mi, l'anonimat, és part del tracte. Es generen espais de confiança des de l'escolta atenta i activa. Acompanyar les persones a transitar pel dolor i unides per una línia telefònica. Veus desconegudes i silencis intencionats que van teixint amb paraules un vincle efímer.

Quan penges el telèfon et sents millor com a voluntària, has mitigat les hores d'algú, l'has distret del seu sofriment.

Truquen persones que se senten soles, no té per què voler dir que estan aïllades socialment. La soledat no desitjada no entén de quotes de gènere, ni d'edats, la majoria d'elles, urbanes, i sovint, estigmatitzades per un trastorn mental. El diagnòstic o la malaltia l'accepten, han après a conviure-hi, però el rebuig social costa més de pair. I és aquí on ens ressona, ens interpel·la a tots i totes, ens cal una mirada més compassiva per alleugerir patiment.

Mentre això no arriba parlem de llibres, de cinema, de música, em llegeixen poemes i em canten cançons que ajuden que el pas de les hores sigui menys feixuc.

**Anna Soldevilla**

Voluntària des de l'octubre del 2022

## Una persona molt corrent

Hola, em dic Olga. Soc una persona corrent, no m'agrada la paraula "normal" perquè fins ara ningú l'ha definit.

Un dia tafanejant vaig trobar l'anunci que es necessitava voluntariat pel Telèfon de l'Esperança. Ja havia sentit parlar-ne, sabia de la seva existència i volia conèixer més sobre la seva història així que vaig indagar com s'havia fundat, la tasca, etc... Finalment, vaig omplir la sol·licitud i en vam trucar

per fer la primera entrevista. Haig de reconèixer que estava una mica nerviosa.

Tinc trastorn bipolar tipus I detectat el 2005 i pensava que no em deixarien ser voluntària. Però vaig ser molt sincera i ho vaig explicar amb naturalitat tot i que amb una mica de por, sí. La persona que em va entrevistar no ho va veure com un hàndicap sinó com una capacitat, ja que la meua pròpia experiència em podia ajudar a comprendre molt millor les persones que

trucaven. Així doncs, vaig passar el filtre de la primera entrevista per poder començar les formacions. Cada cop tenia més ganes de començar! Em vaig apuntar al Telèfon de l'Esperança (TE), al Telèfon de Prevenció del Suïcidi (TPS) i ara al Xat de suport emocional per a joves.

Vaig començar aquest agost al TE. El primer dia estava molt nerviosa però tot va anar fluint i va ser una experiència molt enriquidora; em sentia feliç i amb ganes de més. Actualment estic en un torn fix de nit, de 22h a 8h. Primer pensava que seria complicat estar desperta, malgrat tot, el temps em va passar volant.

Ara mateix ja continuo atenent al TE i també al XAT. Ben aviat començaré a fer les formacions del TPS. Tenia la idea que al TE només trucaven persones grans que es trobaven soles, però em vaig sorprendre a l'atendre gent de totes les edats i amb problemàtiques molt diverses.

Sí, la meua malaltia m'ha ajudat molt a entendre a altres persones, però jo també estic rebent molta estima.

## Mitja vida de voluntària

Quantes vivències podríem explicar els que portem gairebé 40 anys d'escoltes al Telèfon de l'Esperança!

Llavors, jo era jove, ben decidida. Vaig fer els cursos dirigits per Rosa Navas; no calen elogis, coneixeu tot el que sempre ha fet: quina sort per a l'Entitat! La teoria-pràctica perfecta, però confesso que em feia por no durar gaire d'escolta perquè temia deprimir-me sentint els problemes d'altres, veure'm impotent davant les seves tragèdies humanes... Però no va ser així i aquí em teniu!

Val a dir que, de vegades, encara no aconsegueixo millorar el trist pensament de l'afligit i això em decep, però la realitat d'altres intervencions positives m'ha fet seguir, com altres companys, dedicant sempre el millor de nosaltres a cada trucada.

Per als que comenceu, puc dir amb convicció que la nostra tasca és profitosa creix amb el temps. Així, quan fa anys demanaren voluntaris per a Prevenció de Suïcidi, jo vaig acceptar-ho amb certa recança d'inseguretat... i encara segueixo junt amb d'altres escoltes que cada cop estem més convençuts dels bons resultats! Reconeixem, agraïts, el suport dels cursos formatius oferts, que uneixen criteris i formes d'actuar.

És molt maco que et donin les gràcies només per escoltar, que felicitin la tasca que fem tot el voluntariat. Realment em sento molt plena.

Sí, és veritat que atendre al XAT és més complicat perquè encara no entren moltes converses, però perquè encara no és massa conegut i suposo que la gent més jove encara no coneix massa el servei. Però continuo amb moltes ganes, i si algun dia hi ha algun torn buit i puc col·laborar, ho faig molt contenta.

Gràcies a tot l'equip de formadors, supervisors, coordinadors i als meus companys escoltes. Ser una voluntària és una tasca molt enriquidora i que, no només ajudes, sinó que les persones que truquen també t'ajuden i t'aporten.

**Olga Pèrez**

Voluntària des del setembre del 2022

Sincerament, el Telèfon de l'Esperança:

- » M'ha fet valorar la meua vida privilegiada, comprenent les situacions feixugues de qui truca.
- » Em dona l'opció d'escoltar amb amor qui pateix, sentint-me útil. Sovint, el seu nou ànim o agraïment, m'ho confirma.
- » M'ha fet gaudir d'un entorn d'afecte per part de tothom.
- » M'ha fet feliç actuant en teatre i musicals, amb amics formidables.
- » M'ha provocat orgull, admiració: un servei mai aturat, ni amb la llarga pandèmia, 24 h/365 dies.

Gràcies als fundadors, juntes directives, personal i escoltes: Sempre endavant!

**Rosa Maria Esteller**

Voluntària des del setembre del 1987

# La importància de cuidar a la persona cuidadora

Un article de la Dra. Isabel Márquez i Romero, voluntària de l'entitat des de mitjans del 2022.

L'any 2021 l'esperança de vida es va incrementar en les dones fins als 85,83 anys i fins als 80,25 anys en els homes. Aquestes xifres indiquen que, cada vegada més, ens trobem amb persones més dependents que necessiten de cuidadors/es, bé professionals o informals.

La persona cuidadora sol ser algú pròxim, del cercle social immediat de la persona malalta o dependent (un familiar, amic/ga o fins i tot veí/na), que no rep una aportació econòmica, ni preparació prèvia per a cuidar i que assumeix la responsabilitat total de la persona dependent, ajudant-lo a realitzar aquelles activitats que no pot dur a terme per si mateixa o suplint-les quan no pot fer-les. Aquest treball no sol ser valorat ni reconegut i en la seva majoria és realitzat per dones (mares, esposes, veïnes, amigues, etc.). I, generalment, no trien fer això, sinó que ho realitzen de manera circumstancial i brinden cures de forma altruista, sense cap mena de coneixements específics, experiència i sense cap mena d'ajuda. En aquestes situacions solen aparèixer conflictes amb la família i dificultat per a compatibilitzar el treball i les cures.

**Tots aquests símptomes es manifesten quan la persona que cuida se sent desbordada i deixa en segon pla la seva pròpia autocura i les seves necessitats**

Això es tradueix en una disminució d'ingressos, canvis en el temps lliure, descuit personal i un alt risc de patir alguna malaltia durant el període en el qual es brinda la cura de manera constant, i pot aparèixer un risc de sobrecàrrega física, mental, emocional i conseqüències negatives per a la seva salut (tristesa, ansietat, desesperança, estrès, depressió...). Tots aquests símptomes es manifesten quan la persona que cuida se sent desbordada i deixa en segon pla la seva pròpia autocura i les seves necessitats.

**Aquesta persona ha d'acaronar-se, respectar els seus horaris de treball, gaudir d'un espai personal amb dedicació a si mateix, etc**

Per a poder prevenir totes aquestes situacions és necessari que el cuidador entengui que ha de cuidar-se a si mateix. Aquesta persona ha d'acaronar-se, respectar els seus horaris de treball, gaudir d'un espai personal amb dedicació a si mateix, realitzar plans d'oci, exercici físic o activitats fora del lloc on brinda les cures. També aprendre tècniques de relaxació, ioga, *mindfulness*, etc. Ha de conèixer els recursos que el puguin ajudar i assessorar, bé en la seva comunitat, o fora d'ella: associacions, grups d'autoajuda, de suport emocional, presencials o telefònics.

**Que “el teu somriure canviï la cura, però que la cura no canviï el teu somriure”**

Aquest és el cas de la Línia Cuidadora, un programa específic d'orientació, suport, acompanyament i escolta a la persona cuidadora, obert durant les 24 hores del dia, ofert per la Fundació Ajuda i Esperança en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona. Perquè, no hem d'oblidar, que qualsevol de nosaltres de la nit al dia, podem convertir-nos en cuidadors i que per a brindar cures necessitem estar bé nosaltres primer, perquè cuidar d'algú no és fàcil. Es requereixen eines i assessorament, i per això, hem de recordar que, per a poder cuidar d'altres, primer és necessari cuidar-se a un mateix i tenir un bon estat de salut física, sentir-se bé a nivell emocional i gaudir d'una bona qualitat de vida. Només d'aquesta manera, podrem oferir a la persona que ens necessita les cures que es mereix, i fer que “el teu somriure canviï la cura, però que la cura no canviï el teu somriure”.



# La Línia Cuidadora

## 93 642 01 24

La línia cuidadora és un servei telefònic gratuït d'acompanyament i suport emocional adreçat específicament a les persones cuidadores de la ciutat de Barcelona, ja siguin professionals o no.

Es tracta d'un canal especialitzat que funciona les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any, atès per orientadors/es amb una formació concreta sobre el col·lectiu de persones cuidadores.

El servei es va activar el 27 de setembre de 2022 i, des d'aleshores, ofereix un espai segur i confidencial on les persones cuidadores són escoltades amb empatia per millorar el seu benestar emocional i reduir el potencial risc d'aïllament derivat de les tasques de cures. Per accedir-hi només cal trucar al 93 642 01 24.

Aquest projecte és un dels serveis que conformen la Targeta Cuidadora, impulsada per l'Ajuntament de Barcelona. Aquesta iniciativa pionera a l'Estat té l'objectiu de combatre les dificultats que les persones cuidadores afronten en la vida quotidiana des d'un abordatge holístic. Per això, ofereix un seguit de recursos i serveis gratuïts per facilitar i reconèixer la tasca que fan.

En total, s'estima que hi ha unes 355.000 persones que es podran beneficiar de la Línia Cuidadora i la resta de serveis que inclou la Targeta Cuidadora.

Si ets una persona cuidadora, no estàs sola. A la Línia Cuidadora entenem el teu neguit i estem disponibles les 24 hores del dia per escoltar-te i oferir-te el nostre suport. Cuidem a qui cuida!



Drets d'autor: Sergi Panizo Fotografia ©

## Escoltem, acompanyem i comprenem a qui cuida

## Gràcies a totes les persones voluntàries\* que ho feu possible.

Adelaide; Àfrica; Agustí; Alba; Albert; Alberto; Aldea; Alec; Alejandra; Alejandro; Alessandro; Alfons; Alfonso; Alicia; Amadeu; Amara; Ana; Ana Maria; Ana María; Ana Teresa; Andreu; Angel Luís; Àngela; Angels; Àngels; **Anna**; Anne; Anton; Antonia; Aranzazu; Arturo; Aurora; Barbara; Bàrbara; Beatriz; Bibi; Blanca; Camila; Carla; **Carles**; Carlos; **Carme**; **Carmen**; Carolina; Catalina; Christian; Cinto; Clara; Claudia; **Cristina**; David; Diana; Dolors; Elena; Elisabeth; Elvira; Emma; Ericka; Erika; Esther; **Eulàlia**; Eva; Eva Maria; Evelin; Fatima; Fernando; Fina; Flor; Fran; Francesc; Francesca; Francisco; Francisco Javier; Francisco José; Frederic; Frida; Gemma; Georgina; Gerard; Glòria; Guillem; **Imma**; Ingrid; Inmaculada; Irene; Irina; Isaac; **Isabel**; Jacob; Jaume; Jesús; Joan; Joan Francesc; Joaquim; Joel; Jon; **Jordi**; Jose; Jose Enrique; Jose Luís; José María; Josefa; Josefina; **Josep**; Josep Antón; Josep Maria; Juan; Juan Carlos; Juanma; Judith; Julita; Kinna; **Laura**; Lidia; Lilian; Lluïsa; Lorena; Lorryne; **Lucía**; Luís; Lupe; María Àngeles; Maria Carme; Magda; Maider; Majepa; Mamen; Manuel; Manuela; Mar; Marc; Marc Antoni; Marco; **Marga**; Margarita; Mari Carmen; **Maria**; Maria Margarida; María; María Luísa; Maria Àngels; Maria Antonia; Maria Araceli; Maria Concepció; **Maria Dolors**; Maria Elena; **Maria Glòria**; Maria Isabel; **Maria José**; Maria Mercedes; Maria Pilar; Maria Rosa; Maria Teresa; Maribel Elena; Marisa; **Marta**; Martí; Marycarme; Mayka; Merce; Mercè; Mercedes; Meritxell; Miguel; Mihai; Milca; Milká; Miquel; Mireia; Míriam; Mita; **Mònica**; **Montse**; **Montserrat**; Tat; Naomi; Natividad; Neus; Nixon; **Núria**; Olga; Oriol; Óscar; Outi; Paco; Pati; Pepa; Pepon; Pere; Pilar; Pocholo; Princesa; Quim; Rafael; Ramiro; Ramón; **Raquel**; Raúl; Regina; Ricard; Rocio; Rogeli; Roger; **Rosa**; Rosa Alba; Rosa Helena; **Rosa Maria**; Rosa Marta; Roser; **Sandra**; Santiago; Sara; Sarisa; Sensi; Sergio; Silvia; Siscu; Sol; Sonia; Susanna; Teresa; Tina; Venus; **Verónica**; Vicenç; Vicky; Victòria; Virginia; **Xavier**; Yanina; Yolanda;

\*El llistat de noms de persones voluntàries que inclou únicament el nom de pila les persones voluntàries fins al novembre del 2022.

# DONA ESPERANÇA EN MOMENTS DE CRISI EMOCIONAL

Sabies que 1 de 4 persones patirà un problema de salut mental en algún moment de la seva vida? Has pensat en quantes persones del teu entorn, o tu mateix/a, necessitaria acompanyament en un moment difícil?

Només al llarg del 2021 es van atendre més de 48.000 trucades, la majoria amb problemes de salut mental i problemes relacionals.

## Necessitem més ajuda per poder donar esperança



**Donació Puntual**



**Donació periòdica**



**Voluntariat**

### Com puc fer una aportació?

1. **Escaneja el QR** per fer una aportació fàcilment des de la web o bé visita la nostra web per a més informació:

[www.telefonoesperanza.com/donacio](http://www.telefonoesperanza.com/donacio)

2. **Transferència bancària:** ES34 2100 0837 9002 0029 8184 (CaixaBank)

3. **Bizum (apartat Donatiu ONG):** introduir l'identificador **33444**

4. **Paypal:** tant per aportacions puntuals com periòdiques fent [click aquí](#).



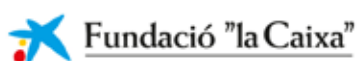
Escaneja amb el teu mòbil per fer una donació !

# Gràcies per donar esperança

## Institucions Públiques



## Entitats i empreses



## Particulars

Volem agrair a totes les persones que donen continuïtat a la nostra tasca mitjançant donacions, tant regulars com esporàdiques. Som rigorosos amb la Llei de Protecció de Dades, per aquest motiu, preservem l'anonimat dels col·laboradors econòmics particulars.

## DONA ESPERANÇA

Per a les entitats del tercer sector resulta fonamental poder **comptar amb el suport econòmic de particulars i empreses** per a poder seguir amb les nostres activitats.

A la Fundació Ajuda i Esperança també necessitem ampliar aquestes ajudes. Sumant molts petits esforços aconseguirem que tothom pugui tenir **una veu amiga**.

Pots fer la teva donació mitjançant: Web, Transferència (ES34 2100 0837 9002 0029 8184), Bizum (codi 33444), Paypal i altres. Per més informació visita la nostra web: [www.telefonoesperanza.com/donacio](http://www.telefonoesperanza.com/donacio)