

TRENATS

Lligams de vida

Núm. 10

CÀRITAS
JOVE

Abril
2026

 **Càritas**
Diocesana de Girona



ÍNDEX

- 1. PROJECTE ORENETA (pàg. 1)**
- 2. POEMES (pàg. 2)**
- 3. QUÈ PASSA AL MÓN? (pàgs. 3-4)**
- 4. L'HERÈNCIA SOCARRIMADA (pàgs. 5-6)**
- 5. LA RECEPTA (pàgs. 7-8)**
- 6. ENTREVISTA (pàgs. 9-10)**
- 7. L'HORA DELS CONTES (pàg. 11)**
- 8. ELS POEMES DE L'ENRIC HOMET (pàg. 12)**
- 9. CONNECTEM (pàgs. 13-14)**
- 10. INFORMACIÓ DE CÀRITAS (pàg. 16)**
- 11. ESBARJO (pàgs. 17-18)**
- 12. PARTICIPA (pàgs. 19-20)**



PROJECTE ORENETA

Teixim vincles interculturals a través de l'oci

El Projecte Oreneta dona nom a una nova iniciativa compartida entre Càritas Jove de Girona i el Pis Niu. Aquest últim projecte, el Pis Niu, és un nou recurs residencial de Càritas per a joves migrants nouvinguts majors de 18 anys en situació administrativa irregular i de sensellarisme. Amb l'objectiu de potenciar l'autonomia d'aquestes persones a través d'una atenció individualitzada basada en l'acompanyament, la motivació, l'assessorament, l'orientació i la formació.

La voluntat del Projecte Oreneta neix en les ganes de generar vincles. Un cop al mes, els joves de tots dos espais es troben per compartir el seu temps. Ja sigui fent una excursió, compartint un joc de lleure o simplement xerrant al voltant d'una taula, aquestes trobades trenquen barreres. El que comença com una activitat d'oci acaba convertint-se en coneixement mutu, en rialles compartides i en una xarxa d'amistat intentant que ningú se senti sol.

Una primavera plena de flors i consciència

Aquesta primavera, el grup té un repte molt especial entre mans: el disseny de l'exposició per a Temps de Flors. Enguany, la façana de Càritas s'omplirà d'art per parlar-nos de les "barreres" que moltes persones han de superar durant els seus processos migratoris. És una proposta valenta que vol donar visibilitat a realitats sovint invisibles, convidant a tothom qui passegi pel barri a mirar aquests joves amb uns ulls nous, més conscients i plens d'empatia.



Judit Creus i Paula Vergés
(membre de Càritas Jove)

POEMES

Us compartim poemes de la nostra collita

PARAULES

Paraules...

Paraules que s'enduu el vent,
paraules que neixen mortes,
buides, sense sentiment...

Paraules...

Paraules que ofenen
si estan dites sense amor.
Que mortifiquen, fereixen,
arrencant gemecs i plor.

Paraules...

Paraules no mesurades,
malicioses, insolents,
arrossegant com una aiguada
l'honra i fama de la gent.

Paraules...

Paraules sense justícia,
Dites tan sols per ferir,
plenes de sang, immundícia
i d'afany de destruir.

Paraules...

Paraules com d'ocell el vol,
esclat de primavera
quan porten pau i consol
al que aquest consol espera!

Paraules...

Per què a voltes les guardem
si amb cor pur les hem pensat?
Amb un cor que sent i comprèn
i és ple de sinceritat?

Paraules...

paraules d'amor sincer

si l'egoisme oblidem.

Parlant, quan mal podem fer!

Callant, quin bé que no fem.

MAI ENVELLEIX L'AMISTAT

No perdona el temps que passa
i una marca deixa al cos
que ja no pot lluir massa
i es sent molt poc formós.

Les arrugues que han sortit,
el cansament en el peus,

el cos tan adolorit,

hi sents menys i menys hi veus...

No ens ha de ser cap cabòria
caminar amb un bastó

ni anar perdent la memòria
guardada en algun racó!

Hem de fruir amb el somriure
que veiem en cada rostre

perquè el somriure ens fa viure
si el seu goig el fem nostre.

No plorem! Els anys no compten,
compta el que hem compartit,
els records que més importen,
quant d'units que ens hem sentit.

És cert: els anys van passant
i el cos se'ns va afeblint.

Si junts anem caminant
l'amistat es va enfortint.

M. Dolors Godoy Rotllens

QUÈ PASSA AL MÓN?

Un espai on joves i grans podem compartir notícies positives d'arreu

GIRONA ACOMPANYA INFANTS VULNERABLES AMB SUPORT EDUCATIU I EMOCIONAL

Actualment, a Girona hi ha molts infants i adolescents que necessiten ajuda per poder seguir el ritme escolar. No tots tenen les mateixes oportunitats, i alguns viuen situacions familiars complicades que dificulten els seus estudis. Per això, entitats socials com Càritas Girona impulsen programes de suport educatiu pensats especialment per a aquests joves.

Aquests programes ofereixen espais on els infants poden fer els deures amb ajuda de professionals i voluntaris. Però el que més m'ha cridat l'atenció és que no només es tracta d'ajudar-los amb les assignatures, sinó també d'acompanyar-los emocionalment. Molts d'aquests nens i nenes no reben suport a casa, i tenir un lloc on se sentin escoltats i valorats és molt important.

Segons dades recents, aquests projectes han ajudat centenars d'infants a la ciutat. Molts han millorat els seus resultats acadèmics, però sobretot han guanyat confiança en ells mateixos. Això és clau, perquè quan un infant creu en les seves capacitats, té moltes més possibilitats de tirar endavant.

També m'ha semblat interessant que aquests espais fomenten valors com el respecte, la convivència i el treball en equip. No només aprenen matemàtiques o llengua, sinó també a relacionar-se millor amb els altres i a gestionar les seves emocions.

Personalment, penso que iniciatives com aquesta són molt necessàries. A vegades no som conscients que hi ha infants molt a prop nostre que ho tenen difícil. Aquest tipus de projectes ajuden a reduir desigualtats i donen oportunitats reals a qui més ho necessita.

En definitiva, Girona està demostrant que apostar per l'educació i el benestar dels infants és apostar pel futur. I crec que és molt important continuar donant suport a aquestes iniciatives perquè cap nen o nena es quedi enrere.



GIRONA IMPULSA LA INCLUSIÓ DE JOVES MIGRANTS I PERSONES EN SITUACIÓ VULNERABLE

A la ciutat de Girona també hi ha una realitat que sovint passa desapercibuda: la dels joves migrants que arriben sols i han de començar una nova vida des de zero. Molts d'aquests joves han deixat el seu país per situacions molt difícils i es troben aquí sense família ni recursos.

Per aquest motiu, diferents serveis i entitats socials han posat en marxa programes d'acollida i inclusió per ajudar-los. Aquests projectes ofereixen formació, suport emocional i orientació perquè puguin adaptar-se a la societat i construir un futur digne.

El que més m'ha fet reflexionar és que no es tracta només de cobrir necessitats bàsiques, sinó també de fer-los sentir part de la comunitat. Molts d'aquests joves se senten sols o desorientats quan arriben, i tenir algú que els acompanyi en aquest procés és fonamental.

A través d'aquests programes, poden aprendre l'idioma, formar-se i començar a imaginar un futur amb més oportunitats. A més, també es promou la convivència amb altres joves, cosa que ajuda a crear vincles i a trencar prejudicis.

Crec que aquest tipus d'iniciatives són molt positives perquè fomenten valors com la solidaritat, el respecte i la igualtat. Girona es mostra així com una ciutat acollidora, que intenta donar resposta a les necessitats de totes les persones, especialment les més vulnerables.

També penso que és important que com a societat siguem conscients d'aquestes realitats i no mirem cap a una altra banda. Tots podem contribuir, encara que sigui amb petits gestos, a fer una societat més justa i inclusiva.

En resum, aquests projectes ajuden a transformar vides i a construir una ciutat millor per a tothom. I això és, al final, el que realment importa.



Lia Carreras
(membre de Càritas Jove)

L'HERÈNCIA

SOCARRIMADA

CAPÍTOL V

Dimarts al matí, asseguda a la taula de la cuina amb un cafè fumejant entre els dits, la inspectora intentava posar en ordre totes les notes que havia anat prenent durant els interrogatoris. Aquells dos dies havia parlat amb el senyor i la senyora Sala, amb la Núria i el seu company i amb alguns veïns i amics del senyor Martorell, així com amb tot aquell qui li semblava un possible sospitós.

Pel que fa al testament, la inspectora havia anat a veure el notari. Era cert, el senyor Martorell volia canviar el testament, però no havia anat a signar la versió definitiva. El notari encara guardava el primer testament del senyor Martorell, i la inspectora va poder comprovar que en aquell primer text deixava totes les propietats al senyor Sala. Al nou testament, els béns estaven repartits entre la Núria, en Joan i la Júlia, de manera que en Genís en quedava exclòs.

Mentre la inspectora donava voltes a tot aquell assumpte, van trucar al timbre. Era la Laia, una noia d'ulls clars i pell bruna del poble del costat que feia poc que havia acabat criminologia i feia pràctiques amb la inspectora.

- I si repassem les coartades per anar descartant? - va suggerir la Laia asseient-se a l'altra banda de la taula.

Van començar per la Núria i el seu company. Tots dos, interrogats per separat, havien dit que a l'hora dels fets estaven sopant al restaurant de la plaça petita. I els cambrers ho confirmaven. La Laia ho havia anat a preguntar el dia abans i tots coincidien que la parella havia arribat a les nous del vespre i havia marxat entre dos i tres quarts d'onze. Per tant, ells dos no havien pogut provocar l'incendi. Tampoc semblava que en tinguessin motius.

Els veïns que segons la inspectora podien semblar sospitosos també tenien tots una coartada sòlida. Així doncs, tot apuntava cap a la família Sala, ja que aquella nit ningú els havia vist i durant els interrogatoris el senyor i la senyora Sala havien protegit tota la família. El senyor Sala assegurava que



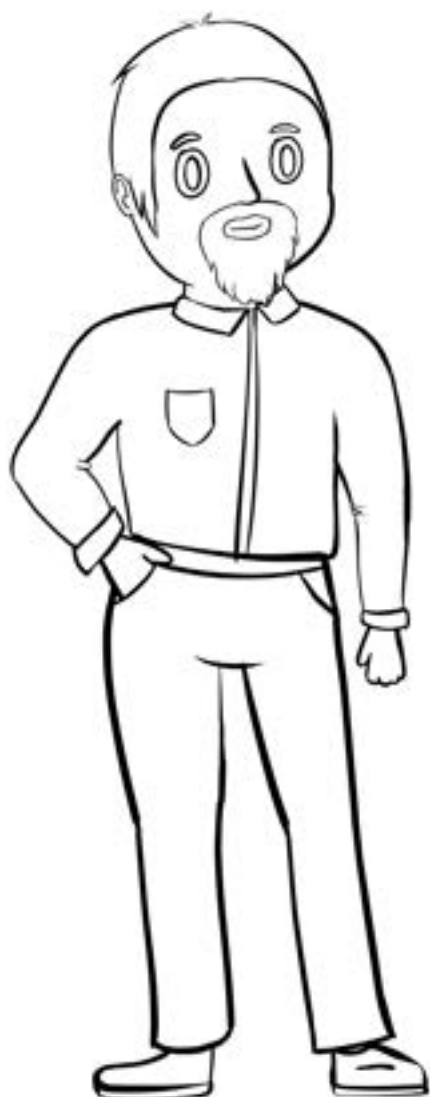
Ona Vilà
(membre de Càritas Jove)

5. QUITÉ COARTADA?

aquell divendres al vespre eren tots a casa. I la senyora Sala no ho havia desmentit, però aquells ulls plens de tristor, amagaven alguna cosa.

La inspectora no havia volgut interrogar els fills, però potser ara ho hauria de fer. Va mirar el rellotge. Faltava poc perquè sonessin les campanes de la una. La Júlia sortiria de l'escola en pocs minuts, en Genís deixaria la feina per anar cap a casa i en Joan i el senyor Sala baixarien del taller per dinar tots junts. Era una bona hora per anar a interrogar-los.

*Podeu recuperar els capítols anteriors a les revistes 6, 7, 8 i 9 de Trenats. La història continuarà al proper número!



Il·lustració Adrià Iter
realitzada per: (membre de Càritas Jove)

LA RECEPTE DE LA MARIÀNGELA

Immortalitzem la cultura culinària de cada generació

GALTES DE PORC

La Mariàngela Batlle Puig és una col·laboradora habitual dels tallers i projectes de Càritas que compta amb una gran experiència darrere els fogons, ja que va ser excuquera d'una escola. Avui comparteix amb nosaltres una recepta tradicional, plena de saviesa i trucs casolans: les galtes de porc rostides. Un plat ideal per a qui busca una salsa melosa i el gust autèntic de la cuina de casa.

INGREDIENTS

- Galtes de porc (molt important demanar al carnisser que tregui les dents).
- Oli d'oliva.
- Ceba.
- Tomata.
- Alls.
- Pastanaga.
- Un raig de conyac.
- Aigua.
- Maizena (només si cal espessir la salsa).

PREPARACIÓ

1. Comenceu posant les galtes a la cassola només amb un dit d'aigua (sense oli). Deixeu que bullin fins que l'aigua s'hagi evaporat completament.
2. Un cop l'aigua s'ha consumit, afegiu-hi una mica d'oli perquè la carn quedi ben rossa i rostida.
3. Afegiu-hi la ceba, la tomata, els alls i la pastanaga tallats a trossos no massa petits i deixeu que es rosteixin conjuntament amb les galtes.
4. Tireu-hi un raig de conyac i flamegeu-ho. Recordeu sempre tancar l'extractor abans d'encendre el foc per seguretat.
5. Afegiu-hi una mica d'aigua i deixeu-ho coure.
6. Si veieu que la salsa queda massa clara, podeu afegir-hi una mica de maizena per donar-li cos.
7. Per acabar, retireu les galtes i passeu totes les verdures i el suc pel passapuré per obtenir una salsa fina i bonica. Torneu a ajuntar la carn amb la salsa trinxada i ja estarà a punt.

Truc de l'àvia:

Quan només es té una tomata i molt de pa es pot ratllar la tomata i posar-li oli sobre aquest.



Paula i Imran
(Membres de Càritas Jove)

L'ENTREVISTA

Entrevistem a la Dolors, una fabricant de titelles autodidacta.

Dolors, ens podries explicar en què consisteix la teva afició de fer titelles i com va començar tot?

La meva afició per les titelles va començar gràcies al meu fill gran, que era molt inquiet. Un dia, el meu marit va treure un dimoni de joguina mentre sopàvem i el meu fill va quedar fascinat. En veure aquella reacció, vaig pensar que les titelles podien ser una bona manera d'estimular la seva imaginació. A partir d'aquí vaig començar a comprar contes i ninots, i vam crear petites històries. El que va començar com un joc, va acabar convertint-se en una autèntica afició.

Com vas passar de fer-ho a casa a portar-ho a altres espais, com l'escola?

Tot va començar a casa, però en veure l'entusiasme dels infants vaig decidir provar-ho també a l'escola. Quan hi vaig començar a fer petites representacions, la resposta va ser molt positiva. Als nens i nenes els encantava: participaven, reien, feien preguntes i s'implicaven molt en les històries. Això em va animar a continuar i preparar muntatges més elaborats.

Com són les teves titelles i amb quins materials les fas?

Les titelles que utilitzo habitualment són de mida petita, aproximadament d'un pam, perquè així són manejables i fàcils de fer servir darrere del teatrí. La majoria són de roba, fetes amb materials senzills però resistents. Al meu marit també li agradaven molt les titelles i em va regalar tres figures més grans, que són uns follets de porcellana. Aquestes són més delicades i especials. Cada titella té la seva personalitat i forma part d'alguna història diferent.

Què t'aporta personalment aquesta activitat?

Sobretot alegria. Veure les cares dels infants mentre escolten la història és una satisfacció immensa. És una manera molt directa de connectar amb ells. A més, a mi també em fa sentir viva i creativa; és una activitat que m'omple i em dona energia.

Acostumes a fer les representacions sola o amb algú més?

Generalment les faig sola, perquè ja hi estic acostumada i em sé moure bé amb els personatges. Tot i això, recordo una vegada que em vaig fer un tall al dit i li vaig demanar al meu fill si em podia ajudar. Quan vam arribar a l'escola i va intentar posar-se les titelles, no li cabien bé a la mà i la situació va ser molt divertida. Entre els nervis i les rialles, al final vam sortir del pas. Va ser una experiència molt graciosa que recordem.

A banda de les titelles, t'interessa alguna altra disciplina artística?

Art plàstic en si mateix no gaire, però sí que m'agrada molt l'art dramàtic. El teatre sempre m'ha cridat l'atenció. M'agrada interpretar, explicar històries i posar-me en la pell de personatges diferents. Les titelles, al cap i a la fi, també tenen molt d'això: són una forma de teatre.

Quins beneficis creus que tenen aquest tipus d'activitats per als infants?

Crec que les activitats artístiques tenen molts beneficis, tot i que sovint no els donem la importància que mereixen. A través de la creativitat, els infants aprenen a expressar-se, a guanyar confiança i a superar pors.

Recordo un nen de nou anys molt tímid que no volia sortir a l'escenari. No el vaig forçar, vam continuar assajant, i un dia va decidir participar tot sol. Aquell moment em va confirmar que, amb temps i respecte, l'art ajuda els infants a créixer interiorment.

Què és imprescindible per començar a fer titelles?

Per mi, una peça clau és el teatrí, el petit teatre. En el meu cas, en tinc un de fusta de pi que m'ha acompanyat durant molts anys. Però, en realitat, el més important no són tant els materials com les ganes d'explicar històries i la il·lusió de compartir-les.

T'has plantejat o has fet tallers per ensenyar a fer titelles?

Sí, n'he fet algun amb joves de l'ESO. És molt interessant veure com reaccionen els adolescents, perquè al principi poden semblar més reservats, però quan entren en la dinàmica creativa s'hi impliquen molt. Ensenyar-los a crear els seus propis personatges i a donar-los veu és una experiència molt enriquidora, tant per a ells com per a mi.

Judit Creus
(membre de Càritas Jove)

HORA DELS CONTES

*Llegim contes que ens aporten participants
de Càritas*

CONTES LLAMINERS

En Tell Mistela era un mariner que ja havia fet una colla de viatges per mar quan, un dia, va ser contractat per capità d'un vaixell que havia de fer un recorregut fins a la Xina. Era el viatge més llarg que havia fet fins aleshores. Un amic seu el volia fer desistir d'aquella travessia, dient-li que era molt perillosa i que valia més que es quedés a viure a terra d'una vegada.

- Això del perill són bajanades -va dir en Tell-. Jo et ben dic que a mar no se'n corre pas més que a terra.
- Em permets una pregunta? -li va dir el seu amic-. Quina feina feia el teu pare?
- Era mariner, com jo!
- I de què va morir?
- Va naufragar i no se'n va saber mai més res!
- I el teu avi també era mariner, oi? I de què va morir?
- Va caure per la borda i es va ofegar.
- I el teu besavi?
- L'embarcació en què navegava es va estavellar contra una roca, i de tota la tripulació, no se'n va salvar ni un.
- Molt bé. I després de tot això que m'has explicat, ¿no et sembla perillós, de debò, de fer-te a la mar, on ha mort tanta gent de la teva família?
- Ara te la faré jo, la pregunta -va dir en Tell-. On va morir el teu pare?
- El meu pare va morir al llit, ves!
- I el teu avi?
- Al seu llit, també!
- Molt bé. ¿I a tu no et sembla perillós, d'anar-te'n cada dia a dormir al llit, on ha mort tanta gent de la teva família?

Del llibre
Rondalles d'arreu del món
d'Albert Jané

ELS POEMES DE L'ENRIC HOMET



Fundació fita

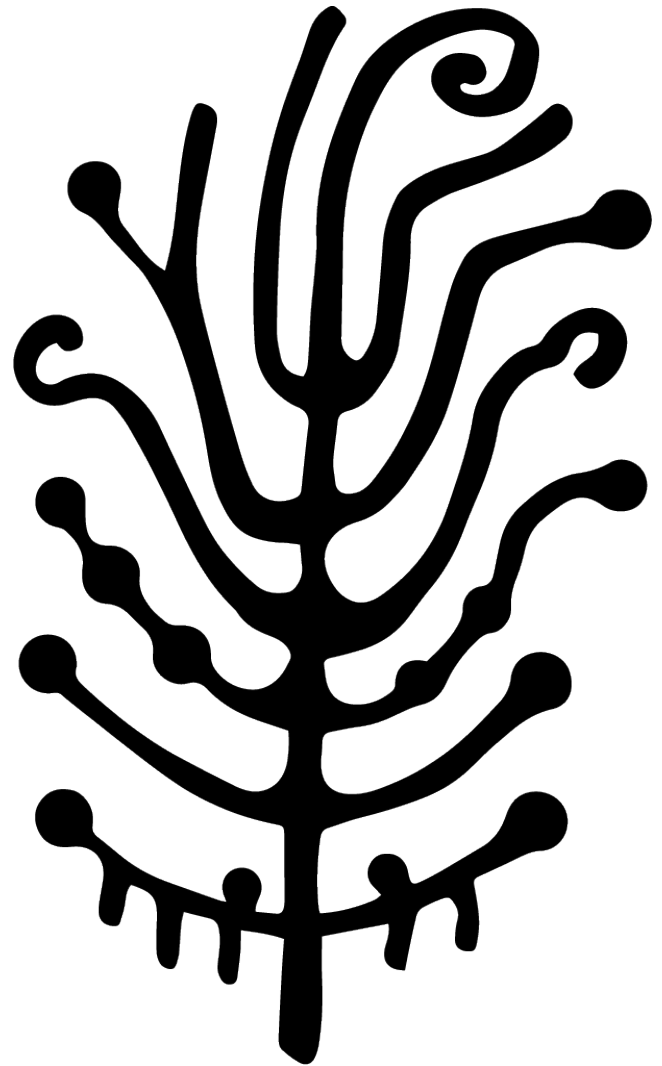
Text: Enric Homet i Romà

Il·lustracions: Domènec Fita

Cantis o piulis
els sons que en agermanen
acaricien
tot un plomall d'afectes
que acosten les distàncies.

Cal·ligrafia
d'ocells i voladisses
guarneixen l'aire.
L'inconstant núvol sotja
tanta perseverança.

Les ales planen
amb el vol dels diumenges.
No tenen pressa.



Quan l'au refila,
descabdella silencis
meravellosos.

CONNECTEM

Aprenem a utilitzar les noves tecnologies

Com enviar la ubicació per WhatsApp?

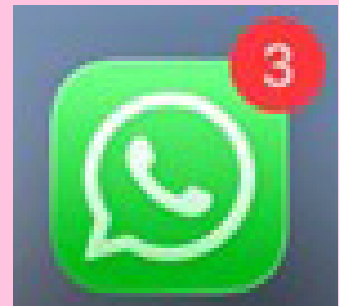
Compartir la ubicació entre nosaltres pot ser clau especialment en moments importants, ajuda a saber on ets en cas d'emergència, si et perds o si t'han de venir a buscar.

Què necessitem?

- Un telèfon mòbil o una tauleta.
- Connexió a Internet. Pot ser Wi-Fi o dades mòbils.
- L'aplicació WhatsApp instal·lada i actualitzada.
- Contactes guardats al mòbil. Necessites tenir la persona guardada a la teva llista de contactes per poder-li escriure.

Pas 1: Obre el WhatsApp del teu mòbil i busca el contacte.

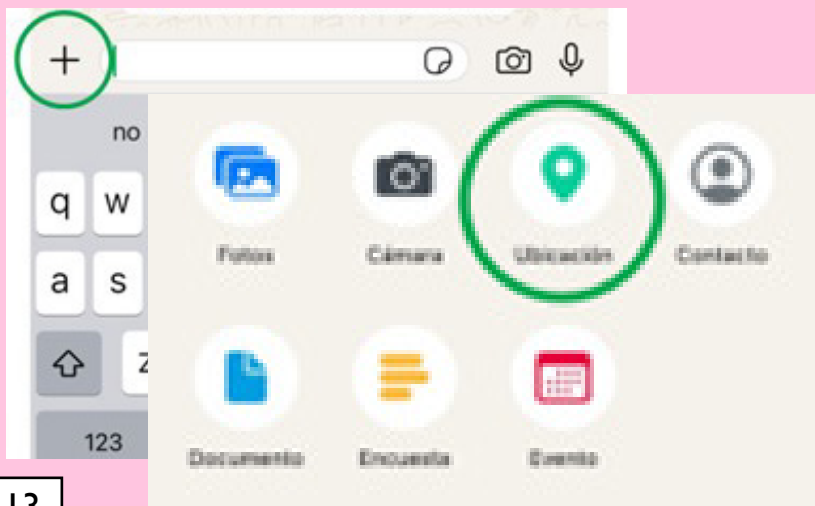
- 1. Busca l'aplicació de WhatsApp.**
- 2. Toca-la per obrir-la.**
- 3. Busca el contacte a qui li vulguis enviar la teva ubicació.**



Pas 2: Escull l'opció de com vols enviar la teva ubicació.

Clica la icona del (+) que es troba a l'esquerra del teclat i busca l'opció d'ubicació. Ara tenim tres opcions:

1. Compartir la teva ubicació en temps real: la persona veurà on ets mentre et mous.
2. Compartir la teva ubicació actual: és el lloc exacte on ets ara mateix.
3. Compartir la ubicació d'un lloc concret: pot ser qualsevol punt del mapa, encara que no hi siguis.



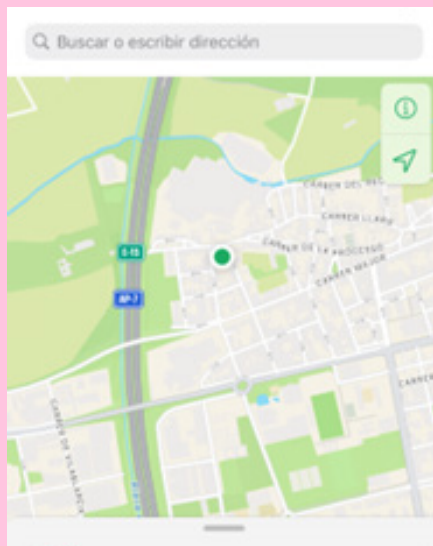
Anna Fornells i Judith Beltran
(Membres de Càritas Jove)

Pas 3: Envia la teva ubicació

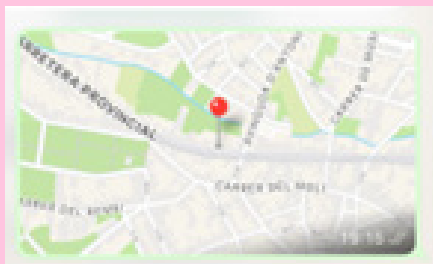
Tria l'opció que prefereixis de les tres que t'han sortit:

1. Toca "compartir ubicació en temps real" i escull el temps que vols que es comparteixi la ubicació.
2. Toca "enviar la meva ubicació actual"
3. Toca "buscar o escriure direcció", busca el lloc que vols enviar i clicahí.

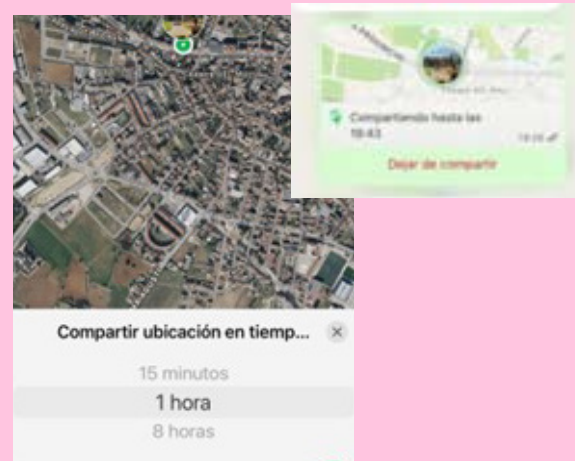
Quan vegis el missatge enviat, ja has enviat la teva ubicació!



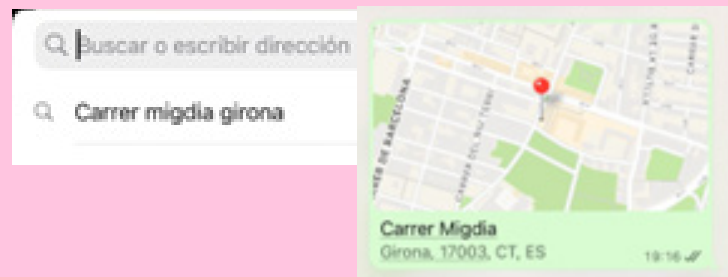
Opció 2:



Opció 1:



Opció 3:



Recomanacions abans d'enviar la ubicació:

- Revisa la ubicació abans d'enviar-la per comprovar que és el lloc que vols.
- Tingues en compte el tipus d'enviament que has escollit i el temps que vols que estigui compartida la ubicació.
- Envia la ubicació quan tinguis bona connexió a Internet o cobertura perquè arribi correctament a l'altra persona.
- Pensa en la privacitat. Només envia la teva ubicació a persones que coneguis i en qui confiiis.
- Recorda que un cop l'envies, l'altra persona pot saber on et trobes.

TRIA ESTIMAR. TRIA COMUNITAT.



No sempre podem canviar el món.
Però sí que podem triar com hi volem viure.

Corpus 2024



Fes un donatiu

www.caritasgirona.cat

BIZUM: 01580

ES88 2100 0002 5302 0012 9121

Per desgravar la donació, contacta amb
atenciodonant@caritasgirona.cat



INFORMACIÓ

CÀRITAS JOVE

Avui us informem que... HEM GUANYAT UN PREMI!

La Revista Trenats rep el premi de voluntariat del Festival d'Innovació de Càritas Espanyola

La comissió NTM d'Innovació i Transformació Digital de Càritas Espanyola ha reconegut la revista "Trenats" com el projecte de voluntariat més innovador de la confederació.

El jurat, format per representants de diversos territoris i entitats externes, juntament amb representants de Càritas Espanyola, ha destacat especialment la seva capacitat per crear vincles entre persones grans i joves, així com el seu format participatiu, que dona protagonisme als seus lectors, persones grans que col·laboren amb continguts.

Aquest abril, una representació del projecte es va desplaçar a Madrid per recollir el premi i participar en el Festival d'Innovació, una jornada on es van presentar els projectes finalistes i guanyadors. L'Ona Vilà, voluntària de Càritas Jove de Girona, hi va intervenir per explicar l'impacte i els elements innovadors de la revista. L'esdeveniment va ser una oportunitat per donar visibilitat a Trenats i conèixer altres iniciatives transformadores centrades en les persones i la comunitat.

Durant el Festival també es va presentar el documental "13 veus, una realitat: el sensellarisme", amb participació de Càritas Jove de Girona, Barcelona, Lleida i Sant Feliu de Llobregat. El projecte va quedar finalista en la categoria de voluntariat. El jurat en va destacar el lideratge jove i la mirada pedagògica i humana sobre el sensellarisme, basada en testimonis reals que han viscut aquesta situació en pròpia pell.

L'equip de comunicació de Càritas Espanyola ha elaborat un vídeo per donar a conèixer la revista Trenats que podeu trobar en aquest codi QR.

Ona Vilà
(Membre de Càritas Jove)



ESBARJO

Una secció per divertir-se i activar la ment

ENDEVINALLES

Rodó, botó, penjat al cel,
pilota de foc amb raig de mel.
De la nit fugir i de dia surt.

Què és?

TOS TE

Un paraigües d'estiu
que fugir de la pluja.

Què és?

És un temps de calor, d'oci i
migdiada, de platja i muntanya
i nit estrellada.

Què és?

LES VACANCES

A la llengua, molt xuclat
i sempre gelat, un sol pal
ha restat.

Què és? o Què era?

EL POLO

EL PARA-SOL

Al mig de l'any estiu
i envoltat d'onze germans
enceto un estiu bonic.

Què és?

EL MES DE JUNY

SUDOKU

	7		5	8	3		2	
	5	9	2			3		
3	4				6	5		7
7	9	5				6	3	2
		3	6	9	7	1		
6	8				2	7		
9	1	4	8	3	5		7	6
	3		7		1	4	9	5
5	6	7	4	2	9		1	3

SOPA DE LLETRES:

BARRET



XANCLETES



FLOTADOR



ULLERES



X	P	A	R	A	S	O	L	U
A	I	C	U	I	C	O	S	F
N	S	P	L	G	E	S	T	L
C	N	L	L	E	H	W	E	O
L	V	A	E	L	N	I	O	T
E	B	T	R	A	S	O	L	A
T	I	J	E	T	A	S	E	D
E	D	A	S	F	U	U	E	O
S	B	A	R	R	E	T	O	R

SOL



PARASOL



PLATJA



GELAT



PARTICIPA



ESTÀS DE SORT!

**TANT SI ETS PETIT COM SI ETS GRAN,
NECESSITEM MÉS QUE MAI LA TEVA CORDA PER
FORMAR UNA TRENA MÉS LLARGA.**

SIVOLS:

EXPLICAR UNA **BONA NOTÍCIA** PER ALEGRAR EL DIA A
TOTHOM QUE ENS LLEGEIX

COMPARTIR UN **REMEI** TRADICIONAL

DEIXAR MARCADES LES PRÒXIMES GENERACIONS AMB UNA
RECEPTA PERQUÈ NO ES PERDI,

O TOT ALLÒ QUE ET VINGUI DE GUST COMPARTIR!

AQUESTA REVISTA ÉS LA TEVA OPORTUNITAT. CONTACTA VIA
CORREU ELECTRÒNIC O TELÈFON A:

Correu electrònic: **caritasjove@caritasgirona.cat**

Telèfon de contacte: **650 34 29 15**

Què significa TRENATS?

L'etimologia de trenats ve de trena. Trena és el conjunt de tres o més cordes que s'entrelliguen. Cada corda representa una generació i està formada per fils. Cada fil representa una persona d'aquella generació. Junts podem ser una trena on generacions que no coneixerem s'uneixin.

En què consisteix TRENATS?

TRENATS és una revista intergeneracional. No només es pretén que arribi a persones grans que viuen soles en el domicili per tal de fer front a la solitud, sinó que sigui primordialment escrita per joves i persones grans.

Objectius de TRENATS

1. Oferir un espai intergeneracional on les persones grans puguin compartir les seves idees o vivències, així com enriquir-se amb altre contingut dirigit cap a elles.
2. Generar un vincle entre joves i grans per així aprendre els uns dels altres.
3. Trencar la roda de negativitat.
4. Donar a conèixer la situació i interessos de les persones grans als joves.

Cada quan tindrem TRENATS?

Cada semestre publicarem una revista. Si tens interès en explicar-nos alguna cosa, ajudar-nos amb la revista o tens algun suggeriment, no dubtis en escriure'ns al correu electrònic (caritasjove@caritasgirona.cat) o contactar-nos pel mòbil (650 34 29 15).





Correu electrònic: caritasjove@caritasgirona.cat

Telèfon de contacte: 650 34 29 15



CÀRITAS
JÓVE

 **Càritas**
Diocesana de Girona