



# GUIA PER CAPTAR FONS

CONVERTEIX ELS TEUS  
KILÒMETRES EN AIGUA

[TRAILWALKER.OXFAMINTERMON.ORG/CA](https://trailwalker.oxfamintermon.org/ca)



**OXFAM**  
**TRAILWALKER**

# ET DONEM LA BENVINGUDA!

FELICITATS PER HAVER PRES LA DECISIÓ DE PARTICIPAR EN L'OXFAM INTERMÓN TRAILWALKER. SERÀ UNA AVENTURA INOBLIDABLE PER A TU I PER A LES FAMÍLIES A LES QUALS APROPEM AIGUA POTABLE GRÀCIES A LA TEVA RECAPTACIÓ. PARTICIPANT EN AQUEST ESDEVENIMENT ESPORTIU CONTRIBUEIXES A FER QUE ELS NOSTRES EQUIPS PROPORCIONIN AIGUA EN LES COMUNITATS MÉS VULNERABLES DEL MÓN. AMB TU ESTEM CONSTRUINT UN FUTUR SENSE POBRESA.

Aquesta guia t'ajudarà a aconseguir el repte econòmic a través de consells pràctics. Sabies que els 1.500 euros que necessita el teu equip per participar aproparà aigua potable a 30 famílies?

Per a més informació sobre l'esdeveniment i com recaptar fons, pots contactar amb el nostre equip mitjançant l'adreça de correu electrònic [infotrailwalker@oxfamintermon.org](mailto:infotrailwalker@oxfamintermon.org).

No dubtis en fer-ho!

*L'equip d'Oxfam Intermón Trailwalker*

## SEGUEIX-NOS

-  @OxfamIntermonTrailwalker
-  @OITrailwalker
-  @oxfamintermontrailwalker
-  Oxfam Intermón

## CONTINGUT

|                                        |   |
|----------------------------------------|---|
| CONVERTIM ELS TEUS KILÒMETRES EN AIGUA | 3 |
| PLANIFICA LA TEVA RECAPTACIÓ           | 4 |
| FES DIFUSIÓ                            | 5 |
| IDEES PER ACONSEGUIR DONATIU           | 6 |
| TEAM BUILDING                          | 7 |



# CONVERTIM ELS TEUS KILÒMETRES EN AIGUA

**PARTICIPANT EN L'OXFAM INTERMÓN TRAILWALKER, ESTÀS AJUDANT A FER QUE MILERS DE PERSONES EN TOT EL MÓN TINGUIN ACCÉS A AIGUA POTABLE.**

Oxfam Intermón defensa el dret de totes les persones a l'assistència i a la protecció, ajudant a qui més ho necessita, com la població que busca refugi i qui pateix crisis humanitàries.

Estem allà proporcionant aigua, sanejament, aliments i recer des del primer moment i el temps que sigui necessari. Davant de conflictes i desastres, salvar vides és el primer.

Gràcies a iniciatives com l'Oxfam Intermón Trailwalker, podem recaptar donatius per construir un futur sense pobresa. Sumant-te a aquesta aventura esportiva estàs convertint els teus kilòmetres en aigua.

L'accés a aigua potable per beure, cuinar i netejar-se és essencial per a la vida i per evitar que es propaguin malalties com la còlera i la diàrrea.

En total, 2.100 milions de persones manquen d'accés a serveis segurs d'aigua potable.

## **1 de cada 10 persones no té accés a aigua potable**

Les dones i les nenes destinen diverses hores al dia en anar a buscar aigua. Això significa que les nenes no podran anar a l'escola i les dones no podran ocupar-se de cultivar aliments, cosa que perpetua la seva condició de pobresa.

La crisi climàtica augmenta el nombre de persones en tot el món que han d'abandonar les seves llars i buscar refugi.

En els campaments de refugiats augmenta el risc de propagació de malalties i és imprescindible dotar de les mesures necessàries d'accés a l'aigua potable, higiene i sanejament.

## **'Kilòmetres x aigua'**

L'aigua és la nostra especialitat. Els equips d'Oxfam Intermón són experts en el seu aprovisionament. Ens ocupem de la seva canalització i habilitem punts de

distribució per assegurar la provisió d'aigua potable a les famílies més vulnerables a 90 països. Donem resposta a les poblacions fins a assegurar-nos que tenen els recursos i les eines necessàries per tirar endavant per si mateixes.

## **AMB TU PODEM CANVIAR AQUESTA SITUACIÓ.**

Amb **1.500** euros podem apropar aigua a més de **30 FAMÍLIES**.

Amb **3.000** euros podem apropar aigua a més de **60 FAMÍLIES**.

Amb **5.000** euros podem apropar aigua a més de **100 FAMÍLIES**.

**"OXFAM ENS VA DONAR SABÓ, VA CONSTRUIR LATRINES I ENS VA PORTAR BIDONS PER EMMAGATZEMAR AIGUA."**

SHAMIS ALEL ÉS MARE DE 4 FILLS, VIU A LA BANYA D'ÀFRICA EN UNA ZONA SENSE ACCÉS A AIGUA POTABLE



# PLANIFICA LA TEVA RECAPTACIÓ



SEGUEIX TOTS AQUESTS PASSOS. ET SORPRENDRÀ COM DE RÀPID ACONSEGUEIXES EL TEU REpte DE RECAPTACIÓ! FINS I TOT EL PODRÀS SUPERAR.



## ESTABLEIX EL TEU OBJECTIU

1.500 euros és només el mínim per participar. T'animem a establir un objectiu ambiciós. Perquè et facis una idea, els equips recaptin 2.100 euros de mitjana.



## PERSONALITZA LA PÀGINA DEL TEU EQUIP

Amb aquests tres senzills passos:

1. Pujar **una foto** de l'equip.
2. Escriure **una biografia personal** sobre els motius pels quals participeu.
3. **Compartir** la pàgina del teu equip a través de les **xarxes socials**.



## SIGUES LA PRIMERA PERSONA EN DONAR

Les primeres persones a sumar-se al **repte solidari sou vosaltres**. Feu una donació cada membre. A més de veure com va completant-se la barra de recaptació, ajudarà a fer que les persones a qui demanis una aportació se sentin motivades a igualar o incrementar les vostres.



## CONSTRUEIX UN PLA

Organitza **una reunió amb l'equip** per establir el **pla de recaptació** de donatius i aportar idees creatives. Una pluja d'idees sempre ajuda. Deixa que flueixi la imaginació i organitza activitats que cridin l'atenció.



## FES DIFUSIÓ

- Envia un **e-mail** a les teves amistats i companys/es de feina amb l'enllaç a la pàgina.
- **Comparteix** la teva pàgina de recaptació a través de les **xarxes socials**.
- Actualitza **la teva firma d'e-mail** amb una imatge del teu equip i l'enllaç a la teva pàgina.
- Contacta amb els **mitjans** del teu municipi per explicar la vostra història.
- Anima als teus contactes a enviar un **SMS solidari** al 28018 amb el text



## RECORDA, ACTUALITZA, AGRAEIX

- **Recorda** als teus contactes que necessites les seves donacions. Fins i tot, les persones amb millors intencions es poden oblidar de fer-ho si no els hi repeteixes.
- **Actualitza** les teves xarxes socials amb els vostres progressos entrenant i amb els donatius recaptats.
- No t'oblidis d'**agrar** sempre cada una de les aportacions. Rebreu un e-mail cada cop que alguna persona realitzi una donació directament a la vostra pàgina. Celebra-ho sempre que puguis agrair a la persona que t'ha donat suport!

# FES DIFUSIÓ

LA TEVA PRÒPIA XARXA DE CONTACTES I LES XARXES SOCIALS SÓN LA MILLOR VIA PER ACONSEGUIR EL REpte. AQUÍ TENS ALGUNS CONSELLS QUE T'AJUDARAN A ASSOLIR EL TEU OBJECTIU.

## A QUI PUC DEMANAR?

Fes una llista de totes les persones que coneixes i comença a demanar-los suport. Com més gent, més probabilitats d'aconseguir donacions. Recorda que estàs fent una cosa extraordinària, dona l'oportunitat al nombre més gran de persones possible a donar suport al teu repte solidari. Cada persona que participa en el Trailwalker contacta amb una mitjana de 100 persones. Pots superar-ho?

## COM PUC DEMANAR?

**Per e-mail i WhatsApp:** explica de manera personal la raó del teu repte i anima als teus contactes a realitzar aportacions per apropar aigua potable a les famílies que més ho necessiten. Recorda que com més personal i emotiu sigui el missatge, major serà l'èxit.

**En persona:** aprofita les trobades per compartir la causa, el teu repte i demanar suport. Els cafès amb amistats, les reunions familiars i les celebracions et brinden una molt bona oportunitat. No t'oblidis de demanar donatius i facilitar l'enllaç de la pàgina del teu equip!

**Amplia el teu cercle:** pots incrementar el teu impacte sol·licitant als teus contactes que reenviïn el teu e-mail o WhatsApp o que comparteixin les teves publicacions a les xarxes socials. Et sorprendrà quantes persones es poden sumar al repte d'apropar aigua!

## NO PARIS AQUÍ!

Ara treu-li el màxim partit a les xarxes socials i demostra com és d'emocionant el teu repte esportiu i solidari.

**Facebook:** anuncia oficialment la teva participació en l'Oxfam Intermón Trailwalker amb un text personal i emotiu. No oblidis afegir l'enllaç a la pàgina del teu equip. Pots enviar missatges directes a contactes o crear un esdeveniment per convidar a les teves amistats. Segueix informant dels teus progressos, dels entrenaments de l'equip, de l'evolució de la vostra recaptació i sempre agraeix cada aportació.

**Instagram:** comparteix fotografies del teu equip entrenant, de les vostres accions de captació de fons i de tot el que se us ocorri. Deixa que la teva creativitat flueixi! I no t'oblidis d'indicar com us poden fer donacions, incloent-hi el nom del vostre equip i l'enllaç a la vostra pàgina. Perquè us puguem ajudar, segueix-nos al nostre Instagram, @oxfamintermontrailwalker, i utilitza l'etiqueta #Trailwalker a les teves publicacions i històries.

**Twitter:** comparteix els motius del vostre repte i l'evolució dels vostres esforços, sempre incloent l'enllaç a la vostra pàgina i recordant que necessiteu donacions per aconseguir participar. Podeu explicar l'impacte que tindrà cada donació, per exemple "Amb 50 euros, apropem aigua a tota una família". Recorda afegir l'etiqueta #Trailwalker i mencionar-nos (@OITrailwalker)!

## COM MÉS RECAPTIS, MAJOR SERÀ LA TEVA AJUDA



**15 EUROS**

Apropem aigua a dues persones



**25 EUROS**

Apropem aigua a tres persones



**35 EUROS**

Apropem aigua a 4 persones



**50 EUROS**

Apropem aigua a una família sencera



**100 EUROS**

Apropem aigua a dues famílies senceres

*\*Aquest és un càlcul aproximat del cost de garantir un punt d'aigua segura de forma estable en països com Etiòpia.*

**LA TEVA APORTACIÓ DESGRAVA!** Dels primers 150 €, et tornaran un 75% a la teva declaració de la renda.

# IDEES PER ACONSEGUIR DONATIUS

ACONSEGUEIX UN GRAN IMPACTE. ORGANITZAR INICIATIVES SOLIDÀRIES I DIFONDRE-LES T'AJUDARÀ A ASSOLIR EL REpte: UN BERENAR, UN TORNEIG DE FUTBOL, UN MERCAT... ET COMPARTIM IDEES QUE HAN TINGUT UN GRAN ÈXIT.



**Venda de joguines a través de Wallapop:** a part de fer 'neteja' de coses que la teva família ja no necessita, aconseguiràs donatius pel teu repte.



**Guardiola:** dissenya un contenidor simpàtic per recollir donatius en metàl·lic i explica per què recaptas. Pots demanar un arrodoniment solidari al costat de la màquina del cafè!



**Classes solidàries:** comparteix els teus coneixements amb els teus contactes i ofereix-los classes divertides i solidàries. Zumba, yoga, ball, cuina... Fes el que sàpigués!



**Patrocini d'empreses locals:** demana als comerços que facin una aportació corporativa. A canvi, ofereix-los visibilitat a les teves xarxes. Recorda'ls-hi que cada donació desgrava.



**Tast de cerveses artesanes o maridatge:** un bon tast és la perfecta excusa per reunir les teves amistats o familiars i difondre el teu repte.



**Aniversari solidari:** organitza una celebració especial i demana que els regals siguin aportacions al teu repte.



**Subhasta el nom del teu equip:** deixa que les teves amistats es diverteixin escollint un nom pel vostre equip. Però acata les conseqüències!



**Degustació de pastissos:** un dolç sempre ajuda. Pots demanar tant que donin per cada pastís artesà o que donin 'la voluntat' per cada tros.



**Nit de cine:** organitza un bon cine fòrum on t'acompanyarà una guardiola molt suggerent per captar donatius. Posar crispetes serà un punt a favor teu.



**Porra sobre l'horari de la vostra arribada:** escull un premi i organitza una porra per veure qui encerta en quantes hores aconseguireu travessar la meta.



**Mercat solidari:** demana que et donin productes de segona mà per vendre'ls i captar fons. Un clàssic que sempre funciona!



**Caminada per la muntanya:** coneixes camins bonics per on passejar? Organitza una sortida a la muntanya per caminar. Aquesta és una activitat dos en un: t'ajudarà a aconseguir donatius i a entrenar.



**Cangur per una nit:** ofereix-te per cuidar els fills/es de familiars i amistats perquè tinguin una nit de parella. Si tot l'equip ho fa, us apropareu a l'objectiu de recaptació molt més ràpid!

# TEAM BUILDING

**OXFAM INTERMÓN TRAILWALKER ÉS UNA GRAN OPORTUNITAT DE SUPERACIÓ TANT PROFESSIONAL COM PERSONAL. LES PERSONES QUE FORMEN L'EQUIP HAN DE COMENÇAR, CAMINAR O CÓRRER I ACABAR SEMPRE JUNTES. COMPTEN AMB L'ACOMPANYAMENT LOGÍSTIC I EMOCIONAL DE DUES PERSONES MÉS DE SUPORT.**

## **AIXÒ NO ÉS UNA CARRERA, ÉS UN REpte EN EQUIP!**

Els equips són com una gran família que camina en una mateixa direcció, perseguint el mateix objectiu. El Trailwalker és una experiència inigualable que fomenta la cohesió dels equips, l'orientació a objectius, el compromís i l'orgull de pertinença.

El repte Trailwalker promou la **motivació** i la salut física de les treballadores i treballadors mitjançant l'esport. A més, també promou el **benestar** emocional i psicològic a través de la **solidaritat**.

Participant en l'Oxfam Intermón Trailwalker estaràs impactant directament en l'**ODS número 6**, ja que l'objectiu de la marxa solidària és aconseguir que 100.000 persones tinguin aigua neta i segura.



*"L'arribada a la meta és una sensació única d'haver aconseguit una cosa molt difícil gràcies al treball de tot l'equip, incloent-hi el grup de suport, que és una part fonamental de l'èxit. És una experiència única, i és el millor team building que es pot somiar."*

Jaime Escalante, Director de Serveis Corporatius a IATA.





## SEGUEIX-NOS

-  @OxfamIntermonTrailwalker
-  @OITrailwalker
-  @oxfamintermontrailwalker
-  Oxfam Intermón

**GIRONA**  
Via Verda Girona

**100 KM**  
**55 KM**

**TRAILWALKER.OXFAMINTERMON.ORG/CA**



**OXFAM**  
**TRAILWALKER**