

## 4 PERSONES, UN MATEIX OBJECTIU

**Fer 100 km a peu en menys de 32 h  
per lluitar contra la injustícia i la pobresa a tot el món  
Desafia els teus límits. Desafia la pobresa.**



**Guia pràctica:  
Consells i idees per a recaptar fons**



Intermón Oxfam trailwalker



Hi ha moments en què la vida ens dóna l'oportunitat de fer alguna cosa gran, extraordinària.

El Trailwalker és un d'aquests moments.

És una aventura inoblidable que canviarà moltes vides, la vostra inclosa.



**Gràcies per acceptar aquest desafiament i participar en el Trailwalker!**

Com sabeu, no es tracta només d'un repte esportiu, sinó que la vostra missió en aquesta gran aventura també és recaptar fons per lluitar contra la injustícia i la pobresa.

Per això, posem a la vostra disposició aquesta guia per inspirar-vos i oferir-vos les eines necessàries per a recaptar fons de manera senzilla i divertida. Esperem que us sigui molt útil!

I de nou, gràcies per desafiar els vostres límits, gràcies per desafiar la pobresa.



# BENVINGUTS AL MÓN DE LA CAPTACIÓ DE FONS

**L'objectiu del vostre equip: reunir almenys 1.500 euros a benefici d'Intermón Oxfam.**

Com sabeu, el Trailwalker no és només un repte esportiu, sinó que també és un repte solidari. Cada equip que participa al Trailwalker es compromet a recaptar abans de l'esdeveniment un mínim de 1.500 euros per donar suport als nostres projectes en més de 40 països de l'Àfrica, d'Àsia i de l'Amèrica Llatina.

Un dels nostres projectes és el Banc d'Aigua a Etiòpia, un país on les dones i les nenes poden destinar fins a 5 hores al dia a anar a buscar aigua, que a més no sempre està en bones condicions. Per això, us animem a caminar perquè elles no ho hagin de fer!

**Amb 2.500 € podem construir un pou!**

Un pou representa, per exemple, reduir el temps destinat a la recollida d'aigua de 5 hores a 15 minuts, cosa que permet a les dones dedicar-se a activitats que assegurin l'alimentació de les seves famílies i a les nenes poder anar a l'escola.

De segur que amb aquest exemple ja us aneu animant a recaptar fons! Aquesta feina pot semblar complicada a primera vista, però veureu que pot ser molt fàcil i divertida.

Quan comenceu a recaptar us sorprendreu dels resultats. Per exemple, en l'última edició del Trailwalker a Nova Zelanda es va recaptar una mitjana de 3.831 euros per equip. Com? Doncs, venent pastissos a l'oficina, organitzant sopars entre amics, muntant partits de futbol... Podeu ser tan creatius com vulgueu.

A més, tingueu en compte que a l'equip sou 4 i si animeu l'equip de suport, només heu de recaptar 250 euros per persona. Aquesta quantitat no és tan difícil d'aconseguir amb petites aportacions de la gent que us envolta.

**Ara ja us sembla més factible, oi?**

**Aleshores, ja podem començar!**



# LA VOSTRA RECAPTACIÓ EN 3 ETAPES

## 1. Personalitzar la pàgina del vostre equip

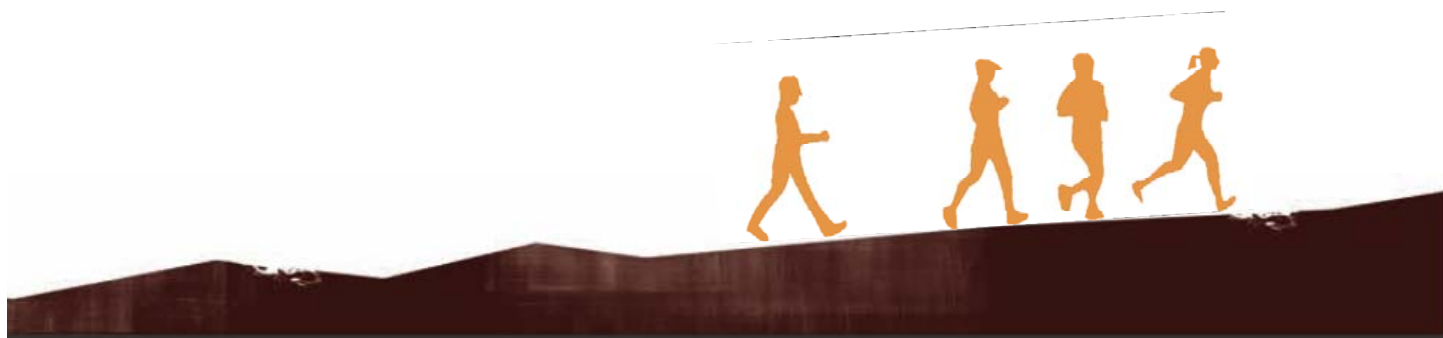
La primera etapa d'aquesta aventura és la de personalitzar la pàgina de recaptació *on-line del vostre equip*. *Aquest espai està dedicat a vosaltres*, podeu presentar el vostre projecte als vostres amics, rebre donacions, veure el progrés del vostre objectiu, i molt més!

## 2. Fer-ne difusió

Parlar del vostre projecte és la millor manera de recaptar fons. Un cop hagueu creat la vostra pàgina personalitzada per recaptar fons *on-line*, convideu la vostra família, els vostres amics, companys de feina... a visitar-la i animeu-los perquè us ajudin a aconseguir el vostre objectiu i facin un donatiu a Intermón Oxfam.

## 3. Impulsar iniciatives solidàries

Podeu organitzar des d'un berenar fins a un torneig de futbol per recaptar fons per al vostre equip. Aquestes iniciatives no necessiten ni gaire temps ni una gran organització i ja veureu com augmentaran la vostra recaptació molt ràpidament. En aquesta guia trobareu molts exemples d'iniciatives solidàries i els materials que us ajudaran a difondre-les: cartells personalitzats, invitacions, presentacions...



# 1. PERSONALITZAR LA PÀGINA DEL VOSTRE EQUIP

Després d'inscriure-us al Trailwalker, se us crearà automàticament una pàgina d'equip dedicada a la recaptació de fons a la que accedireu amb el vostre usuari i contrasenya. És molt recomanable personalitzar aquesta pàgina perquè us comuniquem millor amb el vostre entorn.

Personalitzar la pàgina del vostre equip és molt simple, només heu de:

1. Fer-vos una foto simpàtica d'equip.
2. Redactar un text breu que expliqui per què us heu involucrat en aquesta gran aventura.
3. Anar a la pàgina del vostre equip i editar-la.

**Només seran uns minuts!**

## Consell núm. 1

Teniu disponible un text breu que explica el projecte del Trailwalker a *Materials de suport a la secció Aconsegueix donatius – Com recaptar fons? de la nostra pàgina web.*

Necessiteu ajuda?

Contacteu el 902102511 o per correu electrònic a l'adreça següent:  
[infotrailwalker@IntermonOxfam.org](mailto:infotrailwalker@IntermonOxfam.org)

**L'enhorabona, acabeu de vèncer la primera etapa!**



## 2. FEU-NE DIFUSIÓ



Una cop hagueu personalitzat la pàgina del vostre equip, convideu els vostres familiars, amics, companys a fer-hi un cop d'ull demaneu-los que us ajudin a aconseguir el vostre repte i facin un donatiu a la vostra pàgina.

Envieu un correu electrònic, feu servir les xarxes socials com Facebook o Twitter, o simplement truqueu-los per telèfon. Us sorprendreu amb quina facilitat la gent hi participa! Bàsicament, només són necessaris dos ingredients: la motivació i l'originalitat.

Per estar preparats davant les preguntes que us puguin fer i convertir-vos en participants imbatibles del Trailwalker, aneu a la secció *Què és Trailwalker? – Preguntes freqüents de la web [www.IntermonOxfam.org/trailwalker](http://www.IntermonOxfam.org/trailwalker)*.

### Consell núm. 2

Abans de convidar tots els vostres contactes perquè visitin la vostra pàgina, feu una donació o dues (vosaltres mateixos, un familiar pròxim, la vostra parella) d'uns quants euros per agafar embranzida. És més fàcil donar quan uns altres ja ho han fet!



# Tàctiques per a fer-ne difusió

## Correu electrònic

Una manera ràpida de difondre el vostre missatge és enviar un correu electrònic als vostres contactes. No us oblideu de posar un enllaç a la vostra pàgina!

### Consell núm. 3

Us proposem fer diversos grups d'enviament: un per a la família, un per als amics, un altre per als companys de feina, etc. Com més personalitzats siguin els correus electrònics i com més petits siguin els grups d'enviament, millor serà la seva reacció!

## Xarxes Socials

Facebook, Twitter... són eines idònies per a difondre el vostre projecte. Per això, en la vostra pàgina d'equip disposeu de botons per a compartir/actualitzar la informació en aquestes xarxes. Si no hi esteu donats d'alta, no patiu, podeu crear-vos un compte en pocs minuts. Des d'Intermón Oxfam us recomanem Facebook perquè és la xarxa més utilitzada.

### Consell núm. 4

Podeu crear un esdeveniment a Facebook i posar-hi l'adreça de la vostra pàgina a la descripció o crear un grup perquè la gent pugui seguir la vostra aventura. Aquestes xarxes són de vegades l'únic vincle amb algunes persones, així que sentiu-vos lliures de fer-les servir!



## Manteniu el contacte amb els vostres amics, és la clau de l'èxit

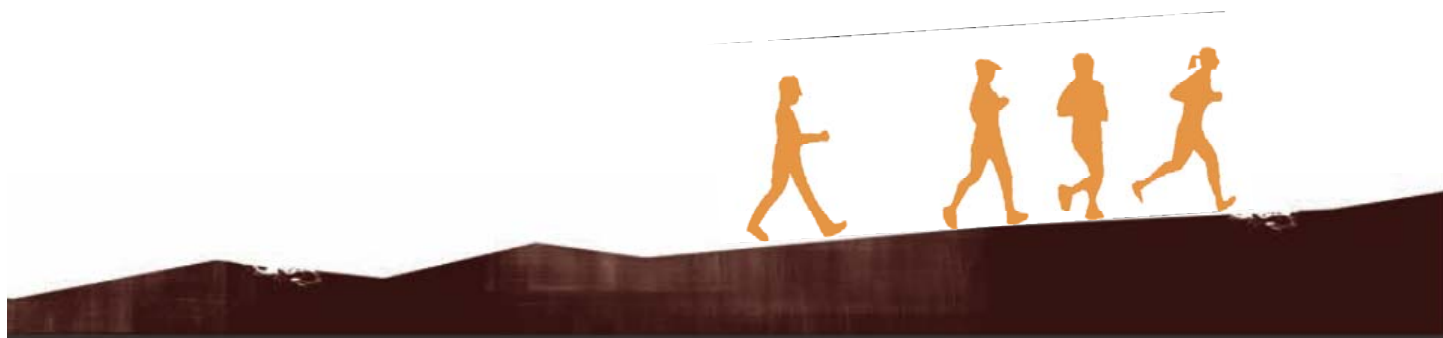


Us aconsellem mantenir el contacte amb els vostres amics durant tot l'any, mantenint-los informats regularment dels progressos de la vostra aventura per així mantenir-la viva. Podeu comunicar la quantitat de diners que ja heu aconseguit, agrair les donacions realitzades, comptar quant us falta per a aconseguir l'objectiu i participar en el Trailwalker. D'aquesta manera, les persones que no han donat suport al vostre projecte o que simplement se n'han oblidat, se'n recordaran i visitaran la vostra pàgina. Podeu planificarvos, per exemple, envieu un recordatori per correu electrònic unes poques setmanes després del vostre primer missatge.

No us oblideu de la comunicació oral, no hi ha cap substitut per això! Permet transmetre més fàcilment totes les emocions que es desprenen d'aquest formidable desafiament: la superació personal, les ganes de fer alguna cosa per defensar la justícia i donar suport a les persones que més ho necessiten, la satisfacció d'assolir alguna cosa per als altres. El repte és extraordinari, així que podeu estar-ne orgullosos!

Totes les oportunitats són bones per a mantenir el contacte: veure un entrenament en condicions reals, participar en una iniciativa solidària, comunicar la donació excepcional que ha fet un amic... la clau de l'èxit és mantenir viu el vostre projecte per inspirar a les persones que us envolten!

**Ja heu après el més bàsic, ara podeu passar al següent nivell per augmentar la vostra recaptació mentre us divertiú!**





### 3. IMPULSAR INICIATIVES SOLIDÀRIES

Organitzar una iniciativa solidària pot ser molt divertit! Podeu preparar una venda de pastissos a l'oficina, convidar els vostres amics a una festa, organitzar un torneig de futbol, d'idees no us en faltaran! Aquestes iniciatives no necessiten ni gaire temps ni gaire organització i són maneres entretingudes de recaptar diners.

#### La vostra iniciativa solidària en 10 etapes:

1. Trobar una bona idea o inspirar-se en una de les idees que conté aquesta guia.
2. Fixar una data i trobar un lloc per a la iniciativa.
3. Revisar que la iniciativa sigui legal i segura (al final d'aquesta guia).
4. Descarregar i imprimir tots els materials que necessiteu a l'apartat *Materials de suport de la secció Aconsegueix donatius - Com recaptar fons?* de la nostra pàgina web: [www.IntermonOxfam.org/Trailwalker](http://www.IntermonOxfam.org/Trailwalker).
5. Establir un pressupost si és necessari.
6. Fer-ne difusió! Correu electrònic, cartells, telèfon, xarxes socials, tots els mitjans són bons per a convidar els vostres amics a participar en la vostra iniciativa.
7. Dur a terme la iniciativa solidària i recaptar fons mentre passeu una bona estona. Recordeu de fer fotos o enregistrar en vídeo la iniciativa!
8. Transferir els diners recaptats perquè actualitzem la pàgina de l'equip i, somriu en veure el vostre objectiu més a prop! (Tots els detalls pràctics per al registre dels donatius es troben al final d'aquesta guia).
9. Enviar imatges de la iniciativa i donar les gràcies als participants.
10. Buscar una altra idea i, torneu a començar!



# Idees per a les vostres iniciatives solidàries

## Una festa per a una bona causa

Es tracta de convidar els vostres amics a una festa, demanar-los la seva participació per una bona causa (10 euros, per exemple) i que cada persona porti alguna cosa per a menjar o beure. Poseu música i llestos! Amb 30 convidats, podeu recaptar 300 euros mentre passeu una nit molt divertida! Podeu duplicar diverses vegades aquesta idea: en el vostre aniversari, per a la festa de cap d'any... Però sobretot no us descuideu d'avisar els vostres veïns...

## Mercat de segona mà

Es tracta de convidar els vostres amics a casa. Reunir roba, sabates i accessoris que ja no feu servir, posar-hi un preu i passar una tarda parlant de teles i mobles antics, mentre que recapteu fons per finançar el projecte. També podeu vendre la roba o els objectes per Ebay.

## Reptes a subhasta

Afaitar-se el cap, deixar-se créixer la barba, besar un desconegut al carrer, participar en el Trailwalker disfressat de Superman... Deixeu els vostres reptes en mans dels vostres amics, que facin les seves apostes i feu que aquest dia sigui inoblidable.

## Feliç aniversari

Demaneu als vostres familiars que facin un donatiu a la vostra pàgina en lloc de fer-vos un regal. I aprofiteu per a organitzar una festa solidària per a una bona causa! Aquesta idea és vàlida per a sants, aniversaris de casament, etc.

## Cangur per una nit

Teniu amics, familiars, veïns que tenen nens? Convertiu-vos en el seu cangur per una nit i oferiu als pares la nit que han somiat durant molt de temps... Si les coses funcionen bé, podeu fer-ho una vegada o dues al mes, mes d'un estarà encantat amb el vostre suggeriment!



### **Anar disfressat/da a l'oficina**

Quant pagarien els vostres companys de feina per veure-us entrar a l'oficina disfressats de princesa, de Spiderman... o, al contrari, d'esmòquing? Naturalment, és millor avisar el vostre cap abans de...

### **Organitzar una venta de pastissos**

No desestimeu les idees més clàssiques, donen resultats! Prepareu alguns pastissos i veneu-ne les porcions als vostres col·legues! També es pot fer com un "ritual", per exemple, vendre pastissos a l'oficina cada divendres...

### **La Tómbola Trailwalker**

Descarregueu la plantilla a la secció *Materials de suport del web* [www.IntermonOxfam.org/Trailwalker](http://www.IntermonOxfam.org/Trailwalker). Veneu les 100 rifes a 2 euros cada una. El guanyador opta a un premi de 50 euros (o regal equivalent) i vosaltres acabeu d'aconseguir 150 €

### **Organitzar un torneig esportiu**

És senzill i a molta gent li agrada reunir-se i gaudir d'un bon partit de futbol, basquetbol... sobretot per una bona causa! Es pot fer pagar una entrada i, voilà! Per als menys esportistes, també podeu muntar un campionat de dominó.

### **Artistes implicats**

Algun membre de l'equip és fotògraf, pintora, escultor...? Podeu vendre alguna de les seves obres per una bona causa. Hi ha cap músic, actriu, ballarí? Organitzeu un concert o espectacle. Qui sap, potser el durà a la glòria!

### **La barbacoa solidària**

Convideu els vostres amics i familiars a una barbacoa. Vosaltres proporcioneu el lloc i us encarregueu que hi hagi un bon ambient. Els convidats porten menjar, beguda i col·laboren amb el donatiu que poden. Que no disposeu d'un jardí o d'una terrassa? No hi ha problema, organitzeu una paella i llestos!

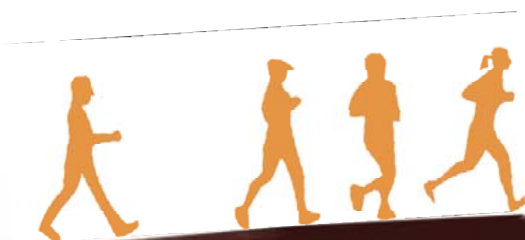
### **Altres idees a granel**

Organitzeu un concurs de karaoke, una tarda de cine, una aposta solidària, samarretes personalitzades de l'equip... Una vegada més: sigueu creatius!



## 10 CONSELLS PER A LA CAPTACIÓ DE FONDS

1. Sigueu creatius i atreviu-vos a proposar iniciatives originals.
2. Sentiu-vos lliures per a donar un accent “benèfic” a qualsevol iniciativa particular o empresarial ja existent.
3. Establiu un pressupost, un pla i seguïu-lo
4. Estigueu al dia sobre les accions d’Intermón Oxfam per poder respondre totes les preguntes dels vostres seguidors.
5. No tingueu por de demanar diners! Esteu defensant una causa justa.
6. No us compliqueu amb iniciatives gaire grans, consumeixen molt de temps i energia per pocs euros recaptats. D’idees fàcils no us en falten!
7. Sigueu entusiastes i mantingueu la moral! No us desanimeu si una persona diu “no”. No tothom és sensible a aquestes qüestions, intenteu-ho amb una altra persona.
8. Parleu sobre el vostre projecte als mitjans locals que hi puguin estar interessats. (Vegeu notes de premsa a la secció Materials de suport)
9. Doneu les gràcies a tots els que us donin suport econòmicament, moralment o materialment. Encara que sigui amb un simple correu electrònic, sempre és agradable! I sobretot, expliqueu-los la vostra aventura a la tornada!
10. I per sobre de tot, divertiu-vos!



# GESTIONAR ELS DONATIUS

## Com es fan els donatius?

Els donatius que es fan a través de la pàgina d'equip només es podran fer amb targeta de crèdit. És la forma de donació més fàcil de gestionar, el procés està totalment automatitzat i és segur al 100%. Veureu com la barra de progrés de la vostra recaptació va creixent!

Comproveu també l'ortografia del text original

Per als donatius recaptats en les iniciatives solidàries hi ha dues opcions:

- Si els participants no desitgen desgravar la donació, s'ha de fer una transferència del total recaptat al núm. de compte de La Caixa 2100-0765-89-0200237014 indicant en el concepte el vostre nom d'equip. Una vegada realitzat l'ingrés, només haureu d'enviar-nos el comprovant per correu electrònic a [infotrailwalker@intermonoxfam.org](mailto:infotrailwalker@intermonoxfam.org) i actualitzarem la vostra pàgina d'equip.

- Si els participants desitgen desgravar la seva donació individual, haureu d'emplenar el Formulari de donatius que podeu descarregar-vos de la secció *Materials de suport de la nostra web* [www.IntermonOxfam.org/trailwalker](http://www.IntermonOxfam.org/trailwalker). Després haureu de fer una transferència del total recaptat al núm. de compte de La Caixa 2100-0765-89-0200237014 indicant en el concepte el vostre nom d'equip. Una vegada realitzat l'ingrés, haureu d'enviar-nos el comprovant i el Formulari de donatius completat per correu electrònic a [infotrailwalker@intermonoxfam.org](mailto:infotrailwalker@intermonoxfam.org) i actualitzarem la vostra pàgina d'equip.

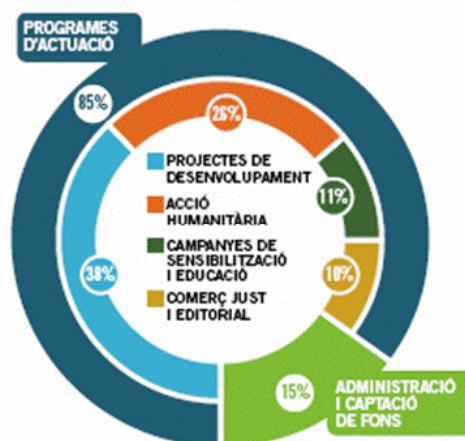
- Per a qualsevol consulta sobre el procediment o si necessiteu suport per a l'entrada de donatius a la pàgina d'equip, podeu trucar al 902 330 331 i us ajudarem.

## Com es gestionen les aportacions?

El nostre major compromís és amb les persones que ens donen suport i amb els que es beneficien d'aquesta ajuda. Som molt rigorosos amb l'aplicació dels nostres fons i en controlem la distribució des del lloc d'origen fins a la destinació final.

Així distribuïm les aportacions:

Intermon Oxfam està acollida a la llei 49 del 2002 per la qual cosa les aportacions realitzades individualment podran beneficiar-se d'una deducció del 25% del seu import en la quota de l'impost sobre la renda de les persones físiques (sense que pugui excedir el 10% de la base liquidable del contribuïent) o el 35% en cas d'empreses (sense que pugui excedir el 10% de la base imposable).



# PUNTS QUE S'HAN DE TENIR EN COMPTE

Estem molt contents que hàgiu decidit acompanyar-nos en aquesta aventura i intentem donar-vos tot el suport que necessiteu per a aquest projecte. No obstant això, Intermón Oxfam no pot fer-se responsable de les iniciatives solidàries que impulseu per recaptar fons. A continuació trobareu tota la informació necessària per a planificar la vostra iniciativa de manera segura i legal.

## **Recaptació de fons en llocs públics**

Està prohibit recaptar fons en llocs públics sense el permís de les autoritats locals. Per obtenir el permís poseu-vos en contacte amb les autoritats locals per obtenir informació sobre permisos, llicències, etc.

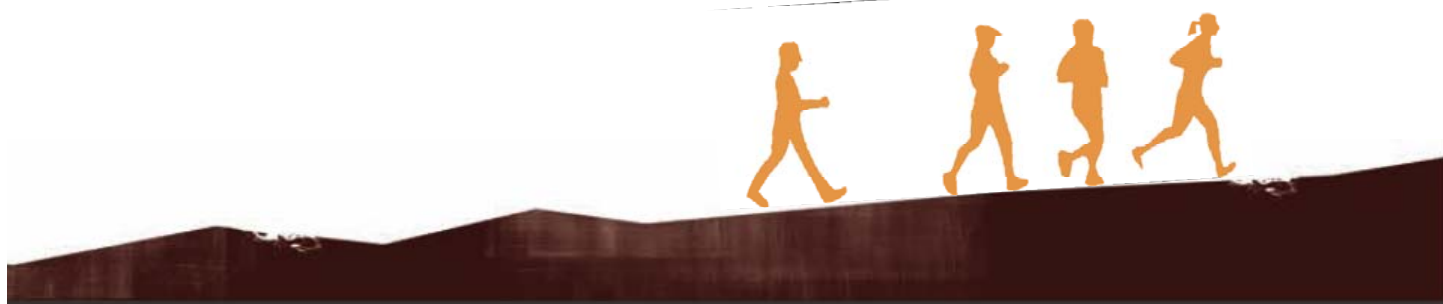
## **Recaptació de fons en llocs privats**

Si la recaptació de fons es desenvolupa en un lloc privat (per exemple, un bar o un supermercat), heu de tenir el permís del propietari. La majoria dels llocs ja tenen la seva pròpia pòlissa d'assegurança, indispensable per a la responsabilitat civil. Això no obstant, es recomana comprovar-ho!

## **Respecte al medi ambient**

A Intermón Oxfam tractem el tema de les injustícies climàtiques tant en els nostres projectes com en les nostres campanyes de sensibilització. Les poblacions del Sud són, de fet, les primeres víctimes del canvi climàtic i, per això, ens agradaria cridar la vostra atenció sobre els possibles impactes ambientals que poden tenir les vostres iniciatives solidàries:

- Si la iniciativa inclou menjar i/o beguda, opteu per productes locals de l'agricultura ecològica. Per als productes exòtics, aposteu per productes de comerç just.
- Assegureu-vos que el lloc és fàcilment accessible amb bicicleta o transport públic. Si això no és possible, organitzeu un viatge compartit!
- Feu servir productes de neteja verds.
- Assegureu-vos de classificar els residus perquè siguin reciclats.



## La imatge d'Intermón Oxfam

Intermón Oxfam té una imatge que la identifica com a organització. És per això que cada iniciativa que realitzeu ha d'anar acompanyada per algun dels elements descarregables a l'apartat *Materials de suport de la secció Aconsegueix donatius - Com recaptar fons? de la nostra pàgina web*: [www.IntermonOxfam.org/Trailwalker](http://www.IntermonOxfam.org/Trailwalker).

Per a qualsevol consulta sobre l'ús de la imatge d'Intermón Oxfam podeu dirigir-vos a [infotrailwalker@intermonoxfam.org](mailto:infotrailwalker@intermonoxfam.org).

Comptem amb vosaltres per a respectar i fer el millor ús possible de la nostra imatge, la nostra credibilitat està a les vostres mans!

**Per endavant, gràcies.**



# MATERIALS DE SUPORT

Tots aquests materials es poden descarregar des de la nostra web [www.IntermonOxfam.org/trailwalker](http://www.IntermonOxfam.org/trailwalker) a l'apartat *Materials de suport de la secció Aconsegueix donatius - Com recaptar fons?*

**Cartell del Trailwalker:** aquest cartell és idoni per a comunicar el vostre projecte. El podeu penjar a l'oficina, a la universitat, al gimnàs..., per despertar la curiositat i perquè sigui més fàcil parlar del vostre desafiament.

**Fullet del Trailwalker:** aquest fullet conté informació bàsica sobre l'Oxfam Trailwalker. Inspireu-vos en aquesta eina per presentar fàcilment el vostre projecte.

**Text breu sobre el Trailwalker:** aquest text serveix per a explicar què és el Trailwalker a les persones que us envolten. El podeu fer servir per a redactar els vostres correus electrònics, les vostres comunicacions al Facebook, etc.

**Flyers:** sempre és bo dur a sobre alguns flyers per donar a les persones que us trobeu.

**Cartell personalitzable:** un cartell que us permetrà anunciar la vostra iniciativa solidària on vulgueu: a l'oficina, al gimnàs, a la universitat, a les botigues del vostre barri...

**Invitacions:** podeu fer-les servir per a dinamitzar la iniciativa solidària que organitzeu. Porteu sempre algunes invitacions a sobre!

**Formulari de donatius:** serveix per a registrar les donacions individuals realitzades en el marc de les iniciatives solidàries perquè els donants puguin desgravar-se la seva aportació.

**Tómbola:** els materials que necessiteu estan disponibles a la web juntament amb les instruccions, només heu d'imprimir-los.

**Bàner:** col·loqueu el bàner en el vostre bloc o pàgina web. També podeu integrar-lo en la vostra firma de correu electrònic, indicant l'adreça de la pàgina d'equip.

**Vídeo:** podeu projectar o passar l'enllaç del vídeo als vostres amics, és una manera fàcil i dinàmica de presentar el Trailwalker.

**Notes de premsa:** us podeu descarregar les notes de premsa per atraure l'atenció dels mitjans de comunicació locals.





## A GAUDIR!



### Moltes gràcies per participar en el Trailwalker!

Pas a pas farem que dones i nenes no hagin de caminar durant hores i hores per aconseguir aigua potable.

Intermón Oxfam som persones que lluitem amb les poblacions desfavorides i per a elles, i com a part d'un ampli moviment global, amb l'objectiu d'eradicar la injustícia i la pobresa, i per aconseguir que tots els éssers humans puguin exercir plenament els seus drets i gaudir d'una vida digna.

Per això, actuem d'una manera integral en més de quaranta països de l'Àfrica, d'Amèrica i d'Àsia: treballem en programes de desenvolupament i d'acció humanitària, fomentem el comerç just i promovem campanyes de sensibilització i mobilització social.

Comptem amb la col·laboració de més de 240.000 socis, donants i organitzacions i des de 1997 sumem el nostre esforç al de les altres 14 ONG d'Oxfam per aconseguir una major eficàcia en la nostra feina.

IntermonOxfam.org  
**902 330 331**  
info@IntermonOxfam.org

  
**Intermón Oxfam trailwalker**