

Com dinamitzar el vostre propi taller participatiu al voltant de la Cura?

FÒRUM
SOCIAL
DE LA
CURA



Trieu el dia, l'espai i l'hora.

Us recomanem...

- Reservar 2 hores de temps
- Triar un espai on hi hagi taules i cadires mòbils de manera que pogueu fer la sessió sentin-vos còmodes veient-vos les cares.
- Que hi hagi parets i/o pissarres on penjar papers.



Convideu el grup a participar!

Us recomanem...

- Per aquest tipus de dinàmiques la mida ideal del grup és de 8-10 persones, per facilitar que tothom pugui dir la seva.
- Intenteu que sigui un grup divers i representatiu de totes les persones que formen part de l'organització / col·lectiu / comunitat.
- Envieu una invitació a tothom indicant-ne el dia, hora i lloc, explicant-los l'objectiu de la sessió i recordant-los que no han de preparar res.



Prepareu els exercicis i materials.

Us recomanem...

- Utilitzar les plantilles de necessitats, reptes i palanques de canvi que podeu trobar al web del Fòrum: [\[enllaç pàgina descarregables\]](#)
- Podeu imprimir-les (idealment en A3 o A2) o dibuixar-les vosaltres mateixes a les vostres pissarres o pósters / rotlles de paper.
- Necessitareu també post-its (uns quants!), retoladors (idealment negres, gruixuts) per tothom i cinta adhesiva per penjar.



Ha arribat el dia del taller: posada a punt!

Us recomanem...

- Penjar els 3 pósters per dur a terme els exercicis de reflexió conjunta a un lloc on tothom pugui veure'ls i accedir-hi fàcilment per afegir les seves idees.
- Col·locar les taules i cadires de manera que tothom es vegi les cares i estigui còmode. Assegureu-vos de que n'hi hagi per totes!
- Distribuir un paquetet de post-its i retoladors a cada cadira perquè tothom en tingui a l'abast.
- Preparar una mica de pisolabis, incloent alguna cosa de beguda i menjar, per ajudar a mantenir els nivells d'energia durant la sessió.



Com dinamitzar el vostre propi taller participatiu al voltant de la Cura?

FÒRUM
SOCIAL
DE LA
CURA



Durant la sessió, us recomanem seguir aquesta agenda:

- 10.00h | Benvinguda i presentacions | 10 min
- 10.10h | Introducció als objectius de la sessió | 10 min
- 10.20h | Exercici 1: Necessitats i Reptes | 40 min
- 11.00h | Exercici 2: Mapa d'Actors | 30 min
- 11.30h | Exercici 3: De necessitats A demandes | 25 min
- 12.00h | Tancament i agraïment | 5 min



Consells generals per a tots els exercicis

- Idealment, una o dues persones del grup s'haurien d'encarregar de moderar la conversa per assegurar-se que el debat és ordenat i que tothom té possibilitat de participar i aportar.
- Al principi és important que tothom es presenti. Si hi ha persones que no es coneixen entre elles, igual podríeu preparar unes etiquetes amb els noms de cadascú.
- Per a cada exercici, llanceu la pregunta principal al grup, deixeu uns minuts perquè tothom pugui escriure les seves idees en post-its i llavors encoratgeu a tots els participants a compartir, un a un, les idees escrites amb la resta del grup mentre les enganxa al póster.
- Després deixeu una estona de debat perquè segueixin sorgint idees. Podeu fer-ho mirant el póster totes a la vegada mentre es va emplenant de posit-its, per així connectar idees (movent-les), agrupar-les i/o afegir-ne de noves.
- Per mantenir els *tempos* i tenir temps d'acabar tots els exercicis us recomanem posar una alarma amb la quantitat de temps que proposem.

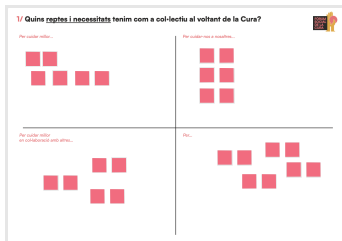


Com dinamitzar el vostre propi taller participatiu al voltant de la Cura?



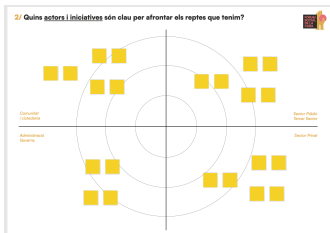
Exercici 1: Necessitats i Reptes

- Penseu entre totes les diferents necessitats no cobertes i reptes que afronteu en el vostre dia a dia per cuidar millor, per cuidar-vos millor, per...
- Captureu les idees amb post-its i col·loqueu-les al quadrant del póster que us sembli més adequat.
- També podeu afegir nous temes o sub-temes dins els quadrants.



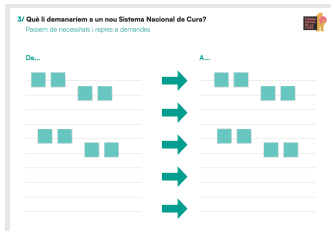
Exercici 2: Mapa d'actors

- Després d'haver identificat les vostres necessitats no cobertes i reptes, feu una pluja d'idees sobre els diferents actors i iniciatives que podrien contribuir a ser una palanca de canvi per afrontar-les.
- Podeu classificar-los segons els quadrants del póster i segons quant propers a vosaltres estan.



Exercici 3: De necessitats A demandes

- Com a reflexió final us proposem que intenteu identificar els principals reptes que teniu com a col·lectiu i, a partir d'aquests, penseu juntes en solucions i/o demandes que us agradaria que formessin part d'un futur Sistema Nacional de Cura.
- Us anirà bé posar els reptes a l'esquerra i les demandes relacionades a la dreta, per connectar-los.



Com dinamitzar el vostre propi taller participatiu al voltant de la Cura?



I per acabar: capturar i compartir!



Us demanem que (si podeu i voleu)...

- Feu fotografies o vídeos de la sessió on se us vegi duent a terme la reflexió col·lectiva
- Feu fotografies dels pósters plens en les que es vegin bé totes les idees que heu capturat amb post-its.
- Feu un resum amb les conclusions principals de cada exercici amb un document de text, en el cas que amb les fotos no es llegissin prou bé les vostres idees.

I després..

- Ho compartiu amb tot el grup participant i la resta de la vostra organització / col·lectiu perquè tothom pugui tenir accés als resultats de la reflexió conjunta.
- Envieu-nos els resultats, incloses les fotos i els vídeos aquí: economiesfeministes@bcn.coop
- Feu difusió (si us ve de gust) a les vostres xarxes socials amb aquestes dues etiquetes: [#forumsocialcura](#) [#tenimdretacura](#) per tal de fer créixer la comunitat i el diàleg online del Fòrum.



Us esperem també el dia 12 de Març

a Cotxeres de Sants

Casinet d'Hostrafrancs

Lleialtat Santsenca

per celebrar el Fòrum presencial

totes juntes!

Podeu registrar-vos a la web;

<https://dretacura.bcn.coop/>