

BUTLLETÍ D'OCUPACIÓ I IGUALTAT

SOIB - ORIENTACIÓ ITINERARIS INTEGRALS D'INSERCIÓ

HA ESTAT PROMOIGUT PEL SOIB I HA COMPTAT AMB EL COFINANÇAMENT DE LA UNIÓ EUROPEA (FSE+)

ORIENTA-USO

ESPECIAL NADAL

COMUNITAT ORIENTA

ENTREVISTES A PARTICIPANTS

RESUM D'ACTIVITATS

INFOGRAFIES IGUALTAT-MEDI AMBIENT

CONVENIS AMB EMPRESSES I ENTITATS

AGRAÏMENTS



NÚMERO XVII

ORIENTA

SOIB-ITINERARIS INTEGRALS D'INSERCIÓ

Els Itineraris Integrals d'Inserció que desenvolupem des del programa ORIENTA – SOIB Orientació Itineraris Integrals d'Inserció, ha estat promogut pel SOIB i ha comptat amb el cofinançament de la Unió Europea (FSE+), estan adreçats a persones que afronten dificultats especials d'accés a l'ocupació. Oferim un acompanyament individual, personalitzat i integral.

A través de diverses actuacions, cada participant construeix el seu projecte professional, integrant les necessitats personals amb les demandes del mercat laboral. **L'objectiu final és facilitar la seva inserció al mercat de treball de forma estable i sostenible.**

Què ofereixen els Itineraris Integrals d'Inserció?

Un conjunt coordinat d'accions orientades a millorar les oportunitats de feina:

- Orientació laboral personalitzada, flexible i adaptada a cada situació.
- Entrenament en tècniques de recerca de feina: elaboració de currículums, preparació d'entrevistes, ús de portals d'ocupació, derivacions a entitats i empreses.
- Acompanyament i suport durant tot el procés d'inserció.
- Formació específica per a la feina, ajustada als perfils i necessitats detectades.
- Tallers d'apoderament, motivació, autoestima, igualtat, drets i deures laborals, manteniment del lloc de treball, projecte de vida, entre d'altres.

A **ORIENTA** entenem l'**Orientació Laboral** com un **procés de desenvolupament tant professional com personal**. Per això facilitem eines, competències i recursos que permeten avançar amb seguretat, sempre des de l'escolta activa, l'empatia i el respecte cap a cada persona participant.

Així mateix, considerem fonamental atendre la dimensió sociofamiliar, econòmica, formativa, educativa i motivacional de cada participant. Aquesta visió global ens permet dissenyar itineraris integrals realment personalitzats, capaços d'afavorir una inserció laboral eficaç i en el menor temps possible.

orienta.usoib.es

Coordinació:

Raquel Hernández Adrián

Equip Tècnic:

Emma Sabio Domínguez

Patricia Mizrahi Cengarle





ORIENTA-USO ESPECIAL NADAL

Un any més, des d'**ORIENTA** volem tancar aquest cicle amb un petit regal: El nostre tradicional BUTLLETÍ ESPECIAL edició NADAL d'Ocupació i Igualtat dedicat, sobretot, dirigit cap als qui donen sentit a la nostra feina. Aquest espai pretén ser un homenatge a totes les persones que han confiat en nosaltres, un lloc on posar-hi rostre i veu als qui han format part d'aquesta comunitat que creix i es transforma. Perquè cadascuna de vosaltres importa.

Importen els qui esteu avui, i també els que vau passar per aquí en algun moment.

Ja són més de vuit anys acompanyant processos vitals complexos, rebent persones que es troben temporalment en situació d'atur i que, amb el suport d'un equip especialitzat, converteixen un moment difícil en una oportunitat per reconstruir, reinventar-se i tornar a començar.

Mirem cap al proper any amb la mateixa il·lusió.

Seguirem obrint les nostres portes per oferir una atenció integral, propera i professional a totes les persones que ho necessitin. ORIENTA evoluciona cada any: incorporem una mirada més global, eines més innovadores i metodologies que posen el focus en l'apoderament personal perquè l'experiència sigui realment transformadora.

Volem estar al teu costat quan ho necessitis, però sobretot volem ajudar-te a enfortir la teva autonomia. El nostre objectiu és que puguis avançar amb seguretat cap a les metes, amb recursos que et permetin caminar per tu mateix/a, sense dependre de suports externs.

A ORIENTA treballem perquè puguis fer front a les circumstàncies adverses i aprendre a generar escenaris més favorables per al teu benestar personal i professional.

Volem acompanyar-te a la construcció d'un projecte propi, sòlid i optimista.

*Si voleu formar part d'un programa consolidat, que ofereix una atenció personalitzada, integral i orientada al creixement professional i personal, podeu sol·licitar la vostra cita trucant al **971 27 79 14** o escrivint a **orienta@usoib.es**.*

Requisits d'accés:

- Targeta de demanda d'ocupació actualitzada (DARDE-SOIB)
- DNI / NIE

Recordem que ORIENTA és un programa adreçat a persones que, per diverses circumstàncies, es troben en situació de vulnerabilitat especial en l'accés al mercat laboral.

El nostre equip valorarà el teu perfil per oferir-te l'atenció més adequada a les teves necessitats.

COMUNITAT ORIENTA

A ORIENTA, les persones participants sou l'autèntic motor que dóna vida al programa.

Cada èxit, cada avenç i cada petit pas forma part del vostre propi camí, i volem celebrar-ho. Darrere de cadascuna de vosaltres hi ha una història única: trajectòries diverses, reptes personals i decisions valentes que, d'una manera o altra, us han portat fins aquí.

El nostre propòsit és oferir-vos un espai on la vostra veu pugui escoltar-se i on el vostre esforç es faci visible.

Compartir aquestes experiències ens permet conèixer-nos millor i, alhora, inspirar altres persones que puguin beneficiar-se de programes com ORIENTA-USO i dels Itineraris Integrals d'Inserció, possibles gràcies a la col·laboració del SOIB i al finançament del FSE+.

Desitgem que gaudiu d'aquestes pàgines, plenes de testimonis reals de companyes i companys que ens han volgut obrir una finestra al seu recorregut personal i professional.

**A totes i tots vosaltres, amb gratitud i admiració:
GRÀCIES.**

**Aquest any volem fer una menció especial al
nostre apreciat**

Juan Carlos Carretero Rodríguez



Una persona que n'ha demostrat una constància exemplar. Amb esforç i determinació ha aconseguit una feina fixa, i lluny d'aturar-se, continua formant-se per millorar les seves condicions laborals, sense deixar que l'edat o les dificultats en limitin les metes.

Gràcies per la teva valentia, pel teu compromís i per recordar-nos que mai no és tard per avançar.

Enhorabona pels teus èxits Joan Carles.

El teu exemple inspira.



EVA SANTIAGO GALERA

Em dic Eva i, si alguna cosa defineix el meu camí, és que mai no m'he rendit. Al llarg de la meva vida he treballat de gairebé tot: a cuines, com a cambrera, dependent... i fins i tot al sector nàutic, on vaig arribar a ser oficial de 3a en manteniment d'embarcacions. En un equip de 80 homes, jo era l'única dona. I lluny d'intimidar-me, va ser una de les millors etapes de la meva vida. Vaig aprendre moltíssim, em vaig sentir recolzada i vaig descobrir que puc amb qualsevol repte que se'm posi al davant.

Avui treballo en neteja a un dels hospitals més importants de Mallorca, i estic feliç.

Aquest era el meu objectiu i ho vaig aconseguir gràcies al meu afany i també a l'acompanyament d'Orienta, que no només em va ajudar a trobar la feina, sinó a preparar-me, a confiar i a impulsar-me quan més ho necessitava.

Vaig néixer a Mallorca, encara que he viscut gran part de la meva vida a Sevilla. Per això em sento molt andalusa: aquest caràcter alegre, proper, ple de rialles i bon humor... això



em representa. Perquè és clar que la vida té penes, però jo trio viure amb un somriure. Sóc sociable, m'agrada fer broma, i al mateix temps sé posar-me seriosa quan toca treballar. L'humor és el meu motor, i també el comparteixo amb la meva amiga Paola, a qui vull moltíssim i que sempre hi ha estat des que vaig tornar de Sevilla. Ara estic en un altre moment. Tranquil·la, centrada, amb un treball estable i sabent el que valc. He après a animar-me sola, a mirar endavant i confiar en la meva força. I si he de parlar de la meva motivació més gran, aquesta és el meu fill, Jose David. Ell és la meva alegria, el meu orgull i el meu impuls. Ens encanta veure sèries junts, "La que se avecina", Goku i moltes més i aquestes estones són el meu tresor.

Els meus objectius avui són: que al meu fill mai no li falti res, educar-lo en els meus valors i construir una vida estable, amb tranquil·litat, feina i llar. Pas a pas, amb esforç, humor i cor.

I, evidentment, gràcies a l'equip d'Orienta per caminar amb mi. Perquè no només em van ajudar a trobar una feina, sinó a trobar també una part de mi que avui em fa sentir fort i capaç.



SOLANGEL TEJADA DE LOS SANTOS

El meu nom és **Solangel Tejada dels Santos** i sóc de la **República Dominicana**, un país preciós amb paisatges meravellosos.

Tenim un clima tropical sempre càlid, ideal per gaudir de les nostres platges, rius i cascades a les muntanyes que atrauen visitants de tot el món.

El menjar dominicà és un altre orgull: carns rostides, saó triturat semblant al vostre sofregit, coriandre que realça el sabor i, per descomptat, els fesols guisats amb arròs i pollastre, un plat deliciós que recomano a tots.

Tot i que adoro el meu país, Espanya també és un lloc preciós. **Mallorca em va enamorar des del primer dia:** les platges, la tranquil·litat, la gent i la forma de viure van fer que decidís quedar-me. Aquí he format la meva vida, envoltada dels meus fills i néts.

Aviat faran 27 anys que estic vivint a Espanya. Vaig arribar primer amb la meva filla petita, que avui té 31 anys, i amb esforç vaig aconseguir portar més endavant els meus fills grans. El meu fill petit ja va néixer a Espanya i aviat farà 17 anys.

Aquí ens sentim ben rebuts i, gràcies al turisme, sempre hi ha oportunitats per als que volen treballar. **Jo crec fermament a l'esforç, a guanyar-se el pa amb dignitat i a "doblegar el llom" quan cal.**



*Desitjo que gaudeixin del Nadal en família, amb salut, harmonia i molt d'afecte. Amb feina, perseverança i ajuda de Déu, tot és possible.
Sort i bones festes.*



Estic profundament agraïda a la meva orientadora i a tot l'equip d'Orienta-USO.

Des del primer dia m'han tractat amb afecte, paciència i una humanitat que no oblidaré. Elles ens acompanyen de debò: ofereixen orientació, tallers, activitats, formació, competències digitals i fins i tot anglès. Estudiar mentre es treballa i s'emporta una casa no és fàcil, però gràcies al suport sento que puc avançar a poc a poc.

Aquest any he treballat uns cinc mesos i encara que aviat finalitzarà el meu contracte, no tinc por que s'acabi, perquè sé que amb esforç i amb el suport d'Orienta tornaré a trobar una nova oportunitat. El meu objectiu és aconseguir un contracte indefinit, i confio aconseguir-ho.

Per mi, les orientadores d'USO són com la meva família a Espanya, les meves germanes, les meves amigues. M'ensenyen a superar-me, a lluitar, a no rendir-me i a caminar amb dignitat i professionalitat. Han estat al meu costat en moments en què em sentia desanimada. Elles creuen en mi, i això m'ha ajudat a creure també en les meves capacitats i en allò que puc oferir a qualsevol empresa.

La meva fe en Déu és un pilar fonamental a la meva vida. Ell em guia pel camí de l'amor, el perdó i la bondat. Crec que tractar els altres amb afecte i respecte pot transformar cors i millorar l'actitud de les persones. Déu m'ajuda cada dia a ser millor i a mirar tothom amb igualtat i compassió.

Agraeixo de cor a Orienta-USO pel seu afecte, el seu suport incondicional i la seva professionalitat. Gràcies per aixecar-nos quan caiem, per ensenyar-nos a mirar endavant i per acompanyar-nos sempre amb tant d'amor.



JACQUELINE GUEYE

Em dic **Jacqueline Gueye** i vinc del **Senegal**. Tinc dos fills, que vaig deixar allà a cura de la meva mare. Vaig decidir venir a Espanya buscant una vida millor per a nosaltres. A l'Àfrica hi ha feina, sí, però els salaris són molt baixos i és difícil tirar endavant. A més, el pare dels meus fills va morir, i aquell moment va marcar la meva vida.

Em vaig dir: **"Per què no anar a Espanya? Per què no intentar construir un futur millor per a mi i per als meus fills?"**

Espanya és un país que estimo molt. Aquí he trobat persones bones, amables i també oportunitats laborals. El salari permet viure i, a més, enviar diners a la família a l'Àfrica, cosa molt important per a mi.

Quan vaig arribar, vaig aconseguir feina de seguida, però després d'acabar aquest primer contracte em vaig quedar sense contactes i no aconseguia trobar-ne cap altre. Enviava el meu currículum, però ningú no em trucava. Aleshores vaig sentir parlar **d'USO i el seu programa ORIENTA**, i em vaig inscriure gràcies a la meva amiga Dounia, que em va ajudar des del principi.

Va ser llavors quan vaig conèixer la meva orientadora. No és només una orientadora, és una bona dona, una amiga i una germana. M'ha ajudat moltíssim, tant a la feina com a la meva vida diària. Gràcies al seu acompanyament i al seu suport constant, avui tinc dues feines, una al matí i una altra a la tarda.

Cada vegada que em quedo sense feina, li escric i ella sempre busca solucions, truca a empreses, envia el meu currículum i parla bé de mi. I ho noto, perquè a cada feina nova el primer que em diuen és: **"Ens han parlat molt bé de tu, ets una bona persona."**



No me'n penedeixo d'haver vingut a Espanya. A l'Àfrica treballava, sí, però amb el sou no n'hi havia prou. **Aquí, encara que la vida també té dificultats i algunes coses són cares, puc viure bé i ajudar la meva família.** A més, aquí m'he tornat a casar. El meu marit és un home bo que em recolza molt, treballa i em comprèn. No em penedeixo de formar una nova vida aquí.

Al hamdoulillah, gràcies a Déu.

També vull agrair a USO i a la seva orientació. Sempre que acabo un contracte, gràcies al seu suport en trobo un altre. Em sento acompanyada, valorada i respectada. I no puc deixar d'esmentar les **formacions**, que per mi han estat molt importants: classes d'anglès, espanyol i formació laboral. Tot això m'ha ajudat a créixer, aprendre i continuar avançant.

Estic molt feliç de formar part del programa. Aquí vaig trobar informació, orientació i oportunitats. Vaig sol·licitar feina i avui puc dir que em sento **realment satisfeta i molt feliç.**

Totes les persones que m'han acompanyat en aquest camí, especialment a les orientadores d'ORIENTA. **Moltíssimes gràcies, de cor.**



La vida ens condueix per camins insospitats.

El meu nom és Rodi, sóc cubà i estic radicat a Mallorca.

A Cuba vaig ser professor des de molt primerenca joventut, impartint classes als llocs més necessitats de professors donat la seva llunyania i absència d'escoles.

D'aquesta manera vaig fer els meus estudis de pedagogia i vaig dedicar tota la vida a l'educació, passant pels diferents nivells fins a jubilar-me a la Universitat de l'Havana.

Aleshores vaig decidir explorar nous horitzons pensant en la proximitat dels meus fills i ajudar a aconseguir els seus somnis. Així vaig arribar a Mallorca.

Vam arribar el febrer del 2019, i vaig decidir invertir en un negoci, cosa que vaig arribar a fer el desembre d'aquell any, al mercat de Pere Garau. Aquí van començar a frustrar-se els somnis; va arribar el COVID, i a més a sobre els resultats de les meves analítiques confirmen que patia d'un càncer.

El món em va caure a sobre, però vaig poder operar-me i el que és fonamental, "estic viu".

Després d'això la convalescència i a buscar feina, malauradament van ser de curta durada.

Aquest any en una trobada al SOIB, una funcionària molt amable em va recomanar el programa ORIENTA, a USO.



Això va ser genial, des del moment que em van rebre **em vaig sentir molt acollit i em van orientar en tot el que havia de fer per trobar feina, em van fer sentir que encara podia.**

En aquests camins vaig ser cridat per la Fundació ASPACE, que es dedica a l'atenció de persones amb paràlisi cerebral. Vaig ser contractat com a monitor.

Aleshores va passar una cosa que no esperava, els nois i noies que cuidem malgrat les seves limitacions, són capaços d'expressar el seu afecte de manera tal, que m'han robat el cor i omplert d'alegria aquesta etapa de la meva vida.

Moraleja: Tots som útils.

Gràcies a la vida.

Gràcies USO

GRÀCIES ORIENTA



NANCY E. VENEGAS GUERRERO

El meu nom és Nancy.

Sóc una persona alegre, humanitària i solidària. M'encanta ajudar els altres, també m'agrada donar i rebre consells. Sóc afectuosa, noble i crec que això és part de l'essència que em mou a la vida: treballar, ser feliç i compartir amb altres tot el que sé i el que he après.

De petita somiava ser cuinera i tenir el meu propi restaurant... i ho vaig aconseguir!

També vaig complir el somni de la meva mare, que sempre em va voler veure com a auxiliar d'infermeria. He tingut una vida plena de metes, però si hi ha alguna cosa que considero un veritable èxit és haver superat un matrimoni de 25 anys. Va ser un procés dur, però vaig tirar endavant amb més força, més claredat i més amor propi.

Avui treball, estic estable i he aconseguit una cosa que mai no vaig pensar: **tenir casa meva**, gràcies a les oportunitats que aquest país m'ha donat i a l'esforç de cada dia. El meu objectiu sempre ha estat fer les coses bé i estar bé amb tothom.



Passar per ORIENTA ha estat molt positiu per a mi. He après moltíssim: des de manejar millor internet, fins a millorar el meu anglès i estar al dia amb tot allò relacionat amb el món laboral. M'ha donat eines, coneixements i, sobretot, confiança.

Un somni que desitjo amb força és retrobar-me amb els meus germans, que són al Perú. Fa gairebé 10 anys que no els veig. M'encantaria tornar a reunir-nos, recordar la nostra infància —tan bonica malgrat les necessitats— i abraçar-los com abans.

Avui dono gràcies a Déu per tenir salut, per tot el que he aconseguit i per les persones que han aparegut al meu camí.

Només desitjo que hi hagi pau, unió a les famílies i amor, malgrat les diferències. I que mai falti feina per a ningú.



ANA LETIZIA CALLEJAS

A **El Salvador** vivíem una situació molt difícil i complicada, marcada per les colles i la delinqüència.

Els joves, en anar creixent, eren amenaçats per unir-se a les maras. En el cas del meu fill i la meva neboda no va passar exactament això, però sí que ens pressionaven per cobrar l'anomenada "renda", amenaçant-nos de matar la meva neboda.

Estàvem aterrits i molt preocupats; necessitàvem sortir del país. Anar als Estats Units era molt difícil, i venir a Espanya també semblava complicat perquè no coneixíem ningú. Tot i això, en veure a YouTube que la Creu Roja oferia ajuda i refugi, vam pensar que potser tindríem més suport. A més, viatjar a Espanya era possible amb passaport, mentre que per als Estats Units necessitàvem visa.

Teníem por que no ens deixessin entrar o de ser deportats. Finalment, parlant amb una amiga, vam decidir venir com a turistes. Per fer-ho, vam haver de vendre tot el que teníem: mobles i pertinences, tot.

En arribar a Espanya, demanem refugi. La meva germana i les seves dues filles van anar a l'exconvent de Sant Joan de Déu, i el meu fill i jo a casa de l'Ardiaca. Durant un temps ens van anar canviant de refugi i va ser molt difícil, sobretot perquè va coincidir amb la pandèmia.

Des que arribem, una de les coses que més valorem és el suport que hem rebut a Espanya.

Hem treballat, encara que moltes vegades sense estar donats d'alta, perquè no hi havia cap altra opció. Jo vaig patir molts mals de cap i migranyes, però vaig tenir la sort de rebre una atenció sanitària excel·lent que m'ha ajudat molt, cosa que al meu país mai no vaig poder aconseguir.



En fer tres anys a Espanya, vam poder presentar els documents per a l'arrelament social i, gràcies a Déu, **ara tenim el nostre permís de residència i de treball.** El meu fill i jo també hem iniciat el procés de nacionalitat i seguim treballant i buscant-nos la vida de la millor manera possible.

Vull destacar especialment la tasca d'ORIENTA-USO, l'equip de la qual m'ha ajudat enormement en la recerca de feina.

Gràcies a elles he trobat moltes oportunitats de feina i he pogut triar entre diferents opcions.

També **vull destacar el paper del SOIB, que finança aquests programes** i permet que el suport a l'ocupació i la inserció laboral funcioni de manera efectiva.

Crec que venir a Espanya ha estat la millor decisió de la nostra vida.

Estem molt agraïts amb Déu i amb les lleis espanyoles, que ens han donat suport i ens han acollit.



NADIA MARIA CASANOVA GUTIÉRREZ



El meu nom és Nadia i vinc de Veneçuela. Sóc infermera, divorciada i mare de dos fills. Aquí a Espanya visc amb el meu fill gran, el meu Albertico. Ja fa dos anys que és al país i avui treballo amb una família mallorquina que sento com a part de la meva.

Vaig decidir emigrar per raons polítiques i socials, per la inseguretat i la insalubritat que es viu al meu país. Com a infermera, veia aquesta realitat cada dia: hospitals sense recursos, un sou que no aconseguia i un cost de vida impossible. A això s'hi sumava la descomposició social, la pèrdua de valors i la corrupció de cossos policials que en comptes de protegir, generaven por. Són temes durs, i prefereixo no tornar-hi.

Vaig triar Espanya perquè compartim idioma i perquè veia un país en evolució, on podia tenir un futur estable i complir els meus objectius professionals. En el meu cas, vull treballar com a professional de la salut. Des de petita vaig voler ser infermera. La meva mare ho era, i també la meva tia Àlícia.

Vaig créixer acompanyant-les a la seva feina: resolien problemes, feien cures, atendien qui ho necessitava. Recordo que amb 9 anys vaig cosir una ferida greu del meu gosset. És una professió bella; moltes vegades els pacients no només necessiten medicines: necessiten sentir una mà, una veu que digui "tot estarà bé".

La meva família és el meu motor. Penso molt en el meu pare, que ja va morir; a la meva mare, de 86 anys, que viu amb el meu fill menor a Michelena, a la frontera amb Colòmbia. A qui som d'allà ens anomenen "gotxos", i jo sóc orgullosament gota. També penso en els meus germans: en som quatre, jo sóc "la cria", i tots tenim professions que hem desenvolupat amb esforç.

Agraeixo a Espanya per obrir-me les portes i organismes com SOIB i USO, que m'han orientat per seguir avançant.

Gràcies a Orienta, amb el seu acompanyament tan empàtic i resolutiu, ara estic buscant acreditar les meves competències per aconseguir una feina estable. Començo a veure la llum al final del túnel, encara que encara quedi camí per recórrer.



BABACAR NDIAYE

Sóc un noi senegalès que va arribar a Mallorca el 2006... i des de llavors no m'he mogut d'aquí. Vaig venir buscant el que al meu país no tenia: una feina estable, un futur més segur.

Amb el temps he pogut portar la meva família i construir una vida. Els meus fills han nascut aquí i, encara que no ho sigui de naixement, em sento "gairebé" mallorquí.

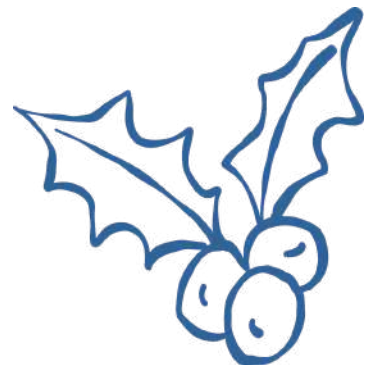
De petit somiava fer el servei militar. Vaig fer primària i secundària, però en el fons sempre em va llençar el treball de camp, la natura, la vida a l'aire lliure.

Gràcies a la meva relació amb USO, un sindicat que sempre m'ha donat suport i que estic molt agraït, vaig conèixer el programa ORIENTA. Ells van ser els qui, en veure els meus interessos, em van animar a fer un curs de jardineria... i va ser tot un encert.

El curs m'ha semblat meravellós: he après moltíssim, he conegut gent increïble i professors que de debò transmeten la seva passió. Aquest curs m'ha permès aprofundir en el món vegetal, cosa que ja m'agradava des de petit i ara m'estan arribant moltes ofertes laborals en aquest sector.

Espero poder continuar creixent en aquest camí i dedicar-me a allò que realment m'agrada: el camp, les plantes i la natura. Perquè aquí, en aquesta illa que ja sento com a casa meua, he descobert una vida que floreix dia a dia.

**Avui miro el futur amb
il·lusió.**





ELENA NAVARRO MALDONADO



Em dic Elena i la meva ciutat natal és Barcelona, encara que podria dir que sóc de moltes parts. Vinc d'una família migrant, d'Andalusia, que també es va desplaçar per Espanya i fins i tot a l'estranger, a Alemanya, a la recerca d'un futur.

Ara que reviso la meva història, crec que és dels qui he tret aquesta actitud meva tan enèrgica, tan inquieta, de reventar-me constantment on fos. Perquè he viscut a diferents ciutats d'Espanya. Fa 11 anys vaig arribar a Mallorca, com tantes persones, buscant el paradís.

Me'n vaig anar d'on era Barcelona perquè vaig sentir que la ciutat em feia fora, les coses es van posar difícils: em vaig quedar sense feina. I en lloc d'acceptar un 'No' de la vida vaig decidir marxar i buscar un nou horitzó on establir la meva vida des de zero.

Aquí vaig conèixer persones que avui formen part de la meva vida, que són com aquesta 'família triada', gent que et recolza i que hi és per cuidar-te.

Em vaig trobar amb gent amb qui compartia experiències similars, i que es trobaven en una etapa similar. I encara que ells venien de llocs més llunyans del món que jo, jo també vaig sentir aquests prejudicis per no ser aquí. Quan això passava, jo sortia a defensar-los, la veritat és que no puc amb la injustícia.

Ara estic aprenent a arrelar, estic en un moment en què entenc que no puc marxar deixant les coses de qualsevol manera, que toca afrontar-la.

Aquest any ha estat un any de molts aprenentatges, de replantejar-me la meva vida, la meva manera de pensar... aquelles coses que em portaven a actuar moltes vegades de manera inconscient. Ha estat l'any de la humilitat.

Abans pensava: "si les coses no van bé, canvi d'aire, canvi de feina"... Però aquest any aquestes coses que em funcionaven ja no eren suficients, necessitava aprendre, dotar-me d'eines noves.

Aprendre a demanar ajuda, a les meves amistats, a la meva família, etc. I quan he vist que la meva família no podia ajudar-me com jo ho necessitava, he descobert que hi ha tot un sistema social molt fort.

M'he envoltat d'una sèrie de dones que m'han ajudat molt, i he après sobretot de mi, perquè aquest any he hagut de descobrir qui sóc més enllà de la feina, quan no trobava feina, sense aquella estructura econòmica que em donava tranquil·litat, he resignificat la meva dignitat com a persona, com a dona...

I encara em queda molt per aprendre!

M^a DEL PILAR OZONAS SUREDA



Vull començar donant les gràcies a tot l'equip d'ORIENTA-USO per la seva acollida, orientació i dedicació. Vull destacar les orientadores per la vàlua, la paciència infinita i per acompanyar-me pas a pas en aquest procés.

Vaig arribar al programa a través del centre de formació Kaizen, i reconec que al principi em va costar. Entre l'elaboració del currículum, els tallers d'orientació laboral i les competències transversals hi va haver moments desafiadors.

Però amb paciència, constància i sense rendir-me, vaig anar avançant. I al final, vaig aconseguir el meu objectiu: trobar feina.

Han estat mesos de molta feina, en què seguir endavant no era només una opció: era una necessitat, un compromís amb mi mateixa.

Avui, mirant enrere, m'adono que amb orientació, creativitat, hobbies i una bona actitud, es pot tirar endavant fins i tot en els moments de més incertesa.

Com a exemple d'aquesta creativitat, vull deixar un dels meus petits projectes personals: una cistella feta per a les espelmes de pastissos d'aniversari. Així que vaig decidir buscar "allò sagrat en allò ordinari", crear bellesa amb el que ja tenia a mà.



Avui sóc una dona amb coratge, una dona més forta, més resilient davant els cops de la vida i feliçment reincorporada al món laboral.

I si he après alguna cosa en aquest procés és que l'actitud ho és tot.

Aquesta és la clau que obre noves oportunitats, la força que et porta a tirar endavant fins i tot quan el camí es complica.



Com deia un vell eslògan de Nova York dels anys 40 i 50:

"L'actitud és el destí"

Una mentalitat positiva i acceptació de cada etapa són essencials per avançar.

TERESA POVEDA PRATS



Hola, sóc Tere.

Fa dos anys em van acomiadar després de 20 anys treballant com a tècnica de farmàcia, després d'un canvi de propietari. El nou farmacèutic volia una plantilla completament nova.

Al principi vaig pensar: "Bé, unes vacances..." Però a mesura que passaven els dies, setmanes i mesos, vaig entrar en una etapa d'ansietat i depressió. Vaig demanar ajuda professional, i gràcies a aquesta persona vaig poder superar l'angoixa.

Va ser ella qui em va parlar del programa ORIENTA a USO, i així vaig arribar a aquest equip que, sincerament, m'ha ajudat molt. Nous currículums, cursos, xerrades, visites, orientació... que m'han aportat conèixer nous camins i amics.

Vull donar les gràcies a la meva orientadora especialment i tot l'equip perquè fan una bona feina.

SA INDIOTERIA, EL MEU POBLE, T'ESTIM.

La meua vida comunitària va començar fa molts anys, al Club d'Esplai Jovent Sa Indioteria, on vaig ser monitora. Allà vaig conèixer Tomeu Suau, el rector que tenia un do especial: aconseguia que els joves estiguéssim sempre en marxa a la barriada.

Per Setmana Santa sempre estàvem embolicats amb reunions, preparatius, muntar, desmuntar... però tots junts, creant alguna cosa especial per al barri.

Aconseguia motivar tants joves ajudant a millorar la convivència i fent que els nens visquessin una infància més feliç.

Sempre m'ha agradat recolzar la parròquia, participar en processons, activitats, fins i tot peregrinar a la Catedral per protestar per un món millor. Tot això ens fa sentir part d'una cosa gran.

I aquests darrers dos anys, gràcies al consell pastoral, he trobat un lloc on seguir endavant, on no sentir-me parada, on ajudar qui ho necessita juntament amb acció social.

Entre tots hem organitzat activitats que omplen el barri de vida: bunyols a l'octubre, un mercat ambulant nadalenc, la Diada solidària, un Betlem preciós (que convido a visitar), una plaça plena de llums... i una cavalcada de Reis que ha sortit a les notícies de tot Palma, perquè realment omple d'il·lusió i màgia.

Gràcies a l'esforç de tots aconseguim "un Nadal especial", un barri que brilla i que dóna motius per somriure a nens, grans i qualsevol que passi.

Bones Festes ✨



ALEJANDRO DOLZ CAPOTE

Quan vaig arribar a Mallorca, mai no vaig imaginar tot el que m'esperaria aquí. La meua vida laboral va començar al món de la construcció, participant en obres tan importants com l'aeroport de Son Sant Joan, des d'aquella petita terminal inicial fins a la gran ampliació del 1995. Després van venir el túnel de Sóller i l'actual presó. Vaig aprendre l'ofici de la mà d'encofradors i enrajoladors, i em quedo amb la companyonia i les bones persones que vaig conèixer, tant mallorquins com peninsulars que venien a guanyar-se la vida.

Amb el boom del turisme vaig decidir provar sort en un altre sector, i vaig començar a treballar al restaurant La Pedriza, el punt de trobada per excel·lència dels veïns de Can Pastilla. Allà vaig descobrir el que significava ser cambrer: vaig començar des de zero, però de mica en mica li vaig anar prenent gust a la meua feina. Gaudia del tracte amb la gent, d'intentar donar sempre el millor, i a més va ser una experiència que em va ajudar a connectar amb l'idioma i les arrels mallorquines. Van ser molt bonics anys, plens d'aprenentatge i bones amistats.

Més tard vaig passar al restaurant Sandra, una altra etapa fantàstica tant per l'ambient com per tot allò que vaig aprendre de les persones amb qui treballava.

Després el destí em va portar al món del rent a car, treballant amb el fundador d'Hiper Rent a Car. Va ser algú molt especial per a mi, que em va donar un cop de mà quan més ho necessitava. El recordo amb molt d'afecte: era una persona directa i exigent, però de gran cor.



Una de les meves experiències més recents va ser a Porreres, on gràcies al programa Reactiva vaig poder treballar durant sis mesos com a part de la brigada municipal. Allò va ser una de les millors experiències de la meua vida: l'ambient, la gent, les festes del poble... Me'n vaig sentir un més. L'alcalde i els regidors ens van tractar amb un afecte enorme, com si fóssim família. Tant de bo pugui repetir-ho algun dia.

Miro enrere i m'adono que cada etapa ha tingut alguna cosa bona.

En tots els meus treballs he intentat quedar-me amb allò positiu, amb les persones i les experiències que m'han fet créixer. No sempre ha estat un camí fàcil, però sí molt enriquidor.

Avui puc dir amb orgull que gaudeixo del present, agraït per tot allò viscut i per totes les mans amigues que he trobat en aquesta illa que ja sento com casa meua.

DIENABOU YANKATT



Vaig arribar a Espanya el 2012 amb les meves dues filles grans. El meu marit ja feia uns vint anys que era, així que el retrobament va ser molt emocionant. Ara tinc 44 anys i tres fills: dues noies de 18 i 15 anys i un nen de 10. Tots estudien aquí i els encanta el col·legi.

Quan vaig arribar, el que em va costar més va ser aprendre l'idioma. Vaig trigar gairebé dos anys a començar a parlar castellà amb facilitat. He anat a classes i encara segueix assistint un dia a la setmana. M'agradaria millorar la meva expressió i continuar formant-me.

Per mi, treballar és el més important. Actualment net a botigues de moda. També vaig estar molts anys treballant en la neteja d'avions, una feina que gaudia moltíssim. He treballat també a la bugaderia i altres sectors.

De Mallorca m'enamoren la seguretat i la tranquil·litat amb què es viu. Aquí no hi ha problemes de violència i això em fa molta pau. El clima també m'agrada, encara que a l'hivern ho passo una mica malament pel fred. El millor primavera i tardor.

Visc en un pis de lloguer amb el meu marit, els meus fills i un cosí. Tots col·laborem en la neteja i el manteniment de la llar, cosa que crec que és molt positiva per a la família. Els homes treballen fins tard entre setmana i ajuden sobretot els dies lliures.

M'encanta cuinar. Faig una paella molt bona i, a casa, solem preparar menjar senegalès, encara que també cuino pasta, truita, hamburgueses... Intentem que els nostres fills mantinguin l'idioma i els costums del nostre país, però els costa una mica. Aquí parlen espanyol, català i fins i tot anglès. Estan molt integrats, però em fa pena que s'allunyin de les nostres arrels, i somio portar-los al Senegal perquè coneguin la seva cultura.

Van venir molt petites, amb 5 i 2 anys, i el nen va néixer aquí. No han tornat mai al Senegal.

Sí que hem viatjat a França, on viu part de la meua família: el meu pare, una germana i els meus nebots, però no al meu país.

La comunitat senegalesa a Mallorca és molt forta: som com una gran família i ens donem suport molt. Tinc poques amigues espanyoles, però per mi ho són les orientadores d'USO i la meua cap, la Lina, que és una gran persona.

Estic molt agraïda a ORIENTA-USO pel tracte i el suport que sempre ens donen. Són persones molt bones i generoses. Vull enviar una salutació especial a les orientadores i al recepcionista Pedro, que era una persona molt afectuosa i lamento molt que ja no hi sigui.

De cara al 2026, demano a la vida salut i una feina estable a jornada completa. Tot i que ara tinc feina, no és horari complet i a nivell econòmic m'ajudaria molt. També desitjo poder portar els meus fills al Senegal perquè no perdin les arrels.

BONES FESTES A TOTS/ES



ELIANA CAROLINA CASTRILLÓN ROJO

Em dic Carolina i sóc de Colòmbia. Mai vaig pensar que hauria de deixar el meu país, casa meua i la vida tranquil·la que portava amb el meu marit i els meus dos fills. Treballava com a higienista dental, tenia estabilitat, bon salari... fins que la violència va tocar a la nostra porta i vaig entendre que quedar-me ja no era una opció.

Vaig sortir per supervivència, no per elecció.

Vaig decidir venir a Mallorca gràcies al que veia en xarxes: oportunitats laborals, un clima amable, el mar... A Colòmbia amb prou feines el vaig poder veure unes quantes vegades per com és de costós viatjar a la costa.

En arribar, el primer va ser buscar feina. Vaig veure vídeos amb testimonis, preguntava, investigava. Un dia, vaig conèixer una noia que em va presentar la que avui és la meua millor amiga, que tampoc no tenia papers. Ella em va connectar amb la dona que em va donar la meua primera feina. El problema és que pagava tard o no pagava. Tot i així vaig seguir, perquè era l'única cosa que tenia.

Vaig intentar llogar una habitació, però no em podia permetre. Vaig acabar treballant com a interna a dues cases. Sense descans, però amb l'esperança d'estalviar per als meus fills.

La primera llum va arribar amb la carta blanca de la



sol·licitud d'asil, sobretot, amb el permís de treball que va arribar 6 mesos després. La família amb qui estava em va donar d'alta i per fi, m'ha donat estabilitat i seguretat. Més tard vaig entrar a treballar a Burger, on vaig aprendre de tot. Em vaig tornar "bilingüe del Burger", ja que era urgent que aprenguéssim anglès per fer la feina. Fins i tot vaig aprendre algunes paraules en alemany i francès. M'encantava conèixer gent de tants llocs diferents. Feia nits, cobria baixes i estalviava amb un propòsit: portar els meus fills. I ho vaig aconseguir. Avui visc amb ells, compartim pis amb una altra família i els meus nens van a l'escola feliços, fent amics i adaptant-se amb una facilitat que m'emociona cada dia. Ells són la meua força, la meua raó i la meua inspiració diària.

Ara els meus somnis són clars: estabilitzar-me, aconseguir una feina que em permeti una llar pròpia i estudiar un grau superior al laboratori mèdic. Continuo ferm, construint i avançant.





El meu nom és Mònica, i fa cinc anys vaig començar una nova etapa a Espanya. Cinc anys que han estat un autèntic viatge professional: reptador, interessant i ple de descobertes.

En aquest temps he passat per feines molt diferents entre si. Vaig començar ajudant persones a fer els primers passos en informàtica; també vaig ser promotora de càpsules de cafè; vaig col·laborar a l'organització d'esdeveniments musicals tan increïbles com Mallorca Live Festival i Es Jardí; i vaig participar com a voluntària al Mallorca Olympic Triathlon i a l'Open Masters 2024 de natació.

Cada experiència em va deixar nous aprenentatges, amics inesperats i un afecte especial per aquesta illa.

El 2025 em va portar un canvi valent: la meva primera oportunitat a l'hostaleria. Vaig entrar sense saber gaire què esperar i he acabat sorpresa —per bé— en descobrir des de dins com funciona el món hotelier. Ha estat una experiència totalment nova per a mi, atrevida i molt enriquidora.

MÒNICA ROSSOVA

Durant molt de temps vaig sentir pena per no poder homologar els meus estudis i treballar en el que havia fet al meu país. Però gràcies a aquest camí m'he adonat que tot el que he après segueix vivint en mi: les meves estratègies psicològiques, les meves eines pedagògiques, la meua manera de comunicar-me amb persones adultes, adolescents i infància, la meua capacitat de resoldre situacions amb calma, i el meu gust pel treball en equip. Tot això ho he aplicat sense adonar-me'n, fins i tot en sectors completament diferents.

I el millor de tot: he sentit part d'una gran família. He gaudit de cada dia, de cada repte i, sobretot, de les persones meravelloses que he tingut la sort de conèixer.

Mallorca m'ha regalat experiències que no m'hauria imaginat mai... i aquest camí, encara que diferent del que somiava en arribar, s'ha convertit en un del que em sento profundament orgullosa.



Natalia Díaz Torres

Els meu nom és Natalia i sóc de Palma. Quan vaig arribar a USO no havia treballat mai fora de casa i vaig venir cercant ajuda. La veritat és que tenia por perquè no sabia fer servir bé el mòbil ni com cercar feina, menys per internet. Però la meva orientadora i la resta de l'equip m'han ajudat moltíssim.

Gràcies a elles he après a fer cerques de feina, a enviar currículums i a moure'm millor al món digital, però també a tenir confiança en mi mateixa i a no tenir tanta por com tenia abans.

Sóc vídua, tinc sis fills i onze néts. El més petit, amb només quatre mesos, va haver de ser operat del cor a l'Hospital Vall d'Hebron, a Barcelona. Va ser un viatge dur, però ara ja té deu mesos i està molt bé gràcies a Déu. Tenir cura dels meus néts és el que més gaudeixo a la vida.

Des que estic a orienta he pogut treballar i formar-me.

He aconseguit diversos certificats de professionalitat, com ara el cambrera de pisos i el de neteja de grans superfícies (comerços, oficines, restaurants i bars), i també tinc diversos mòduls completats d'un certificat de jardineria.



M'encantaria trobar una bona feina, estable i seguir superant-me.

De petita sempre vaig somiar ser mainadera, i al col·legi l'assignatura que més m'agradava era gimnàstica.

Per explicar-vos una mica més personal us diré que els meus menjars favorits són la paella, la fideuà i la truita de patates. La meva pel·lícula preferida és Dirty Dancing, i entre els meus cantants favorits hi ha Alejandro Sanz, El Barrio i Beret.

Segueixo endavant amb ganes, aprenent i buscant un futur millor per a mi i per a la meva família i dono les gràcies de cor per tota la dedicació i respecte que he rebut des d'USO així com per la resta de companys i companyes del programa que he anat coneixent al llarg del temps.

Bones festes i pròsper any 2026.



CONVENIS DE COL·LABORACIÓ RECENTS AMB EMPRESSES



**GRUPO
EULEN**

Renovem col·laboració amb el Grup EULEN

El Programa ORIENTA ha renovat el conveni amb el Grup EULEN, enfortint una relació d'anys i ampliant les oportunitats d'inserció laboral per als nostres participants. EULEN, amb més de 60 anys de trajectòria i presència internacional, destaca pel compromís amb les persones, la promoció interna i el desenvolupament professional basat en el mèrit.

Agraïm la vostra confiança i celebrem aquesta aliança que continuarà generant noves oportunitats d'ocupació.

Grup EULEN.

**Adreça: C/ Gremi de Passaners, 3, Nord - Palma Tel.:
+34 971 22 00 75 – 900 355 366**



ORIENTA-USO signa un acord amb Mou-te Formació

ORIENTA-USO ha establert un nou conveni de col·laboració amb Mou-te Formació, centre formatiu de Palma de Mallorca especialitzat en cursos subvencionats i privats en àrees com informàtica, transport o docència per a la formació. L'entitat, amb àmplia experiència, treballa per millorar l'ocupabilitat mitjançant una formació pràctica i orientada al mercat laboral.

Aquesta aliança reforça el nostre compromís amb la col·laboració local i la creació de noves oportunitats formatives i laborals per a les persones participants del programa.

Mou-te Formació

Palma de Mallorca

**Tel.: 971 07 50 32 · 689 26 77 56 · 630 72 70 95
info@mueveteformacion.com**



Acord de col·laboració entre ORIENTA-USO i el Centre de Teràpia i Parella Palma

És una entitat amb gairebé 30 anys d'experiència en educació afectiva-sexual, prevenció i benestar relacional. El centre destaca pel seu enfocament integrador de l'educació social i la sexologia, així com per tècniques innovadores com el Focusing i la Teràpia de Retrobament, de la qual és pioner a les Balears.

Aquesta col·laboració permetrà desenvolupar accions conjuntes adreçades a les persones participants del programa tot reforçant la igualtat de gènere, l'educació afectiva-sexual i el desenvolupament personal.

**Centro de Terapia y Pareja Palma Tel.: +34 696 18 47 40
(Contestador) C/ Eusebi Estada, 43, 4º – 07004 Palma
info@sexologateresaramos.com**

CONVENIS DE COL·LABORACIÓ RECENTS AMB ENTITATS



Acord de col·laboració amb l'Associació GIRA-SOL

ORIENTA-USO ha signat un conveni amb l'Associació GIRA-SOL, referent a l'atenció integral a persones amb diagnòstic de salut mental i les seves famílies a les Balears.

GIRA-SOL ofereix suport socioeducatiu, rehabilitació comunitària, orientació laboral, habitatges supervisats, programes especialitzats i activitats culturals i formatives, promovent la integració, autonomia i benestar d'unes 550 persones cada any a Mallorca.

Aquesta aliança reforça el nostre compromís amb la inclusió social i l'atenció integral, optimitza recursos i amplia les oportunitats de suport per als participants del programa.

Asociación GIRA-SOL

Tel.: 971 285 123 Carrer Manacor, 140, 1r pis – 07007 Palma

gira-sol@gira-sol.com



Acord amb la Fundació Deixalles

ORIENTA-USO ha signat un nou acord amb la Fundació Deixalles, referent en economia circular i en la inserció laboral de col·lectius vulnerables a les Balears. Aquesta col·laboració, emmarcada al programa SOIB Orientació Itineraris Integrals d'Inserció, ens permetrà difondre les ofertes formatives i laborals i derivar participants als seus projectes.

L'acord reforça el nostre compromís amb la sostenibilitat, la inclusió social i un model de desenvolupament que posa les persones i el medi ambient al centre.

Fundació Deixalles c/ Son Gibert, 8 A – 07008 Palma (Illes Balears)

en.linia@deixalles.org



ORIENTA-USO i SES VELES reforcen la seva col·laboració al barri.

El Servei d'Orientació Laboral ORIENTA-USO ha signat un acord de col·laboració amb l'Associació Vecinal SES VELES, una entitat feminista i sense ànim de lucre, amb una forta participació femenina. Ambdues organitzacions, molt properes territorialment, ja col·laboren a través de la Taula Comunitària de Foners.

SES VELES treballa en la defensa dels drets i les necessitats del barri, promovent la igualtat d'oportunitats, l'associacionisme, la participació ciutadana i hàbits saludables.

L'acord permetrà desenvolupar accions conjuntes per enfortir el teixit social, impulsar la igualtat i millorar el benestar de la comunitat.

ASSOCIACIÓ SES VELES:

Tel.: +34 695 959 650 C/ Pérez Galdós, 14 bj 1º – Palma

<https://avsesveles.com/>



TALLERS I ACCIONS GRUPALS ORIENTA 2025

Durant tot l'any, les persones participants d'Orienta han pogut gaudir d'una àmplia varietat d'accions grupals i tallers sobre diferents temàtiques, com motivació, entrevista i imatge personal, manteniment del lloc de treball, empoderament i autoestima, drets i deures laborals i igualtat, diari d'ocupació i recursos web.



De manera especial, hem potenciat els tallers de Competències Digitals, amb l'objectiu que totes les persones que participen a Orienta adquireixin una base sòlida d'habilitats tecnològiques que els permetin desenvolupar-se de manera eficaç, tant en la recerca de feina com en altres àmbits de la seva vida.

Per facilitar-ne la participació, aquestes activitats s'han ofert de manera setmanal, en horari de tarda, al llarg de tot l'any.



Com a novetat, aquest any hem implementat dos cursos complets d'anglès bàsic per a l'hostaleria i la restauració amb una durada de 8 hores cadascun. La resposta dels nostres participants ha estat molt positiva, i estem segurs de repetir aquesta experiència el 2026.

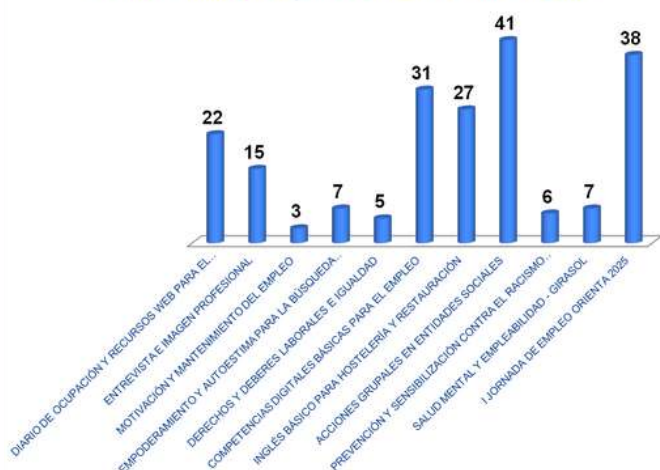


El proper any comptarem amb la II Jornada d'Ocupació a USO, on noves i destacades empreses presentaran les vacants i els requisits d'accés. A més, llençarem una experiència pilot d'apoderament adreçada a dones participants del programa. Aquesta iniciativa consistirà en crear un grup autogestionat de dones, que rebrà formació i pautes per assolir objectius comuns, compartir experiències en comunitat i enfortir una xarxa de suport sostenible.

Podeu consultar les dades detallades a
l'**INFORME COMPLET DE RESULTATS del
PROGRAMA** a la **WEB** orienta.usoib.es a
partir del 17 de desembre



Nº de personas participantes en talleres ORIENTA 2025



202 Personas han participado en
ACCIONES GRUPALES en 2025





LA COMUNITAT ORIENTA EN ACCIÓ: UN RECORREGUT PER LES NOSTRES ACTIVITATS 2025

Al llarg de tot l'any hem dut a terme una àmplia varietat d'activitats on les nostres participants han pogut aprendre, gaudir i compartir en comunitat. A ORIENTA construïm Comunitat ORIENTA, perquè estem convençuts que allò veritablement important són les persones.



La I Jornada d'Ocupació ORIENTA 2025 es va celebrar el 19 de febrer a USO-Illes Balears amb un gran èxit de participació. Els assistents van conèixer ofertes laborals de quatre empreses convidades. EULEN va obrir les presentacions amb informació sobre els seus processos de selecció. HOTEL OLEANDER i HOTEL RURAL SA CABANA van exposar les seves vacants i consells per als aspirants. SALVAMENT AQUÀTIC va detallar requisits i oportunitats al seu sector i MITIE va tancar la jornada explicant els seus perfils i necessitats de contractació. Les empreses van fer entrevistes breus i recollida de CV. Hi va haver un espai de networking amb cafè i berenar per facilitar el contacte professional. USO-Illes Balears va agrair la col·laboració de totes les entitats per impulsar l'inserció laboral.



Altres activitats realitzades juntament amb entitats i empreses des de la Comunitat Orienta.
La nostra comunitat participa activament a cada iniciativa.



Visita guiada al CASAL DE
LES DONES



APROPA CULTURA - Acte de
presentació programació
cultural primavera/estiu
2025



Taller de SALUT MENTAL
i Empleabilitat amb
Associació GIRA-SOL



LES NOSTRES ACTIVITATS 2025



Taller de Prevenció contra el
Racisme de la mà de Creu
Roja



III FIRA D'OCUPACIÓ I
FORMACIÓ Mancomunitat Pla
de Mallorca



APROPA CULTURA Acte de
presentació programació
cultural 2025



Participació a Jornades
Intersecció 4 APROPA
CULTURA



Participació a les jornades
INTERÈXIT
Organitzades pel COE-Balears



Visita guiada a AMADIBA
CENTRE DE FORMACIÓ



DIA INTERNACIONAL PEL MEDI
AMBIENT
Taula Comunitària de Foners



Activitat pel Dia Mundial contra el
Maltractament de les persones
MAJORS
Taula Comunitària de Foners



Visita guiada a la LLOTJA
DEL PEIX



Celebració del Dia
Internacional del LLIBRE



Acte de presentació
del Centre Especial d'Ocupació
de MITIE



Dia Internacional contra la
Violència Masclista



Visita al Centre d'Orientació,
Emprenedoria, Acompanyament i
Innovació per a l'Ocupació de Balears
(COE Illes Balears)



Acte de presentació
campanya Parlem-ne sense
filtres Apropa Cultura



Visites guiades al Casal de
les Dones



Visites a FUNDACIÓ
DEIXALLES

LES NOSTRES ACTIVITATS
2025



Convenis de Col·laboració amb Entitats 2025



SES VÈLES
associació de veïns



**Inter
media**

Convenis de Col·laboració amb Empreses 2025



IGUALTAT-USO ORIENTA - SOIB Orientació Itineraris Integrals d'Inserció

El programa SOIB Orientació Itineraris Integrals d'Inserció està promogut pel SOIB i ha comptat amb el cofinançament de la Unió Europea (FSE+)

PERMISOS I MECANISMES DE CONCILIACIÓ LABORAL I FAMILIAR

1

Permisos Retribuïts segons l'Estatut dels Treballadors/es (Article 37.3):

Matrimoni, accident o malaltia greu, hospitalització o intervenció quirúrgica sense hospitalització de cònjuge o familiars fins a 2º, defunció de cònjuge o familiars fins a 2º, compliment de deure públic, funcions sindicals o representació del personal: exàmens prenatal i preparació al part, adopció/guarda.

2

Permis de maternitat-paternitat (Article 48.4,5 i 6) i de Lactància (Article 37.4):

Permis de maternitat-paternitat: 16 setmanes (primeres 6 obligatòries després del naixement)
Dret a 1 hora d'absència (divisible) fins als 9 mesos del lactant o reducció de jornada.
Permis estès fins a 12 mesos amb reducció proporcional de salari.

3

Altres Permisos:

Naixement prematur de fill/a, guarda legal per a menors de 12 anys o persones dependents, cura de menors amb malalties greus: víctimes de violència de gènere o terrorisme, excedència per cura de fills/es.

4

Causa de Força Major (Article 37.9):

Permis per urgències familiars o de convivència.

5

Adaptació de Jornada (Article 34.8) i excedència (Article 46.3):

Dret a sol·licitar adaptació de jornada i distribució del temps de treball, sense reducció de salari.
Es pot sol·licitar fins als 12 anys del fill/a o quan hi hagi necessitats de cura per a altres familiars.
Excedència: cal sol·licitar abans que el menor compleixi els 3 anys.

6

Teletreball/Treball a Distància:

Bones opcions per a la conciliació, regulades per l'article 38.4 i 13 de l'Estatut dels treballadors/es.

LA CONCILIACIÓ LABORAL I FAMILIAR ES POT GESTIONAR MITJANÇANT PERMISOS RETRIBUÏTS, REDUCCIÓ DE JORNADA I ADAPTACIONS A LA FEINA, PROMOVENT LA CORESPONSABILITAT.



orienta.usoib.es



INFOGRAFIES IGUALTAT

USO

ORIENTA
SOIB - Orientació Itineraris Integrals d'Inserció

Les activitats promogudes pel SOIB i han comptat amb el cofinançament de la Unió Europea (FSE+)

SÒL ENFALLÓS

Concepte

Barreres invisibles que impedeixen a les dones avançar professionalment des dels nivells més baixos.
A diferència del sostre de vidre, que limita l'ascens a càrrecs alts, el terra enganxós impedeix l'enlairament des de l'inici.

Característiques

- Tasques de cura **no remunerades** o mal remunerades
- Càrrega domèstica desproporcionada
- Menor disponibilitat de **temps**
- Feines precàries, a temps parcial o informals
- Bretxes salarials des de nivells bàsics
- Manca de temps per a formació o promoció laboral
- Escassa flexibilitat laboral
- Subrepresentació política, sindical, etc.

Per què parlar-ne?

Perquè sense igualtat a la base, no hi pot haver igualtat al cim.

Trencar el sòl enganxós és el primer pas per aconseguir equitat de gènere real.

Com combatre'l

- Polítiques de coresponsabilitat
- Accés igualitari a formació i capacitació
- Promoció de l'ocupació formal i amb drets
- Sensibilització i mesura de l'impacte

#IBfonsEU #OrientacióSOIB #FormacióSOIB @SOIB

MICROMACHISMES A L'OCUPACIÓ

#IBfonsEU #OrientacioSOIB #FormacioSOIB @SOIB

ORIENTA USO



QUÈ SÓN?

Són conductes subtils, normalitzades i invisibilitzades que reforcen la desigualtat de gènere a l'entorn laboral.

Encara que semblin inofensives, perpetuen rols de gènere i afecten l'autoestima, les oportunitats i el benestar de les dones.

ÀMBITS ON ES PRESENTEN

1. Reunions i comunicació

- Interrompre constantment dones (manterrupting).
- Repetir idees expressades per dones i adjudicar-se el crèdit (bropropriating).
- No dirigir-s'hi directament o assumir que són assistents.

2. Distribució de tasques

- Encarregar tasques administratives o de cura (organitzar cafès, aniversaris) només a dones.
- Assumir que s'han d'encarregar de prendre notes a reunions.

3. Avaluació i promoció

- jutjar l'ambició o lideratge femení com a "agressiu" o "mandó".
- Considerar la maternitat com un obstacle professional.
- No oferir-los els mateixos reptes que als seus col·legues barons.

4. Llenguatge i estereotips

- Usar diminutius o un to condescendent (nena, afecte, nena).
- Fer comentaris sobre la seva aparença en lloc del seu acompliment.
- Assumir que no entenen temes tècnics o financers.



CONSEQUÈNCIES

- Menor desenvolupament professional de les dones
- Desgast emocional
- Clima laboral injust
- Desigualtat sostinguda
- Desvalorització
- Depressió, ansietat, baixa laboral



QUÈ PODEM FER



- Escoltar activament i no interrompre
- Valorar les idees sense importar qui les expressi
- Revisar prejudicis en assignar tasques o avaluar exercici
- Fomentar un llenguatge inclusiu i respectuós

SOIB ORIENTACIÓ ITINERARIS INTEGRALS D'INSERCIÓ

El programa SOIB Orientació Itineraris Integrals d'Inserció està promogut pel SOIB i ha comptat amb el cofinançament de la Unió Europea (FSE+)

INFOGRAFIES
IGUALTAT

MEDI AMBIENT I SOSTENIBILITAT



ORIENTA-USO, desenvolupa el programa SOIB Orientació Itineraris Integrals d'Inserció, ha estat promogut pel SOIB i ha comptat amb el cofinançament de la Unió Europea (FSE+).

ORIENTA-USO

Itineraris Integrals d'Inserció

Beneficis de la MOBILITAT Sostenible



Tot són AVANTATGES



- Redueix la contaminació (menys CO₂ i altres tòxics)
- Estalvi econòmic (– combustible, – manteniment)
- Millora la salut (més exercici, menys estrès, + SALUT).
- Ciutats més habitables (menys trànsit, més espai públic, menys soroll).



Opcions sostenibles pel teu dia a dia



- Caminar – ideal per a trajectes curts, saludable i gratis.
- Bicicleta / patinet – ràpid, sense emissions, perfecte a ciutat.
- Transport públic – menys cotxes, menys embussos, més eficiència.
- Cotxe compartit o carpooling – redueix despeses i emissions.
- Vehicles elèctrics – opció neta per quan no hi ha alternativa.
- Teletreball: evita desplaçaments innecessaris.

Sabies què...?



- 30 min caminant al dia = +10 anys de salut cardiovascular.
- Un cotxe emet de mitjana 120 g de CO₂ per km
- Utilitza bici en comptes de cotxe en trajectes curts redueix fins al 90% d'emissions.



#IBfonsEU #OrientacioSOIB #FormacioSOIB @SOIB

GUIES I MANUALS ELABORATS



EL NOSTRE AGRAÏMENT A LES EMPRESES COL-LABORADORES



I ÉS CLAR...

EL NOSTRE AGRAÏMENT A LES ENTITATS SOCIALS COL-LABORADORES



"QUE LA LLUM D'AQUEST NADAL INSPIRI NOUS
INICIS I EL PROPER ANY PORTI CAMINS QUE
VALGUI LA PENA RECÓRRER."



L'EQUIP ORIENTA I USO
US DESITGEN
BONES FESTES

ORIENTA-USO



SERVEI D'ORIENTACIÓ LABORAL D'USO-ILLES
BALEARS ORIENTA



C/ CIGNE, 17 - 07006 - PALMA



971 27 79 14



ORIENTA@USOIB.ES



orienta.usoib.es



UNIÓ SINDICAL OBRERA
DE LES ILLES BALEARS

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

