



La Clau
Recursos per a una bona comunicació



Consorci d'**ACCIÓ SOCIAL** de la Garrotxa

Àrea d'Atenció a la Comunitat



1. Introducció	3
2. Comunicació	4
3. Pla de comunicació	5
3.1. Nocions bàsiques del pla	6
4. Recursos: Proveïdors	
4.1. Disseny i impressió	7
4.2. Impressió	10
4.3. Retolació	12
4.4. Estampació	13
4.5. Varis	13
4.6. Empreses de distribució/repartiment	14
5. Mitjans de comunicació	
Locals	15
Província de Girona	16
Autonòmics	17
6. Organismes de la ciutat	17
7. Fonts d'informació i adreces d'interès	20

1. Introducció

La imatge pública d'una entitat és molt important per al seu èxit, tant per aconseguir recolzament econòmic com per poder aconseguir la cooperació desinteressada de col·laboradors o voluntaris.

Les entitats han de ser capaces de demostrar que mereixen el suport de la gent o les administracions. Hem de ser molt conscients que, a les entitats, **tot comunica**. Des dels treballadors, els voluntaris, el material gràfic, els esdeveniments que organitzen o la manera d'adreçar-se als mitjans de comunicació...

En l'actual era de la informació, les entitats s'han de saber adaptar a les noves i canviants realitats comunicatives. Han d'aprendre a comunicar-se d'una manera professional, ràpida i constant, i sempre amb la màxima eficiència possible.

El document que teniu a les mans us presenta **idees pràctiques** perquè la vostra entitat pugui comunicar amb èxit:

1- En un primer apartat trobareu les **nocions bàsiques** del que és un pla de comunicació i què heu de tenir en compte per dur-lo a terme.

2- La segona part del document és un **recull** de:

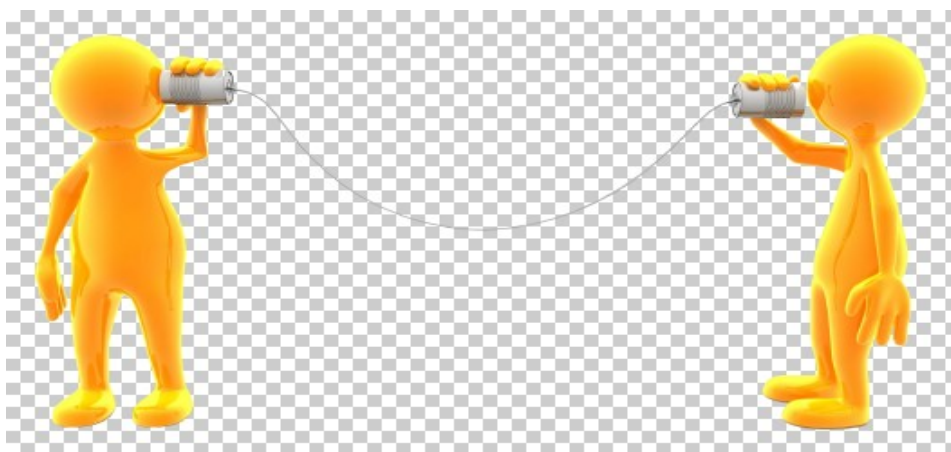
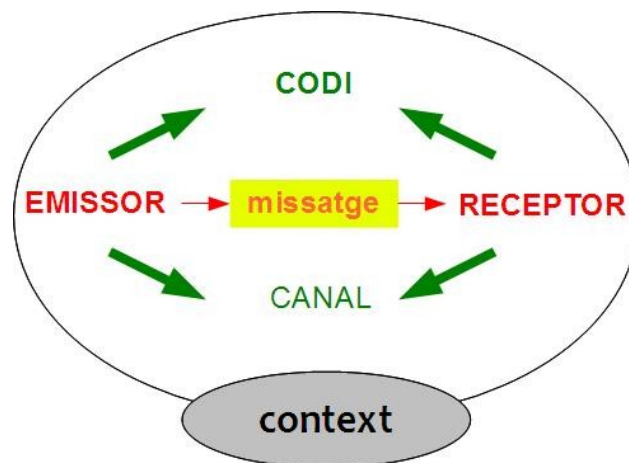
- contactes de proveïdors (disseny, impressió, retolació, distribució ...)
- contactes de mitjans de comunicació
- contactes de serveis públics de la ciutat que us poden donar un cop de mà

Esperem que aquest sigui un recurs útil per donar a conèixer la vostra entitat i les activitats que porteu a terme.

2. Comunicació

L'origen etimològic de la paraula comunicació prové del llatí COMUNICARE és a dir “**posar en comú**”.

Tradicionalment s'ha definit la comunicació com el procediment de transmissió d'informació des d'un punt d'**EMISSIÓ** fins a un punt de recepció (**RECEPTOR**) mitjançant un **MISSATGE**, en un **CODI** conegut per les dues parts i que es transmet a través d'un **CANAL** concret i en un **CONTEXT** determinat.



Allò que no es comunica, no existeix

3. Pla de comunicació

Tota entitat formada per persones necessita relacionar-se, transmetre, internament i externa les seves opinions, reivindicacions, necessitats o èxits.

Què és un pla de comunicació?

El pla de comunicació és una **eina de treball** de l'associació.

En el pla s'han de reunir les accions que l'entitat ha decidit posar en marxa per donar sortida als serveis i propostes de l'entitat, fidelitzar el públic propi, captar-ne de nou i rebre informacions i contactes externs.

Recollim, **en deu punts**, els aspectes que cal tenir presents a l'hora d'elaborar el pla de comunicació o de plantejar-nos accions de comunicació des de l'entitat.

1. L'associació ha de tenir una **missió i uns objectius clars** i consensuats per totes les persones que en formen part.
2. L'associació ha de tenir un **nom** que la identifica.
3. És bo tenir una imatge gràfica, un **logo** i uns **colors** que s'aplicaran a tots els elements on es pugui identificar l'associació.
4. L'associació té un **“personal”** preparat per a les necessitats comunicatives.
5. Les propostes de comunicació han d'incorporar una gran dosi d'**imaginació** garantint, però, la viabilitat i la coherència.
6. Han d'existir **diàlegs diferenciats** amb tots els receptors o públics. No tots són iguals.
7. La comunicació relaciona l'associació amb l'**exterior** per donar-se a conèixer i també per conèixer l'entorn i trobar recursos.
8. S'ha de comptar amb una **imatge associativa**, oberta i plural
9. S'han de prioritzar les accions que assegurin un **efecte multiplicador**: arribar al màxim de gent amb el mínim de recursos.
10. El **pressupost** de comunicació ha de ser proporcional als objectius, a les accions dissenyades, als recursos utilitzats i al pressupost global de l'associació.

3.1. Nocions bàsiques d'un pla de comunicació

Què volem comunicar? _____ **MISSATGE**

A qui ho volem fer arribar? _____ **RECEPTORS**

Com ? _____ **EINES/CANALS DE DIFUSIÓ (pressupost)**
(Hem de tenir clar que, per arribar a públics diferents, haurem de fer-ho de maneres diferents)

On? _____ **DISTRIBUCIÓ, REPARTIMENT**

Quan? _____ **DATES, CALENDARI**

Valoració

4. Recursos: Proveïdors

Full de mà, díptic, tríptic, llibret, anagrama, llibre d'estil, bàner, banderola, pancarta, postal, punt de llibre, invitació, marxandatge, senyalització, cartell, papereria, vinils, revista, targetes, estands, webs, enganxines...

4.1. Disseny i impressió

NOTA:

- Cal demanar sempre pressupostos a més d'un lloc per poder comparar.
- Els proveïdors del llistat NO SÓN ELS ÚNICS amb qui podeu treballar. És només una tria dels que han treballat en diferents serveis de l'Ajuntament.

Per ordre alfabètic:

BOADA/GRÀFIC

Contacte: Teia Boada
Ctra. Sta. Pau, 39
17174 Sant Feliu de Pallerols
689 30 85 50 / 972 444 424
teia@boadagrafic.com
www.boadagrafic.com

The logo for Boada Gràfic features the company name in a bold, sans-serif font. 'Boada' is in black and 'Gràfic' is in red. The 'i' in 'Gràfic' has a red dot.

BARALLA

Contacte: Meritxell
656 96 18 40
baralla@baralla.net
web: baralla.net

The logo for Baralla consists of the word 'bArAllA' in a stylized, lowercase font. The letters are white with black outlines. To the right of the word is a graphic element resembling a map of a region, with the text 'disseny i +' and 'Tel. 656 96 18 40' overlaid on it.

CREATIVE PRODUCTIONS

Contacte: Millaray Ferreras
Pla, 3
17172 Les Planes d'Hostoles
972 10 01 01/ 610 35 99 46
millaray@creativeproductions.es
www.creativeproductions.es

The logo for Creative Productions features the company name in a bold, sans-serif font. 'CREATIVE' is on the top line and 'PRODUCTIONS' is on the bottom line. A yellow circular graphic with a stylized pattern is positioned behind the text.

CRITERI GRÀFIC

c. Sant Rafel, 35
Tel. 606814133
Olot
criteri@criterigrafic.com
www.criterigrafic.com



DANIEL FERNÁNDEZ, COMUNICACIÓ VISUAL I COMUNICACIÓ SOCIAL

Contacte: Daniel Fernández
Can Vidal, La Cot
17811 Santa Pau
605 90 21 77
info@lagartofernandez.net
Web: Comunicació Visual: www.lagartofernandez.net/web
Web: Comunicació Social: www.lagartofernandez.info



DEMANERAGRÀFICA

Contacte: Xevi Prat
Ronda Fluvià, 6
Olot
972 27 16 69 / 646 028 429
xeviprat@demaneragrafica.com
www.demaneragrafica.com

demaneragràfica

DUMMIESGRAFIC

Contacte: Rafel Herrero
C/ Hipòlit Lázaro, 25, 3r, 1a
Olot
636 12 42 99
rafel@dummiesgrafic.com
www.dummiesgrafic.com
www.facebook.com/dummiesgrafic
www.twitter.com/dummiesgrafic



FRAME

Contacte: Joan López
C/ Carnisseries, 3 local B Olot
972 26 98 37 / 972 20 58 65 / 653 84 10 01
joan@frame-works.net / frame@frame-works.net /
www.frameworks.net



GELIS DISSENYADORS SL

Contacte: Pere Gelis
Av. Santa Coloma, 35 baixos
Olot
972 26 57 58 Tel. Mòbil: 636 512 908
Contacte clients: Cati Badosa
gelis@igelis.com
www.gelis.cat

IDEA HOUSE

Contacte: Roser Bona
Av. Països Catalans, 50
Riudellots de la Selva
972 63 74 07 / 626 44 96 47
roserbona@movistar.es



IMMA CASALS

Imatge i comunicació
Mas Dilmer ,s/n
17179 La Pinya
972 27 16 14/ 637 447 490 Vall d'en Bas
ic@immacasals.net
<http://www.immacasals.net>



LLUÍS SALAVEDRA

Contacte: Lluís Salavedra (Impremta Aubert)
Polígon industrial Can Corominas, s/n
Sant Joan les Fonts
972 29 30 10
sali@aubert.cat
www.aubert.cat

MAGDA PUJOLÀS DISSENY

Contacte: Magda Pujolàs Xarles
Passatge de vivendes Sant Joan, 5
Sant Joan les Fonts
972 26 98 15 / 616 17 12 09
magda@magdadisseny.com



PLASMA

Àlex Banús 620 53 30 65
Dani Serrano 699 31 57 57
C/Liberada Ferrarons, 9, 3r
Olot
info@plasma.cat
www.plasma.cat



THE GRAPHIC ROOM

Estudi de disseny i impremta digital. Òfset
Contacte: Roser Puig
Ctra. Santa Pau, 18
Olot
972 26 74 09 / 699 08 19 05 / Fax: 972 26 78 14
thegraphicroom@gmail.com
www.thegraphicroom.es
facebook: <https://www.facebook.com/thegraphicroom>
twitter: @thegraphicroom



VOLCANO COMUNICACIÓ GRUP

Contacte: Marc Payrà
C/ Carme, 79-85 entresòl 1a
Girona
972 22 36 19 / 626 22 37 02
mpayra@volcanogrup.com





4.2. Impressió (paper/retolació)

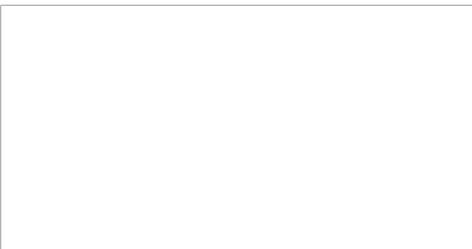
NOTA:


- Cal demanar sempre **pressupostos a més d'un lloc** per poder comparar.
- Un bon dissenyador sap com s'ha d'entregar un arxiu a impremta!
- Els proveïdors del llistat **NO SÓN ELS ÚNICS** amb qui podeu treballar. És només una tria dels que han treballat en diferents serveis de l'Ajuntament.


Per ordre alfabètic:

<p>ALZAMORA Contacte: Jordi Sellas Ctra. Nacional, 260, km 81 Sant Joan les Fonts 607 26 85 28 jsellas@almazora.es www.alzamora.com</p>	
---	--

<p>ARQUÉS CÒPIES Contacte: Àngels Bullón Plaça del mig, 5 Olot 972 26 03 86 comandes@arquescopies.com</p>	
---	--

<p>4. COPISTERIA INSTANT Contacte: Mercè Planellas C/ Sant Ferriol, 6 Olot 972 27 16 25 instant@instant.cat</p>	
---	---

<p>5. GRÀFIQUES GARROTXA Contacte: Carles López C/Vallespir, 10 (polígon Escola Llar) Olot 972 27 04 27 6. garrotxa@gmail.com</p>	
--	---

<p>IMPRESA AUBERT Contacte: Joan Aubert Polígon Industrial Can Corominas s/n Sant Joan les Fonts 972 29 30 10 joan@aubert.cat www.aubert.cat</p>	
--	--

IMPREMTA CALLÍS

Contacte: M^aÀngels Castro
C/Enric Granados, 26
Olot
972 27 10 26 / 618 76 77 56
disseny@impremtacallis.es

IMPREMTA COSTA SC

Contacte: Marta Costa
Av. Europa, 42
Olot
972 26 03 41
impremtacosta@telefonica.net
www.impremtacosta.cat

IMPREMTA DELTA

Passeig d'en Blay, 13
17800 OLOT Girona
T 972 26 14 55 / F 972 27 05 39
impremtadelta@impremtadelta.com

IMPREMTA DELTA

4.3. Retolació

RETMIQ

Contacte: Miquel Arbusà
C/Pladevall, 26. Polígon Begudà
Sant Joan les Fonts
972 27 27 06
retmiq@hotmail.com

RÈTOLS MATEU

Contacte: Glòria Capdevila
Av. Malatosquer s/n
Olot

972 26 85 47
info@retolsmateu.cat

RÈTOLS PLANELLA

Contacte: Vicens Planella
C/ Compositor Pedrell, 17
Olot
972 27 15 08
info@retolsplanella.com

4.4. Estampació

ESTAMPATS LLACH

C/Miguel de Cervantes, 7
17800 Olot
972 26 34 37
estampatsllach@estampatsllach.com
www.estampatsllach.com



KAN BITXO SC

Serigrafia, tampografia, estampats amb vinil, marxandatge i disseny d'estampacions tèxtils.

Av. Europa, 56
Polígon Industrial Pla de Baix
972 27 15 27
info@kanbitxo.cat
www.kanbitxo.cat



SAFON SL

Avinguda dels Volcans, 11
17811 Santa Pau
972 26 83 04
safon@safon.com

4.5. Varis

ARPUBA (Articles publicitaris Banyoles)

serigrafia, tampografia, brodat, vinil, impressió digital...etc

Av. Països Catalans, 191
972576032 – 972576134
17820 Banyoles
info@arpuba.cat
www.arpuba.cat



PIROPOP GRAPHIC

Disseny, estampació tèxtil, marxandatge, publicitat
Consell de Cent s/n

Olot
972 26 02 11
piropopgraphic@gmail.com
<http://www.piropop.com/>



4.6. Empreses de distribució/repartiment

<p>BÚSTIA A BÚSTIA Contacte: Lluís C/ Mestre Vives, 9 17800 Olot 696291669 bustia@bustia.es</p>	
---	--

<p>REPARTIDORS CREEM, DISSENYEM, IMPRIMIM I REPARTIM Contacte: Remei Espadas Pla d'en Xunclà Bloc B, Nau 3 17840 Sarrià de Ter, Girona 687 70 20 93 info@repartidors.cat comercial@repartidors.cat</p>	
--	---

<p>S.P.M. Contacte: Miquel Serrat C/ Marià Vayreda, 2 17800 Olot 972 26 66 00</p>	
--	--

5. Mitjans de comunicació

LOCALS

MITJÀ	CONTACTE	TELÈFONS	WEB	@MAIL
TELEVISIÓ				
Olot TV	Joan Manuel Robles	972 27 55 55	http://www.olot.tv/	informatius@olot.tv mac@olot.tv (temes culturals)
PREMSA				
La Comarca	Cristina	972 26 74 67	http://www.lacomarca.cat/	lacomarca@lacomarca.cat
El 29	Jordi Cutrina	638 85 08 90	www.el29.com	el29@el29.com info@el29.com
Mou-te	Miquel Serrat	972 26 66 00	http://www.revista-mou-te.cat	revista-mou-te@terra.es
El Punt	Jordi Casas	972 26 76 22 647 59 50 47	http://www.elpuntavui.cat	icasas@elpunt.com

Diari de Girona	Xavier Valeri	972 26 88 11 659 14 08 50	http://www.diaridegirona.cat	garrotxa.diaridegirona@epi.es
El Ripollès	Marta Rodríguez Ramon Subirà	972 70 21 12		publicitat@corisa.cat informatius@corisa.cat
El 9Nou		93 889 49 49		
VicOlot	Roger	620 65 70 41	http://vicolot.com	lluis@vicolot.com

RÀDIO

Ràdio Olot	Assumpció	972 26 17 50	http://radiolot.blogspot.com.es/	publicitat@radio-olot.com
Ràdio Sant Joan (St. Joan Les Fonts)		972 29 00 28	http://www.radiosantjoan.es/	
Ràdio la Vall (Les Preses)	Jordi Rocasalva	972 69 33 33	http://www.radiolavall.com	directorrlv@gmail.com
Catalunya Ràdio	Lídia Traveria	659 33 68 37		ltraveria@hotmail.com
Ràdio 90	Àngel Serrat	605 986 225	www.r90.org	r90@r90.org

DIGITAL

Turisme Olot	Núria Valverde	972 26 03 55	http://www.turismeolot.com/	nvalverde@olot.cat
ICCO	Roger Ortiga	972 27 27 77	http://www.olot.cat/cultura	rortiga@olot.cat
Turisme Garrotxa	David Curós	972 27 16 00	http://www.turismegarrotxa	dcuros@turismegarrotxa.com
elgarrotxi.cat	Rafa Reina	Redacció: 648 696 451 Administració i coordinació / Serveis comercials i publicitat 627 864 822	http://www.elgarrotxi.cat/	elgarrotxi.cat@gmail.com
Agenda Olot	ICCO	972 27 27 70	http://www.agendaolot.cat	cultura@olot.cat
Què vols ferP Portal de l'oci de la Garrotxa			http://www.quevolsfer.cat/	

MITJÀ	CONTACTE	TELÈFONS	WEB	@MAIL
TELEVISIÓ				
TV3	Marta Masó	972 22 02 26		mmaso.z@tv3.cat
	Isabel Pascual (responsable de Tv3 a Girona)			
PREMSA				
La Vanguardia	Toni Sandoval	972 41 69 37 609 13 29 71		
EL Periódico	Ramon Cosculluela	676 39 84 60		fcosculluela@elperiodico.com
RÀDIO				
Com Ràdio	Albert Almeda	972 20 10 11 607 18 87 44		
Cadena Ser	Joan Garcia	972 22 11 00		informatiusgirona@unionradio.es
Onda Rambla	Baltasar Ramon	972 21 36 00		
RAC1		972 41 69 37		evilar@publipressmedia.com
DIGITAL				
Patronat de Turisme de Girona	Dúnia Coromina	972 20 84 01 fax: 972 22 15 70	www.costrabrava.org	dcoromina@costabrava.org

AUTONÒMICS

MITJÀ	CONTACTE	TELÈFONS	WEB	@MAIL
TELEVISIÓ				
Tv3	Marta Masó	972 22 02 26		mmaso.z@tv3.cat
	Isabel Pascual (responsable de TV3 a Girona)			
DIGITAL				
Agenda Cultural Generalitat	Jordi Nierga	972 22 54 15	http://cultura.gencat.cat/agenda	
Festa Catalunya		93 804 63 59	www.festacatalunya.cat	tradicional@firesifestes.com
Festes.org	Manel Carrera		www.festes.org	info@festes.org



Consorti d'Acció Social de la Garrotxa

Àrea d'atenció a la comunitat

Plaça Palau, 8

972 26 66 44

mdelga@casg.cat

emuntada@casg.cat



Consorti
d'ACCIÓ SOCIAL
de la Garrotxa

En què podem ajudar les entitats?

- Com fer un pla de comunicació de l'associació
- Dossier de recursos de comunicació
- Difusió de les activitats per correu electrònic.
- Espai per deixar fulletons de les activitats de les entitats
- Xarxa social Facebook per fer difusió: Acció comunitària Olot
- Fira d'entitats: estand i activitat.
- Web d'entitats www.entitatsgarrotxa.cat

Oficina de Turisme d'Olot

C/ Hospici,8

972 26 01 41 / 972 26 03 55

turisme@olot.cat

agenda@olot.cat



En què podem ajudar les entitats?

- Actes al web de Turisme
- Espai per deixar els fulletons de les activitats de les entitats
- Activitats dins el marc de les fires que organitza l'IMPC
- Difusió de les activitats per correu electrònic a través de les bases de dades de mitjans de comunicació de l'IMPC.

ICCO (Institut de Cultura de la Ciutat d'Olot)

C/ Sant Esteve, 29

972 27 27 77

rsargatal@olot.cat

rrebugent@olot.cat

rortiga@olot.cat

www.olotcultura.cat



En què podem ajudar les entitats?

- Revista *El Plafó* (per fer difusió de les activitats)

- Agenda d'actes al web de l'ICCO (www.olotcultura.cat/agenda)
- Difusió d'activitats al programa "MAC" d'Olot TV.

IME (Institut Municipal d'Educació)

Av. Sant Joan les Abadesses 20, 22
972 27 00 49
ime@olot.cat



En què podem ajudar les entitats?

- Difusió de les activitats via mail sempre que estiguin adreçades a escolars.

SERVEI DE CATALÀ OLOT-LA GARROTXA

Centre de Normalització Lingüística de Girona
Carrer del Mont Carmel, 3
972 27 09 02
garrotxa@cpnl.cat
www.cpnl.cat/olot-garrotxa



En què podem ajudar les entitats?

- Servei de revisió de textos (fulls publicitaris, revistes, díptics de l'entitat...) i revisió de la pàgina web.
- Taller Optimot: més enllà de la consultes lingüístiques. Una eina de millora a la xarxa útil, completa i gratuïta!
- Formació a mida d'entitats i associacions
- Cursos generals de llengua

OAC (Oficina d'Atenció al Ciutadà)

Pg. Ramon Guillamet, 10
972 27 91 01
atencioalciutada@olot.cat



En què podem ajudar les entitats?

- Registre d'entitats municipal. Altes, baixes i modificacions
- Instàncies pels temes d'ocupació via pública (celebracions festes de barri, activitats a la via pública, pancartes, banderoles)
- Instàncies per demanar material a la brigada municipal.

CONSELL COMARCAL de la GARROTXA

Avda. Onze de Setembre, 22

972 27 49 00

presidencia@garrotxa.cat



En què podem ajudar les entitats?

- Cada entitat té a disposició 10 falques de ràdio anuals per activitats.
- L'entitat organitzadora ha de ser una entitat sense ànim de lucre i ha d'oferir l'activitat gratuïtament.
- Per demanar les falques s'ha d'enviar un mail a l'atenció d'Anna Diago a presidencia@garrotxa.cat.
- Cal enviar-ho una setmana abans de l'acte i incloure-hi tota la informació que es vulgui difondre i un telèfon de contacte.

JOVENTUT GARROTXA

Avda. Onze de Setembre, 22

972 27 52 42

joventut@garrotxa.cat



En què podem ajudar les entitats (principalment juvenils)

Recursos :

- Préstec d'ordinadors portàtils i canó de projecció (consulteu preus al web garrotxa.cat<< àrees i serveis << àrea d'innovació tecnològica i suport informàtic)

Serveis:

- Informació i assessorament sobre com crear o modificar una entitat juvenil i com inscriure's al cens de la Direcció General de Joventut.
- Tramitació de subvencions de la Direcció General de Joventut.
- Punt d'inscripció d'activitats
- Promoció d'actes i activitats, de 3 maneres diferents:

- Tramesa d'informació a tots els ajuntaments de la comarca. Cal fer arribar un mínim de 21 exemplars d'allò que vulgueu promocionar.
- Tramesa d'informació als centres d'ensenyament secundari. S'envia de setembre a maig. Cal fer arribar un mínim de 8 exemplars d'allò que vulgueu promocionar.
- Cartellera a la pròpia seu del Servei de Joventut.


Ajuts i subvencions:

Les entitats de joves tenen accés a subvencions i ajuts per diferents conceptes: per activitats, per inversions en béns immobles, per a projectes de cooperació, solidaritat, camps de treball...

El requisit indispensable per poder accedir-hi és estar inscrit al cens d'entitats juvenils de la Secretaria de Joventut. La inscripció al cens és telemàtica i també dóna dret a rebre informació d'interès per a les entitats.

- [Ajuts i subvencions a les entitats juvenils](#)
- [Cens d'entitats juvenils](#)

Des del web www.garrotxajove.cat també podeu trobar enllaços d'interès relacionats amb temes de joventut, associacionisme i voluntariat. Igualment com normatives i recomanacions relacionades amb l'organització d'activitats juvenils.

<p>INSTITUT MUNICIPAL DE PROMOCIÓ DE LA CIUTAT (IMPC) C. Bisbe Lorenzana, 15 972 26 01 52 impc@olot.cat judit.reixach@olot.cat</p>	
---	---

En què podem ajudar a les entitats?

- Jo també sóc 100%!

Olot té una nova marca de ciutat que pretén transmetre l'essència de la ciutat, tant al públic d'Olot i la Garrotxa (els mateixos ciutadans, entitats i empreses) com a l'extern (nacional i internacional).

La nova marca només exigeix tres coses: l'estima per la ciutat, la confiança en les seves potencialitats i la generositat per difondre-la.

Si com a associació es vol utilitzar el 100%t en les seves múltiples variants i grafies, cal posar-se en contacte amb l'IMPC.



7. Fonts d'informació i adreces d'interès

Fonts d'informació:

- *Figueres, Elisenda; Caminar per existir. Manual sobre la comunicació global de les associacions.* Ajuntament de Barcelona

El podeu descarregar a : <http://tjussana.entitatsbcn.net/tj/utillspractics.php>

- *Guió Pla de Comunicació;* Escola del Territori.

El podeu descarregar a: www.centresostenibilitat.cat/

A la pestanya: Documents – Fet a Mida - Com fer un pla de comunicació.