



1-9-2016 / 1-9-2025



lasolidaritatunbonremei.com

“La solidaritat... un bon remei!” és una recopilació de vides i esdeveniments exemplars, reflexions, bones notícies, contes, frases cèlebres, humor, iniciatives, conferències, fotos, vídeos, documentals, escenes de cinema, PowerPoints, cançons, etc., relacionats tots ells amb la solidaritat i altres valors humans.

L'obra va començar el juny del 2014 publicant-se quinzenalment a la revista de Bellpuig (Lleida) “El Pregoner d’Urgell”, va continuar amb l’edició de diversos quaderns recopilatoris i, a partir del setembre del 2016, amb la creació del blog d’Internet lasolidaritatunbonremei.com.

Tant dels llibres com del blog n’existeix una versió també en castellà (lasolidaridadunbuenremedio.com).

Pel que fa als propòsits de l’obra, a part de compartir una mica d’esbarjo, cultura, emocions i exemples molt diversos de solidaritat, es tracta de propiciar que les persones estiguem més informades i puguem aprofundir analíticament en la pobresa i les seves causes, així com en les altres desigualtats i problemes socials no menys importants, i que a partir d’aquesta presa de consciència puguem comprometre’ns en la seva transformació, encara que aquesta sigui molt elemental.

També parcialment a: facebook.com/lasolidaritatunbonremei instagram.com/enricsegarrabosch

Correu electrònic de contacte: lasolidaritatunbonremei@gmail.com

Bellpuig – 1 de setembre de 2025 - Enric Segarra Bosch

ÍNDEX DE TEMES DEL BLOG

lasolidaritatunbonremei.com

Publicat fins l’1 de setembre de 2025.

En **groc** els temes més representatius de cada secció.

01. PRESENTACIONS DEL BLOG

- 01.01. Presentació de l’Enric Segarra
- 01.02. Presentació de la Gna. Victòria Braquehais
- 01.03. Índex del blog en pdf (per descarregar-lo)
- 01.04. Presentació en vídeo del blog La solidaritat...
- 01.05. 20 de desembre, Dia intern. de la solidaritat humana

02. INTRODUCCIONS A LA SOLIDARITAT

- 02.01. La solidaritat
- 02.02. No tothom viu tan bé com nosaltres
- 02.03. El perquè de les desigualtats entre el Nord i el Sud
- 02.04. Què podem fer nosaltres pel desenvolupament humà
- 02.05. El voluntariat de les ONGs
- 02.06. Educar per la solidaritat
- 02.07a. Vídeo Ser o no ser solidari (1a part) Enric Segarra
- 02.07b. Vídeo Ser o no ser solidari (2a part) Enric Segarra
- 02.07c. Vídeo Ser o no ser solidari (3a part) Enric Segarra

03. ONGs

- 03.01. Creu roja

- 03.02. Metges sense fronteres
- 03.03. Càritas
- 03.04. Mans unides
- 03.05. Amnistia internacional
- 03.06. Greenpeace
- 03.07. Fundació Pare Manel
- 03.08. Àngel Olan i el Centre d’Iniciatives Solidàries
- 03.09. Entitats productives d’integració social
- 03.10. El telèfon de l’esperança
- 03.11. ONGs per tipus d’activitat
- 03.12. Vídeos institucionals de diverses ONGs (*molt complet*)
- 03.13. Viatge a Bolívia amb Mans Unides
- 03.14. Manifest i Campaña Mans Unides
- 03.15. Vídeo Per què cal col·laborar amb Mans Unides?
- 03.16. 22 de març, Dia Mundial de l’Aigua

04. PERSONES SOLIDÀRIES

- 04.01. El nen Iqbal Masih i la nena Malala Yousafzai
- 04.02. Rachel Corrie
- 04.03. Mahatma Gandhi
- 04.04. Martin Luther King
- 04.05. Pere Casaldàliga
- 04.06. L’equip Hoyt
- 04.07. Persones que s’han sobreposat al seu destí
- 04.08. Rafael Ferreruella
- 04.09. Joan Alsina Hurtós
- 04.10. Joaquim Vallmajó Sala

- 04.11. Manuel Broseta, Fco. Tomás y Valiente i Ernest Lluch
- 04.12. Josephine Kulea
- 04.13. Kim Phuc
- 04.14. Nelson Mandela
- 04.15. Rigoberta Menchú
- 04.16. Irena Sendler
- 04.17. Giovanni Falcone
- 04.18. lasolidaritatunbonremei.com entrevista al Padre Ángel
- 04.19. Funmilayo Ransome-Kuti (La lleona de Lisabi)
- 04.20. Eric Lomax (L'home que va perdonar)
- 04.21. Helena Studler (Una monja contra els nazis)
- 04.22. Benvinguts a la Hull-House
- 04.23. Maixabel Lasa, la reconciliació
- 04.24. Sophie Scholl
- 04.25. I va prometre el mar... (Antoni Benaiges)
- 04.26. La llum de la selva (Isidre Nadal Baqués)
- 04.27. Peter Norman, heroi per accident
- 04.28. Vinoba, l'hereu natural de Gandhi
- 04.29. Helen Keller i Anne Sullivan
- 04.30. El "Schindler" anglès
- 04.31. Rosa Parks
- 04.32. Harriet Tubman
- 04.33. Mariann Edgar Budde, Bisbe de Washington
- 04.34. Les germanes Souza (i 7 biografies de dones solidàries més)
- 04.36. Teresa de Calcuta

05. ALTRES SOLIDARITATS

- 05.01. La donació de sang
- 05.02. La tragèdia del Prestige
- 05.03. La Marató de TV3
- 05.04. La solidaritat dels impostos
- 05.05. Les infraestructures públiques i la solidaritat
- 05.06. El malbaratament d'aliments
- 05.07. El cooperativisme
- 05.08. El suport dels avis als néts
- 05.09. Els benefactors dels animals
- 05.10. Imatges de benefactors dels animals
- 05.11. Sorprenents històries de gossos benefactors
- 05.12. L'hipopòtam i la tortuga
- 05.13. Acolliment familiar
- 05.14. La integració dels immigrants
- 05.15. Els fets de la pell
- 05.16. Un sopar de Nadal
- 05.17. La conducció solidària
- 05.18. El ferrocarril subterrani
- 05.19. Cinécyclo, cine ambulant a pedals
- 05.20. La donació d'òrgans
- 05.21. L'amistat d'un protestant i un catòlic a Irlanda del Nord
- 05.22. 9 nens que van vèncer la fam i van arribar a ser "herois"
- 05.23. El Titànic del Mediterrani
- 05.24. El comerç pot ser just
- 05.25. Origen, evolució i situació de les castes a l'Índia
- 05.26. El treball
- 05.27. Tàndem solidari, la força que no sempre es veu
- 05.28. La literatura transmet molts valors
- 05.30. Perdonar la dona que va matar el seu germà
- 05.31. 69 dones que ens inspiren

06. BONES NOTÍCIES

- 06.01. Néixer amb un pa davall del braç
- 06.02. Un poble molt solidari
- 06.03. L'aeròdrom abandonat
- 06.04. El jubilat que estima els llibres
- 06.05. Una cadena de trasplantaments salva vides
- 06.06. Un quiosquer apreciat
- 06.07. La vida, si la comparteixes, és molt millor
- 06.08. Bones notícies per a les dones del món
- 06.09. Bones notícies per al medi ambient
- 06.10. Bones notícies mensuals anteriors (*completíssim*)
- 06. ... Bones notícies del mes...

07. M'HAURIA AGRADAT SER-HI

- 07.01. El sufragi femení
- 07.02. La marxa de la sal

- 07.03. Selma
- 07.04. La transició espanyola
- 07.05. El mur de Berlín
- 07.06. La invenció de la impremta
- 07.07. La penicil·lina

08. DRETS UNIVERSALS

- 08.01. Els drets humans
- 08.02. Els drets dels infants
- 08.03. Els drets dels animals
- 08.04. Educació en Drets Humans
- 08.05. La Carta de la Terra
- 08.06. L'esclavitud (*molt complet*)
- 08.07. Breu informe 2017-2018 sobre els Drets Humans
- 08.08. Bandera blanca!
- 08.09. La vigència dels Drets Humans

09. SOSTENIBILITAT

- 09.01. Aliments, comerç i globalització
- 09.02. Deixalles i contaminació
- 09.03. L'aigua
- 09.04. L'energia
- 09.05. La mobilitat
- 09.06. L'espai
- 09.07. El canvi climàtic i els països pobres
- 09.08. Frases curtes sobre la sostenibilitat
- 09.09. Els missatges de la Greta Thunberg
- 09.10. "Laudato si'" en 100 cites
- 09.11. 9 errors que has d'evitar a la natura
- 09.12. 8 coses que no has de fer si vols fer turisme responsable
- 09.13. Les burilles són un residu tòxic
- 09.14. Videos pedagògics sobre el canvi climàtic
- 09.15. Naturaleza martirizada

10. VA SER NOTÍCIA

- 10.01. La noia dels caramels
- 10.02. Els fets de la Plaça Major de Madrid
- 10.03. Òscar Camps, català de l'any 2015
- 10.04. Reconeixement als "Cascos blancs"
- 10.05. Anna Muzychuk perd els seus dos títols...
- 10.06. Greta Thunberg, activista climàtica de 15 anys
- 10.07. L'eutanàsia (*molt complet*)
- 10.08. Ann Nu Tawng: la monja que va oferir la seva vida

11. DADES SOBRE ONGs

- 11.01. Guia per a l'elecció d'ONGs amb les que un pot cooperar
- 11.02. Qüestionari per avaluar ONGs
- 11.03. Tipus d'activitats de les ONGs
- 11.04. Relació d'ONGs
- 11.05. Decàleg per a la justícia global
- 11.06. Bones pràctiques en les ONGs
- 11.07. Consells que hauria agraït abans d'anar de cooperació

12. RECOMANACIONS D'AUDIOVISUALS, LLIBRES, ETC.

- 12.01. Els valors
- 12.02. Cançons amb missatges de valors
- 12.03. Pel·lícules amb missatges de valors
- 12.04. Documentals i videos amb missatges de valors
- 12.05. Llibres amb missatges de valors
- 12.06. Contes amb missatges de valors
- 12.07. Auques amb missatges de valors
- 12.08. Fotos amb missatges de valors

13. FOTOS QUE REMOUEN CONSCIÈNCIES

- 13.01. Fotos... Introducció
- 13.02. Fotos... Catàstrofes
- 13.03. Fotos... Conflictes
- 13.04. Fotos... Desequilibris

14. HUMOR SOLIDARI

- 14.01. Humor. Immigrants, Rics i pobres, etc.
- 14.02. Humor. Cualca! (*molt complet*)
- 14.03. Humor. Les Luthiers (*molt complet*)
- 14.04. Humor. Cantinflas
- 14.05. El Chico (Charles Chaplin)

15. FRASES CÈLEBRES AMB VALORS

- 15.01. Frases cèlebres il·lustrades (*molt complet*)
- 15.02. Proverbis i refranys africans
- 15.03. Frases cèlebres per temes (*molt complet*)
- 15.04. Vídeos amb frases filosòfiques
- 15.05. Enllaços amb frases cèlebres complementades

16. VIDEOCLIPS AMB VALORS

- 16.01. L'aneguet diferent (cançó Vull viure sol)
- 16.02. Morir por nada
- 16.03. El gran dictador
- 16.04. Cadena de favors (Ros-Mari)
- 16.05. Cançó de l'adolescent
- 16.06. Quiero lograr
- 16.07. Un amic maltractat (cançó Amarg silenci)
- 16.08. Bones accions recompensades (cançó Mortal absència)
- 16.09. Conseqüències de les guerres (cançó Sempre endavant)
- 16.10. La nostra llibertat
- 16.11. Petit tresor – Família Segarra-Olivé
- 16.12. Nuestro amor
- 16.13. La llavor
- 16.14. No ploris més per un record
- 16.15. Tiéndeme tu mano
- 16.16. Luces de la ciudad (cançó Amb el teu afecte)
- 16.17. Gandhi: Resistència pacífica (cançó L'Etern romàntic)

17. RETALLS DE TEMES EN VÍDEO

(10 “tràilers” de temes en vídeo)

18. REFLEXIONS

- 18.01. No vols ser solidari?
- 18.02. Llums i ombres de les ONGs
- 18.03. Les religions i la solidaritat
- 18.04. Manifest per la solidaritat
- 18.05. Projecte de declar. universal dels drets de la Mare Terra
- 18.06. Aprenentatge de vida
- 18.08. Som culpables?
- 18.09. Tots som Barcelona
- 18.10. El 20 de setembre a Catalunya...
- 18.11. Parlem... sense prejudicis!
- 18.12. La barca, la manta i Catalunya
- 18.13. Les desigualtats econòmiques, una camí a la pobresa...
- 18.14. Manifest contra els paradisos fiscals
- 18.15. Manifest Dia Internacional de les Dones
- 18.16. De la maldat a la bondat
- 18.17. Els 9 trets que defineixen la maldat humana
- 18.18. Cantar en família
- 18.19. Què ha passat a Bolívia després d'anar-hi?
- 18.20. Una qüestió de caire vital
- 18.21. Tu, jo i la humanitat
- 18.22. Tots els ciutadans som models
- 18.23. Els joves actuals no són pitjors que els anteriors
- 18.24. La base de la resolució de conflictes
- 18.25. Tot anirà bé (i més)
- 18.26. El que el virus ens està explicant
- 18.27. Sis reflexions arran de la Covid-19
- 18.28. Un decàleg a tall de vacuna
- 18.29. Hola, soy el Covid-19
- 18.30. Morir per xarmpió en els temps del coronavirus
- 18.31. Bondados vs. religión (*molt complet*)
- 18.32. Una petita reflexió sobre la solidaritat...
- 18.33. Benaurances de la pandèmia
- 18.34. Quan pesa un floc de neu?
- 18.35. Jornaleros del “m'agrada”
- 18.36. Emocions, tecnocràcia i populisme
- 18.38. “Fratelli Tutti” en 100 cites
- 18.39. Mai és tard per a aprendre
- 18.40. Tornar el que s'ha robat
- 18.41. La bondat que veiem, o no veiem
- 18.42. Professionalitat versus amabilitat
- 18.43. Què li diries a un polític?
- 18.44. Acceptar-se un mateix
- 18.45. La prova de foc de l'afecte

- 18.46. Avergonyits de comprar
- 18.47. Quan no tens sostre, què és l'essencial
- 18.48. Uns pensaments de Gandhi per avui
- 18.49. Amor i odi
- 18.50. Reflexiones de Iñaki Alegria... con poesía y música
- 18.51. El menjar escombraria com a premi emocional...
- 18.52. El racisme comença al pati del col·legi
- 18.53. Res és perfecte
- 18.54. El sofriment social
- 18.55. Qüestió de gènere
- 18.56. La bellesa que ens salva
- 18.57. La paciència i la renúncia
- 18.58. La percepció del temps
- 18.69. La veritable pobresa infantil
- 18.70. La solidaritat se sent i s'aprèn?

19. INICIATIVES SOLIDÀRIES

- 19.01. Iniciatives personals
- 19.02. Iniciatives per a la família
- 19.03. Iniciatives per a les vacances
- 19.04. Iniciatives de voluntariat
- 19.05. Iniciatives originals
- 19.06. Iniciatives en marxa 1
- 19.07. Iniciatives en marxa 2
- 19.08. Iniciatives d'economia social
- 19.09. Iniciatives d'ONGs
- 19.10. Iniciatives, la seva gestió en xarxes socials
- 19.19. Guia pràctica per ciberactivistes contra l'odi: ciberrespecte
- 19.20. Qüestionari per a l'avaluació de projectes de desenvolup.

20. MALEÏDES GUERRES!

- 20.01. La guerra
- 20.02. Conseqüències de la guerra civil espanyola
- 20.03. Imatges amb conseqüències de les guerres
- 20.04. Quines són les principals causes de la guerra
- 20.05. Violència actual, similar a la de l'inici de I la Guerra Mundial
- 20.06. La violència genera més violència
- 20.07. Desertar, una acció pacifista
- 20.08. Afganistan: El fracàs de 40 anys de guerra
- 20.09. En un poble d'Ucraïna
- 20.10. La desbandá de 1937 a Málaga

21. BENEÏDA PAU!

- 21.01. Carta de Terra Santa
- 21.02. El gran dictador
- 21.03. Manifest a favor de la vida, de la pau, de la igualtat
- 21.04. Manifest “Alto a la guerra”
- 21.05. Manifest de Sevilla
- 21.06. Poemes per la pau
- 21.07. Frases sobre la guerra i la pau
- 21.08. Monuments a la pau
- 21.09. Enllaços d'entitats i imatges per la pau
- 21.10. Cultura de pau

22. ECONOMIA SOLIDÀRIA

- 22.01. L'economia solidària
- 22.02. Les finances ètiques
- 22.03. L'intercanvi solidari
- 22.04. Bancs de temps
- 22.05. Alternatives a un món més just i solidari
- 22.06. Fam i obesitat al món, crims contra la humanitat
- 22.07. El repte de posar fi al “Pren, fabrica, utilitza i llança”

23. PERSONES LOCALS

- 23.01. Domènec Calaf Binefa
- 23.02. Josep Raurich Cots
- 23.03. Esteve Serret Segura
- 23.04. Ramon Martí Cardona
- 23.05. Daniel Dan
- 23.06. Entrevista a la família Subirà-Capdevila
- 23.07. Enric Segarra - Homenatge a la Solidaritat un bon remei

24. L'EGOISME I LA INSOLIDARITAT

- 24.01. L'egoisme
- 24.02. L'egoisme 2

24.03. Frases cèlebres sobre l'egoisme

24.04. La insolidaritat

24.05. Alguns exemples d'insolidaritat

24.06. La insolidaritat dels antivacunes

24.07. La por irracional a les vacunes

24.08. La pandèmia de la desigualtat

25. NEWSLETTERS BONDAT I SOLIDARITAT

(33 butlletins digitals mensuals editats amb la Fundació Ecologia Emocional-Institut Bondat en Acció)

26. ELS FANATISMES

26.01. El fanatisme

26.02. Amos Oz

26.03. Fanatisme religiós

26.04. Les Croades

26.05. Catalunya, bressol de la caça de bruixes a Europa

26.06. La cacera de bruixes de Salem

26.07. Més de 900 persones se suïciden alhora

26.08. El fanàtic violent al futbol

26.09. Mitjans i xarxes socials aviven el fanatisme

26.10. Psicopatografia del fanatisme trumpeà

26.11. Frases sobre fanatismes

26.12. Fanatisme en els comentaris dels lectors dels periòdics

26.13. La propaganda de los nazis (*molt complet*)

27. ELS VALORS HUMANS

27.01. Els valors (*molt complet*)

27.02. Valors per a posar en pràctica (*molt complet*)

27.03. Les 7 vies que ens enriqueixen a tots

27.04. Vídeo ¿Qué son los valores humanos?

27.05. Valores de la democracia

27.06. Curts per treballar les emocions i els valors

27.07. Individualisme versus col·laboració

27.08. Els valors humans, allò que realment ens mou

27.09. Idees per educar els fills en la bondat

27.10. L'amabilitat, un valor que cal reivindicar

27.11. Dia mundial de la bondat. Tastets del llibre Bondat en Acció

27.12. Què és la bondat... i més

27.13. Beneficis de la bondat... i més

27.14. La bondat en la vida... i més

28. HEM DE PARLAR DE...

28.01. Hem de parlar de la teva malaltia

28.02. Hem de parlar de la teva addicció

28.03. Hem de parlar de la teva depressió

28.04. Hem de parlar del teu assetjament escolar

28.05. Hem de parlar de la teva ira

28.06. Hem de parlar de la teva vellesa

28.07. Hem de parlar de la teva violència de gènere

28.08. Hem de parlar dels teus ressentiments

29. REFLEXIONS BREUS

29.01. Primer van agafar... (i 7 reflexions breus més)

29.02. Patates dins la motxilla (i 7 reflexions breus més)

29.03. La desmemoria (i 7 reflexions breus més d'Eduardo Galeano)

29.04. El teixidor (i 7 reflexions breus més d'Eduardo Galeano)

29.05. Mario Benedetti: Los 7 poemas que te harán reflexionar

29.06. Vídeos amb textos d'Eduardo Galeano

29.07. No facis als altres... i més (*completíssim*)

29.08. Benefactors del animals i més (*completíssim*)

30. CONTES AMB VALORS

30.01. Introducció. Contes amb valors

30.02. La guineu i el corb (i 7 contes més)

30.03. El llop i la cigonya (i 7 contes més)

30.04. El cop de totxo (i 7 contes més)

30.05. Construir ponts en lloc de tanques (i 7 contes més)

30.06. El enemigo está dentro de ti (i 7 vídeo-contes més)

30.07. La distancia adecuada (i 7 vídeo-contes més)

30.08. Tenia un deute (i 7 contes més molt breus)

31. DILEMES ÈTICS

31.01. Síndrome de Down

31.02. Presó per robar un entrepà...

(i 34 temes més!)

32. ACTES DE BONDAT

32.00. El 13 de novembre: Dia Mundial de la Bondat

32.01. Diversos Actes de Bondat captats per les càmeres 01...

32.21. L'exemplar història d'un mestre dels nens del carrer...

32.41. Més Actes de Bondat 01...

(i moltíssims temes més!)

33. AIXÓ NO ES FA

33.01. Imatges d'incivisme

33.02. Imatges de maltractament animal

33.03. Abusar de la gent

33.04. ¿Qué cosas están normalizadas?

33.15. Trumps cancel·la Usaid

40. MISSATGES PER QUÈ...?

(30 preguntes i missatges il·lustrats amb valors)

41. CONFERÈNCIES AMB VALORS

(30 conferències d' Ousman Umar, Albert Espinosa, Irene Villa, Jero García, Nuccio Ordine, Yokoi Kenji, Miguel Ángel Tobías & Gennet Corcuera, Gabriela Machuca, Carles Capdevila, Arcadi Oliveres, Federico Mayor Zaragoza, Joan Antoni Melé, José Mujica, Julio Anguita, Mario Alonso Puig, Fernando Sabater, Victor Küppers, Adela Cortina, Àlex Rovira, Natalia López López, Jane Goodall, Enhamed Enhamed, Silvia Congost, Nélia Zaitegi, Victòria Camps, Margarita Pasos, Marbel Martínez, Boris Cyrulnik, Mago More i Daniel Goleman)

44. DOCUMENTALS AMB VALORS

44.01. Documentals: Herois invisibles (*amb subtemes*)

44.02. Documentals: Els residus (*amb subtemes*)

44.03. Documentals: Les energies (*amb subtemes*)

44.04. Documentals: El canvi climàtic (*amb subtemes*)

44.05. Documentals: Els conflictes (*amb subtemes*)

44.06. Documentals: Grans personatges (*amb subtemes*)

44.07. Documentals que et poden ajudar (*amb subtemes*)

44.08. Documentals: Històries humanes (*amb subtemes*)

44.09. Documentals: Actuacions qüestionables (*amb subtemes*)

44.10. Documentals: Altres històries (*amb subtemes*)

44.11. Documentals: Pueblo de Dios (*amb subtemes*)

45. GRANS DISCURSOS I ESCENES DEL CINEMA AMB VALORS

(Matar a un ruiseñor, La sonrisa de Mona Lisa, etc., fins a 73)

46. POWERPOINTS AMB VALORS

46.01. Valors en PowerPoint (*amb subtemes*)

46.02. Autoajuda en PowerPoint (*amb subtemes*)

46.03. Històries en PowerPoint (*amb subtemes*)

46.04. Frases en PowerPoint (*amb subtemes*)

46.05. Fe cristiana en PowerPoint (*amb subtemes*)

47. VÍDEOS AMB VALORS

(25 curtmetratges amb valors)

48. SECCIÓ INFANTIL

(17 contes en vídeo de YouTube)

49. ELS TEMES D'AQUEST BLOG EN LLIBRES PDF

(16 llibres per llegir-los o descarregar-los)

50. CANÇONER

50.01. Lletres de cançons amb missatges de valors

50.02. Cançons amb missatges de valors en castellà (75 vídeos amb àudio i lletra) (*amb subtemes*)

50.03. Cançons amb m. d. v. en català (65 vídeos...) (*amb subtemes*)

50.04. Cançons amb m. d. v. d'E. S. B. (10 vídeos...) (*amb subtemes*)

50.08. Les cançons de l'Enric (22 vídeos, amb predomini de l'àudio) (*amb subtemes*)

50.09. Videoclips Pura melodia amb l'Ester (18 vídeos) (*amb subtemes*)

50.10. La Nova Cançó... i més! (també Cançons Tradicionals Catalanes) (173 àudios) (*amb subtemes*)

50.11. Cançons romàntiques (208 àudios) (*amb subtemes*)