



**d'Orientació
Sociolaboral
a Amèrica
Llatina
Panamá**



Introducció

Una de les principals manifestacions de la crisi al nostre país és l'enorme taxa d'atur, que provoca que molts ciutadans, majoritàriament joves, hagin d'optar per emigrar a altres països en busca de feina.

El gran dinamisme de les economies llatinoamericanes atrau a milers de ciutadans del nostre país que busquen feina, essent ja el continent que rep més emigració catalana; però, a diferència de la Unió Europea, cadascun dels estats d'Amèrica Llatina té una legislació pròpia en matèria de permisos de treball, de seguretat social o en matèria laboral. A més, hi ha diferències notables en aquests països pel que fa als sectors emergents, a la relació entre salaris i preus; presenten, d'altra banda, una gran diversitat en aspectes culturals, econòmics i polítics o en una sèrie de qüestions pràctiques i quotidianes. El coneixement previ d'aquestes realitats és fonamental i imprescindible a l'hora d'escollir el país de destinació.

La Guia per a l'Orientació Sociolaboral a Amèrica Llatina compta amb tota la informació útil dels divuit països més dinàmics de la regió. Des de les principals plataformes de recerca de feina o pis fins als tràmits per a l'obtenció dels visats i permisos de treball, passant pel context econòmic, polític o social de cada país. Des d'un llistat d'ambaixades, consolats i Comunitats Catalanes a l'Exterior que poden ser d'utilitat fins a una relació detallada dels salaris per sector. Des d'informacions sobre aspectes com la seguretat, sanitat o permisos de conduir fins als preus de la cistella bàsica de productes. Des d'un llistat dels principals dialectalismes fins a una radiografia del mercat laboral de cada país, passant per altres informacions pràctiques d'utilitat.

En definitiva, la Guia per a l'Orientació Sociolaboral a Amèrica Llatina pretén esdevenir una eina útil i pràctica per a totes aquelles persones en situació d'atur o que volen millorar la seva situació laboral i que no es tanquen les portes a l'emergent mercat laboral llatinoamericà.

La Guia per a l'Orientació Sociolaboral a Amèrica Llatina ha estat elaborada per **Gerard Bover i Vila** i **Martí Coromina i Quintana**. Per més informació ens podeu contactar a guia.americallatina@gmail.com

Amb el suport de:



Disseny portada i maquetació:



0. Índex

1. Dades del país pàg. 06

- a) Dades sociodemogràfiques pàg. 06
- b) Context historicopolític pàg. 06
- c) Context econòmic pàg. 06

2. Treballar a Panamà pàg. 08

- a) Estructura laboral pàg. 08
Com és el mercat laboral?
- b) Plataformes de recerca de feina pàg. 08
On puc buscar feina?
- c) Relació de salaris per sector pàg. 08
Aproximadament, quant es cobra?
- d) Permisos de treball pàg. 10
Com obtinc els papers per treballar legalment a Panamà
- e) Consolat de Panamà a Catalunya pàg. 10
On m'he de dirigir per aconseguir els papers?
- f) Ambaixada i consolats espanyols a Panamà pàg. 10
Qui més em pot assessorar?

3. Què he de saber per viure a Panamà pàg. 12

- a) Cost de la vida pàg. 12
Quin preu tenen els productes bàsics?
- b) Plataformes de recerca de pis pàg. 12
A on puc buscar allotjament?
- c) Diners pàg. 13
Quines monedes i bitllets hi ha?
Com puc treure o canviar diners?
Altres coses importants
- d) Idiosincràsia pàg. 13
Com són els panamenys i les panamenyes?
- e) Dialectalismes pàg. 14
Quines paraules he de conèixer?

f) Seguretat pàg. 14

Panamà és segur?

g) Sanitat pàg. 15

De què m'he de prevenir?

I si em poso malalt?

Trobaré tots els medicaments?

h) Clima pàg. 15

Quin temps hi fa?

i) Permís de conduir pàg. 15

Puc conduir amb el permís europeu?

j) Endolls pàg. 15

Com són els endolls?

4. Comunitats catalanes a l'exterior pàg. 16

Què són els casals catalans? pàg. 16

Quins casals hi ha a Panamà? pàg. 16

Altres canals on contactar amb catalans residents a Panamà pàg. 17

1. Dades del país

a) Dades sociodemogràfiques

Nom oficial: República de Panamà

Capital: Ciutat de Panamà

Superfície: 78.200 km²

Població: 3.410.671 habitants

Idioma: Espanyol i 7 llengües indígenes

Moneda: Balboa (PAB) i Dòlar americà (USD)

Religió: 75% de religió catòlica; 15% d'evangelista, i 10% d'altres de minoritàries

Divisió administrativa: 9 províncies i 3 comarques indígenes

Densitat de Població: 38 hab/km²

Renda per càpita: 13.090 USD

Domini internet: .pa

Codi telefònic: +507

b) Context historicopolític

De l'any 1968 al 1989 Panamà va ser dirigit per una dictadura militar que va tenir diferents líders. L'últim líder, el general Noriega, després d'acusacions de frau electoral, corrupció i col·laboració amb el narcotràfic, és detingut per tropes dels Estats Units d'Amèrica que ocupen militarment el país. Després d'una transició convulsa i amb el país controlat per l'exèrcit nord-americà, el 1994 s'hi duen a terme les primeres eleccions transparents. El govern resultant comença una sèrie de reformes polítiques de tendència neoliberal, que privatitza serveis públics, empreses estatals, ports i altres infraestructures.

El 1999, les últimes tropes nord-americanes abandonen el país, i el Canal passa a ser gestionat exclusivament pel govern panameny. Des de llavors fins a l'actualitat, els successius governs democràtics de Panamà han transcorregut sota l'òrbita dels Estats Units d'Amèrica i dels països de l'Aliança del Pacífic.

Si es vol aprofundir més en el tema, recomanem aquests documentals:

El engaño de Panamá (1992)

Erase un país a un Canal pegado (1999)

Invasión (2014)

c) Context econòmic

Fa més de 20 anys que el PIB panameny no para de créixer. L'epicentre de l'economia del país és el Canal de Panamà. Al voltant d'aquesta infraestructura faraònica, en fase d'ampliació, s'hi aglutinen ports, transbords de contenidors, zones franques de comerç, el *hub* aeri de passatgers més gran d'Amèrica Llatina i una infinitat de serveis per als tripulants que fan cua per passar pel Canal.

Més enllà del Canal, Panamà és un paradís fiscal. Això fa que una gran quantitat de bancs tinguin seus al país i testaferrós que atrauen grans quantitats de diner estranger. Per aquest motiu, no és estrany que Panamà sigui el

centre financer més gran d'Amèrica Llatina, i d'aquí també se'n deriva tot un mercat de luxe que va des de restaurants i cotxes d'alta gamma fins a gratacels d'alt nivell.

Un altre dels sectors amb més creixement a Panamà és el turisme, beneficiat pel *hub* en què s'ha convertit l'aeroport de Ciutat de Panamà. Molts turistes aprofiten l'aturada al país centreamericà per comprar en les desenes de grans centres comercials de què disposa la ciutat i que ofereixen productes a baix preu a través de les zones lliures d'impostos derivades del Canal de Panamà.

Dades macroeconòmiques	
Creixement econòmic (2012)	10,7%
PIB (2012)	36,25 mil milions de \$
PIB per càpita (2013)	13.090 USD
IDH (2012)	0,780
Coefficient de Gini (2008)	0,524
Taxa d'Inflació (2013)	4%
Taxa d'atur (2012)	3,6%

Font: CEPAL, FMI i Banc Mundial

Repartiment l'activitat econòmica per sector	Primari	Secundari	Terciari
Treball per sector (% del treball total)	3,8	17,5	78,7

2. Treballar a Panamà

a) Estructura laboral

Com és el mercat laboral?

Amb l'important creixement econòmic i la baixa població de Panamà, al mercat laboral li costa trobar persones per cobrir tota l'oferta de feina existent. Hi ha molts llocs de treball de secretari, gerent i personal de suport administratiu. Un altre dels sectors en els quals costa cobrir tota l'oferta és en el de les vendes: des de promotors de venda de serveis fins a directors comercials.

També hi ha una enorme quantitat d'ofertes de treball en el sector informàtic i noves tecnologies. A causa de l'important boom immobiliari, el sector de la construcció també és un dels que absorbeix més llocs de treball: enginyers, arquitectes, aparelladors i diferents tècnics especialitzats en el món de la construcció. En el sector financer també hi ha una gran demanda de titulats relacionats amb la comptabilitat i les finances.

A banda d'aquests sectors més potents, diversos estudis revelen la falta de professionals tècnics en totes les àrees: des de comptadors públics, auxiliars administratius o representants de servei al client fins a xofers, peons industrials no qualificats o càrrecs intermedis en grans empreses.

Les ofertes de feina estan pràcticament monopolitzades per la Ciutat de Panamà, on gira tota l'economia del país, seguit molt de lluny per la ciutat de Colón, a l'altre extrem del canal i per la ciutat de David, a l'interior.

b) Plataformes de recerca de feina

On puc buscar feina?

Públiques

No existeix cap organisme públic a Panamà que operi com a cercador d'ofertes de treball

Privades

Plataformes gratuïtes de recerca de feina. Les empreses hi publiquen les ofertes laborals. En algunes de les pàgines següents es necessita registrar-se i adjuntar-hi el currículum vitae. Les ofertes són consultables per àmbit i localització.

www.computrabajo.com.pa Una de les principals plataformes de recerca de feina

www.arkaconsultores.com Empresa equivalent a una Empresa de Treball Temporal de l'estat espanyol

www.empleos-amilesa.com Buscador d'ofertes de feina, actualitzat i per sectors

www.konzerta.com Un altre dels importants buscadors d'ofertes de feina de Panamà

c) Relació de salaris per sector

Aproximadament quan es cobra?

1 euro són 1,37 dòlars (USD)

Per comprovar possibles variacions en el canvi de divises consulteu el següent enllaç:

www.xe.com/es/currencyconverter

Salari (en dòlars americans, equivalent al balboa)

Salari mitjà del país	Entre \$600 i \$1500
Salari mitjà a temps parcial	\$300
Salari mitjà a temps complet	\$1.500
Salari mínim	\$650

Salaris per professió

Metge	Entre \$3.000 i \$5.000
Infermer/a	Entre \$1.000 i \$2.000
Dependent/a botiga	Entre \$650 i \$850
Comercial	Entre \$1200 i \$1.400
Peó Indústria	Entre \$650 i \$1.200
Professional en Gestió Cultural	Entre \$1.000 i \$1.500
Transports	Entre \$1.000 i \$1.400
Activitats de periodisme i comunicació	Entre \$1.200 i \$1.600
Professor/a de primària	Entre \$700 i \$1.200
Professor/a de secundària	Entre \$700 i \$1.200
Professor/a d'universitat	Entre \$900 i \$1.500
Auxiliar administratiu/iva	Entre \$700 i \$1.000
Arquitecte/a	Entre \$1.300 i \$2.500
Recepcionista d'hotel	Entre \$650 i \$1.000
Cambrer/a	Entre \$650 i \$900
Advocat/ada	Entre \$2.000 i \$3.500
Enginyer/a	Entre \$2.000 i \$3.500
Educador/treballador Social	Entre \$1.000 i \$1.500

2. Treballar a Panamà

d) Permisos de treball

Com obtinc els papers per treballar legalment a Panamà?

El Servicio Nacional de Migración de Panamà és l'organisme encarregat de tramitar els visats de treball per a estrangers. Existeix una gran variació de tipus de permisos de treball, agrupats en tres grans grups: no residents, residents temporals i residents permanents.

Dins de cada grup, les tipologies de visats es diferencien en funció del sector laboral al qual es pretén treballar i segons el tipus d'empresa contractant.

En aquest enllaç del Servicio Nacional de Migración de Panamà, hi apareixen tots els tipus de visats per treballar de forma legal:

www.migracion.gob.pa/index.php/permisos-y-requisitos-para-visas

Per a la majoria de visats de treball és imprescindible comptar amb un contracte o oferta de treball d'una empresa legalment establerta a Panamà. També es pot trobar informació al següent enllaç del consolat de Panamà a Barcelona:

www.panamaenelexterior.gob.pa/barcelona/que-hacer/trabajar-en-panama

e) Consolat de Panamà a Catalunya

On m'he de dirigir per aconseguir els papers?

Consolat de Panamà a Barcelona

Adreça: Passeig de Gràcia, núm. 20, 4t, 1a, Barcelona

Correu electrònic: panama.barcelona@gmail.com

Telèfon: 93 302 00 73

Horari: De dilluns a divendres, de 9.00 a 13.00

f) Ambaixada i consolats espanyols a Panamà

Qui més em pot assessorar?

Ambaixada Espanyola a Panamà

Adreça: Plaça de Belisario Porras, entre Av. Perú i Carrer 33A, Districte de Calidonia, Ciutat de Panamà

Pàgina web: www.exteriores.gob.es/Embajadas/PANAMA/es/Embajada/Paginas/inicio.aspx

Correu electrònic: Emb.Panamamaec.es

Telèfon de la centraleta: (+507) 207 1500

Telèfon d'emergència (24h): (+507) 64300642

L'horari d'atenció al públic és de dilluns a divendres, de 8.00 a 15.30

Secció Consular

La mateixa ambaixada compta amb uns serveis consulars en els quals es poden fer tots els tràmits propis d'un consolat, com la tramitació de passaports o la legalització de documents. L'horari d'atenció al públic és de 8.30 a 14.00. Els telèfons i correus de contacte són els mateixos que els de l'ambaixada.

3. Què he de saber per viure a Panamà

a) Cost de la vida

Quin preu tenen els productes bàsics?

En dòlars americans (equivalent al Balboa)

1 euro són 1,37 dòlars (USD)

Per comprovar possibles variacions en el canvi de divises consulteu el següent enllaç:

www.xe.com/es/currencyconverter

- El lloguer d'un pis de dues habitacions costa entre \$900 i \$2.500
- El lloguer d'una habitació estàndard costa entre \$300 i \$600
- Un bitllet senzill de bus urbà o metro val entre \$0,35 i 0,25\$
- Un bitllet de bus per a un desplaçament de 100km costa entre \$10 i \$15
- Un litre de gasolina costa entre \$1,2 i \$1,4
- Una hora en un cibercafé val entre \$0,5 i \$1,5
- La quota mensual d'Internet a casa costa entre \$60 i \$80
- La quota mensual de telefonia mòbil costa entre \$20 i \$50
- El menú del dia en un restaurant estàndard costa entre \$5 i \$10
- Una ampolla d'un litre i mig d'aigua val entre \$1 i \$1,5
- Un refresc de 33cl al supermercat costa \$0,60
- Un cafè en un bar estàndard costa entre \$1,5 i \$2
- Un paquet d'1kg d'arròs al supermercat costa entre \$1 i \$2
- Mig quilo de carn picada al supermercat val entre \$3 i \$4
- Mitja dotzena d'ous al supermercat costen entre \$2 i \$3
- Un litre de llet al supermercat val \$1,6
- Una cervesa en un bar estàndard costa entre \$2 i \$3
- Un diari al quiosc val entre \$0,25 i \$0,50

b) Plataformes de recerca de pis

On puc trobar allotjament?

Locanto: pàgina d'anuncis classificats amb una important secció d'anuncis del sector immobiliari i amb una secció per compartir pis.

www.locanto.com.pa

Qué Barato: plataforma amb centenars d'anuncis sobre habitatge a Panamà

<http://clasificados.quebarato.com.pa/apartamento>

OLX: pàgina de classificats amb informació sobre lloguer d'habitacions, cases i pisos

www.olx.com.pa/piso-casa-en-alquiler-cat-363

Inmopanama: una de les pàgines de lloguer d'habitatge més utilitzades a Panamà

www.inmopanama.com/alquiler-de-casas-en-panama-10-3-1.html

Encuentra24: pàgina especialitzada en lloguer i compravenda d'allotjaments

www.encuentra24.com/panama-es/bienes-raices-alquiler-apartamentos

c) Diners

Quines monedes i bitllets hi ha?

El balboa és la moneda oficial de Panamà (PAB). Tot i així, està equiparat al dòlar, de manera que un balboa equival a 1 dòlar nord-americà. De balboas només n'existeixen monedes i, per tant, la divisa més utilitzada a Panamà és el dòlar. Hi ha monedes d'1, 5, 10, 25 i 50 cèntims de balboa i d'1 i 2 balboes. Els bitllets de dòlar nord-americà són d'1, 5, 10, 20, 50 i 100 dòlars.

Com puc treure o canviar diners?

A totes les ciutats mitjanes, petites i grans abunden els caixers automàtics. Les principals marques de targetes de crèdit i dèbit internacionals són operatives a Panamà. A la majoria d'hotels, restaurants i comerços també accepten el pagament amb targetes, però de vegades hi poden aplicar un recàrrec.

La majoria de poblacions grans i mitjanes disposen de bancs i cases de canvi. Els bancs acostumen a oferir millors tipus de canvi i ofereixen més seguretat que algunes cases de canvi. Pot arribar a ser complicat trobar un lloc on canviar euros ja que la moneda imperant és el dòlar. Algunes agències de viatges, hotels i altres establiments també poden acceptar canvis de diner en efectiu.

En moltes sucursals bancàries i en altres establiments es poden rebre transferències internacionals de diners a través d'empreses com Money Gram o Western Union. El tipus de canvi acostuma a mantenir-se força estable.

Altres coses importants

L'IVA a Panamà és del 7% i sempre s'ha d'incloure en el preu.

La major part del sou de cambriers de bars i restaurants prové de les propines dels clients, i se sol deixar prop d'un 10%. En moltes ocasions pot estar inclosa dins la factura. A Panamà, el regateig no és habitual, només es dona en alguns mercats.

d) Idiosincràsia

Com són els panamenys i les panamenyes?

No tenen res a veure un panameny indígena que viu en zones rurals i un panameny mestís que resideix a la gran ciutat. Els primers, més reservats, conserven les seves tradicions i costums amb orgull de pertinença al grup del qual formen part, i tenen un estil de vida més rústic. El panameny de la ciutat té un estil de vida més semblant a l'occidental, és alegre, apassionat, li agrada la festa i quedar amb els amics per prendre alguna cosa a l'aire lliure o simplement passejar pel Malecón. Tot i que pot costar entrar en un grup d'amics panamenys, un cop hi has entrat ja passes a ser un més de la família.

3. Què he de saber per viure a Panamà

El gran esdeveniment del país són els carnivals: entre quatre i cinc dies de festa en què la gent no s'està de res; i s'hi cal endeutar-se per celebrar aquests dies, el panameny s'endeuta. El *reggeaton* i la salsa són els estils musicals que més sonen per tots els bars i discoteques del país i, evidentment, també durant els carnivals.

L'esport rei a Panamà és la *pelota* (beisbol). És fàcil veure nens jugant a beisbol pel carrer, mentre els avis treuen les cadires al carrer per fer petar la xerrada i els més joves seuen a les terrasses dels bars. La ciutat és cosmopolita, amb gent vinguda de tot arreu des de fa anys, amb un alt grau de tolerància cap a les diferències culturals, religioses i ètniques.

e) Dialectalismes

Quines paraules he de conèixer?

Paraules comunes del llenguatge a Amèrica Llatina

Ahorita – Expressa pròximament
Boleto – Bitllet, entrada
Camarón - Gamba
Celular – Telèfon mòbil
Chancho – Porc
Chismoso – Xafarder
Closet – Armari
Coger – Acte sexual
Computadora – Ordinador
Gringo – Relatiu a EUA
Laptop – Ordinador portàtil
Maní – Cacauets
Papa – Patata
Pendejo – Estúpid. Idiota (despectiu)
Piso – Terra, sòl
Puto – Homosexual (despectiu)
Rata – Lladre
Res – Carn de vaca
Soroche – Mal d'altura
Tenis – Sabates esportives
Verga – Òrgan sexual masculí

Paraules específiques de Panamà

Agarrar los mangos bajitos – Realitzar una acció de la forma més fàcil
Arranque – Festa
Burundanga – Aliment de poc valor nutritiu
Chantín – Casa, llar
Chen Chen – Diners
Chino – Comerç de queviures, *colmado*
Cholo – Persona de l'interior o de zones rurals

Culear – Practicar relacions sexuals
Diablo rojo – Autobús generalment pintat de molts colors
Fulo/a – Ros o rossa
Gallo – Barata, de poca qualitat
Guagua – Cotxe vell o en mal estat
Láiter – Encenedor (de l'anglès *lighter*)
Patacón – Plàtan fregit, popular acompanyament en els àpats
Peso – Moneda de 50 cèntims
Qué xopá? – Equivalent a *Què tal? Com va?*
Salado/a – Persona que té mala sort
Vaina – Usat com a tic lingüístic, equivalent a *cosa*

f) Seguretat

Panamà és segur?

La Ciutat de Panamà és, en general, segura. La zona del Malecón, el Cangrejo i la part vella de la ciutat són zones tranquil·les, fins i tot de nit, sempre que es prenguin unes precaucions bàsiques amb sentit comú. També hi ha barris perifèrics conflictius, i també el barri del Chorrillo, cap al centre, en els quals cal extremar les precaucions.

La ciutat de Colón, a l'altra banda del Canal, disposa d'una zona de lliure comerç molt popular. Tot i així, la ciutat compta amb alts índex de criminalitat, per la qual cosa es recomana extremar-hi les precaucions. Les zones rurals de tot el país són segures, exceptuant l'extrem sud de la selva del Darién, a la frontera amb Colòmbia, on poden haver-hi incursions de les FARC o del narcotràfic.

g) Sanitat

De què m'he de prevenir?

El principal malestar que afecta els nous visitants a Panamà són els problemes derivats del menjar, els problemes estomacals. És recomanable, sobretot els primers dies, vigilar amb el menjar i la beguda, tot i que l'aigua de l'aixeta és potable. També són comuns els mals derivats de les picades de mosquits, sobretot a les zones més humides del país, on de tant en tant hi ha brots de dengue. Es recomana portar un bon repel·lent de mosquits.

I si em poso malalt?

Tot i que els costos estan subvencionats en gran part, els hospitals públics de Panamà no són gratuïts. Només les persones amb recursos molt baixos estan exemptes del copagament. Els hospitals públics estan força ben equipats, i disposen de professionals ben preparats en relació a altres països d'Amèrica Llatina. També hi ha un gran nombre de clíniques i hospitals, alguns dels quals amb la tecnologia més avançada. La majoria de metges i hospitals, públics i privats, exigeixen el pagament en efectiu encara que es disposi d'assegurança mèdica. No hi ha cap vacuna obligatòria, però es recomana la de la febre groga.

Trobaré tots els medicaments?

La majoria de farmàcies estan ben equipades, però hi ha casos en què no hi ha medicaments poc comuns. En algunes zones rurals pot ser complicat trobar farmàcies, i les que hi ha poden estar equipades de forma precària.

h) Clima

Quin temps hi fa?

El clima de Panamà és tropical i condicionat per la proximitat dels dos oceans. Tant a la part caribenya (Ciutat de Panamà) com a la costa pacífica (Colón), les temperatures oscil·len entre els 25°C i els 35°C. La humitat pot fer que la xafogor augmenti la sensació de calor. La costa caribenya és més plujosa, i hi sol ploure intermitentment durant tot l'any. La part de l'oceà Pacífic gaudeix d'una estació seca de gener a abril. La temperatura dels dos mars ronda els 28°C durant tot l'any.

i) Permís de conduir

Puc conduir amb el permís europeu?

A causa de canvis constants en la legislació sobre el trànsit, es recomana aconseguir el Permís Internacional de Conduir, que és expedit per la DGT. En aquesta pàgina web, hi trobareu els requisits per obtenir-lo.

sede.dgt.gob.es/es/tramites-y-multas/permiso-de-conduccion/permiso-internacional/

j) Endolls

Com són els endolls?

El tipus d'endoll més utilitzat són l'A i el B. La tensió acostuma a ser de 120 volts a la Ciutat de Panamà, tot i que també se'n pot trobar de 110.

4. Comunitats catalanes a l'exterior

Què són els casals catalans?

Les Comunitats Catalanes a l'Exterior (CCE) són entitats privades constituïdes per catalans o catalanòfils arreu del món (casals, associacions, centres catalans, agrupacions acadèmiques o empresarials...) reconegudes per la Generalitat de Catalunya.

Les Comunitats Catalanes a l'Exterior compleixen un paper fonamental a l'hora de projectar Catalunya al món: donen a conèixer el país i la cultura i la llengua catalanes arreu. A més, les CCE contribueixen a crear un teixit associatiu a la zona on estan establertes i, amb les activitats que organitzen i les relacions que estableixen, exerceixen de difusors civils de Catalunya.

Per tant, les Comunitats Catalanes a l'Exterior esdevenen un punt de trobada i de suport mutu entre els catalans residents en aquella regió. És un bon punt de trobada per fer contactes i conèixer gent que fa anys que viu al país. Poden orientar o assessorar a l'hora de buscar feina o pis, i és un bon lloc per a la realització d'activitats, celebració de festes tradicionals o parlar català, que sovint es troba a faltar.

Quins casals hi ha a Panamà?

Actualment no existeix cap Comunitat Catalana de l'Exterior a Panamà reconeguda legalment pel govern de Catalunya.

Altres canals on contactar amb catalans residents a Panamà

Grups de Facebook dels catalans a Panamà:

www.facebook.com/groups/catalansapanama/?fref=ts

Catalans al món:

www.catalansalmon.com

Facebook de Catalans al món:

www.facebook.com/pages/CATALANS-AL-M%C3%93N/135642677500

www.facebook.com/pages/Catalans-Al-M%C3%B3n/192114254245636

Twitter de Catalans al món:

[@catalanspelmon](https://twitter.com/catalanspelmon)

