



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



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 al Paraguai 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 al Paraguai
- e) Consolat paraguaià a Catalunya pàg. 10
On m'he de dirigir per aconseguir els papers?
- f) Ambaixada i consolats espanyols al Paraguai pàg. 10
Qui més em pot assessorar?

3. Què he de saber per viure al Paraguai 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 paraguaïans i les paraguaïanes?
- e) Dialectalismes pàg. 14
Quines paraules he de conèixer?

f) Seguretat pàg. 14

El Paraguai és segur?

g) Sanitat pàg. 14

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 Paraguai? pàg. 16

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

1. Dades del país

a) Dades sociodemogràfiques

Nom oficial: República del Paraguai

Capital: Asunción

Superfície: 406.752 km²

Població: 6.672.631 habitants

Idioma: Guaraní (oficial) i espanyol (oficial)

Moneda: Guaraní (PYG)

Religió: Població majoritàriament catòlica

Divisió administrativa: 17 departaments més el Districte Central

Densitat de Població: 16,4 hab/km²

Renda per càpita: 5.070 USD (2013)

Domini d'Internet: .py

Codi telefònic: +595

b) Context historicopolític

L'any 1989 és derrocat el dictador Alfredo Stroessner, després de 35 anys d'una forta dictadura que va aïllar el Paraguai de la Comunitat Internacional. Tot i això, el Partido Colorado, d'Stroessner, lidera la transició cap a la democràcia, que es veu afectada per greus crisis econòmiques i gestions polítiques deficients. Després de seixanta anys de governs del Partido Colorado, el 2008 Fernando Lugo puja al poder i situa el Paraguai en l'òrbita més esquerrana en l'àmbit dels països llatinoamericans. El 2012, Lugo es víctima d'un judici polític pel Senat, és criticat per la majoria de països de la regió i destituït. El Partido Colorado torna a aconseguir el poder. L'actual govern és presidit per l'empresari Horacio Manuel Cartes.

Si es vol aprofundir en el tema, recomanem els següents documentals i pel·lícules:

Esperanza (2013)

Detrás de Curuguaty (2012)

De vuelta a casa (2008)

c) Context econòmic

L'economia paraguaiana es troba entre gegants econòmics (Brasil i Argentina principalment), és una economia oberta però excessivament dependent del comerç exterior. La soja i la carn bovina representen més del 50% de les exportacions. En els últims anys el país ha aconseguit avenços importants.

Actualment, la producció d'energia neta és una de les activitats més rellevants del país, com també l'agricultura mecanitzada i la ramaderia. Té, a més, una xarxa hidrogràfica que és considerada una de les reserves d'aigua dolça més importants del món.

En l'última dècada, el país ha aconseguit avenços importants en l'àmbit macroeconòmic, amb bons resultats fiscals, monetaris, i ha iniciat un procés important de reformes socials. Entre aquestes reformes destaquen

l'accés gratuït a l'atenció primària de la salut, l'educació bàsica i l'expansió de programes d'atenció a la població més vulnerable.

Després d'una expansió econòmica important el 2011, una forta sequera el 2012, juntament amb un brot de febre aftosa, provoquen una caiguda important del PIB a finals d'aquest any. Tot i així, el creixement ha estat espectacular el 2013, amb una variació del PIB del 12%. Es preveu que el 2014 torni a la dinàmica habitual amb un creixement del 4,6%.

Dades macroeconòmiques	
Creixement econòmic (2013)	12%
PIB (2013)	30,56 M\$
PIB per càpita (2013)	4.499,21 USD
IDH (2011)	0,665
Coefficient de Gini (2012)	0,584
Taxa d'Inflació (2013)	3,24%
Taxa d'atur (2013)	5,40%

Font: CEPAL, FMI i Banc Mundial

2. Treballar al Paraguai

a) Estructura laboral

Com és el mercat laboral?

El panorama laboral paraguaià està marcat per la dicotomia camp-ciutat, així com les desigualtats socials que comporten diferents nivells educatius entre la població. Hi predomina l'economia informal i els treballadors independents. Tradicionalment, el Paraguai ha estat un país exportador de treballadors absorbits per les potències econòmiques com ara el Brasil i l'Argentina. El 37% de la població ocupada treballa per compte propi, la majoria dins l'economia submergida. Més de la meitat de la població ocupada, el 53%, viu fora del sistema de seguretat social.

El Paraguai és un dels països més segurs de la regió, i manté un bon nivell de vida i de seguretat, fets que l'han portat a ser una de les destinacions laborals més comunes d'emigrants de l'estat espanyol. Les ofertes laborals més destacables són per a professionals del sector de la construcció. Hi ha altres punts d'auge econòmic que, de retruc, ofereixen noves oportunitats laborals, a part de la construcció, com són el turisme, les enginyeries lligades amb el camp de l'agricultura i la ramaderia i les telecomunicacions.

El país ofereix feina a altres sectors: la formació professional i el treball considerat com a no qualificat. Tot i que el salari són més baixos en relació amb les feines que requereixen estudis, les ofertes laborals del sector són més abundants.

b) Plataformes de recerca de feina

On puc buscar feina?

Públiques

No hi ha plataformes públiques del govern paraguaià. Però pot ser útil La Cámara Oficial Española de Comercio en Paraguay. Dóna la possibilitat d'incloure el currículum en el seu servei de treball a la pàgina web:

www.camaco.es/py/v1/opportunidades-laborales.php

Privades

www.opcionempleo.com.py

www.py.computrabajo.com/bt-ofertas.htm

www.buscar.com.py/empleos

<http://py.jobomas.com>

www.altillo.com/trabajo/trabajo_par.asp

c) Relació de salaris per sector

Aproximadament quan es cobra?

1 euro són 6.026 guaraní (PYG)

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

www.xe.com/es/currencyconverter

Salari (en guaraní)	
Salari mitjà a temps parcial	500.000 Gs
Salari mitjà a temps complet	2.500.000 Gs
Salari mínim	1.824.055,00 Gs

Salaris per professió	
Metge/ssa	6.000.000 Gs
Infermer/a	4.000.000 Gs
Dependent/a de comerç	1.825.000 Gs
Comercial	2.000.000 Gs
Peó Industrial	1.825.000 Gs
Professional en Gestió Cultural	7.000.000 Gs
Transports	1.825.000 Gs
Activitats de periodisme i comunicació	2.500.000 Gs
Professor/a de primària	1.825.000 Gs
Professor/a de secundària	1.825.000 Gs
Professor/a d'Universitat	2.500.000 Gs
Auxiliar administratiu	1.825.000 Gs
Arquitecte/a	5.500.000 Gs
Recepcionista hotel	1.825.000 Gs
Cambrer/a	1.825.000 Gs
Advocat	6.500.000 Gs
Enginyer/a	7.000.000 Gs
Educador/treballador social	2.500.000 Gs

2. Treballar al Paraguai

d) Permisos de treball

Com obtinc els papers per treballar legalment al Paraguai?

La Dirección General de Migraciones de la República del Paraguay és l'organisme encarregat de tramitar els visats de residència temporal que permeten treballar de forma legal en aquest país sud-americà. Es recomana tramitar el visat abans d'anar al país en algun consolat del Paraguai a l'exterior, ja que alguns documents que es demanen només es poden aconseguir en territori de l'estat espanyol. Hi ha algunes variants per a la consecució del permís temporal de treball i residència segons el tipus de feina que s'hi pretén fer. Entre altres documents, com el de falta d'antecedents penals, es demana comptar amb una oferta de lloc de treball d'una empresa legalment establerta al Paraguai.

En el següent enllaç de la Dirección General de Migraciones, hi apareixen els requisits i la documentació que cal aportar per obtenir el permís de residència i treball temporal per a estrangers.

www.migraciones.gov.py/articulo/25_Requisitos-para-Radicacion-Temporaria-Ley-978-96.html

e) Consolat paraguaià a Catalunya

On m'he de dirigir per aconseguir els papers?

Consolat General del Paraguai a Barcelona

Adreça: Av. Gran Via de les Corts Catalanes 529, principal, 2a, Barcelona

Pàgina web: www.consulparbcn.es

Correu electrònic: consuladoparaguay@yahoo.es i barcelonacongralpar@mre.gov.py

Telèfon: 93 200 71 80

Horari: De dilluns a divendres, de 9.30 a 14.00

f) Ambaixada i consolats espanyols al Paraguai

Qui més em pot assessorar?

Ambaixada d'Espanya a Asunción

Adreça: Edifici San Rafael, Yegros 437 e/ 25 de Mayo, Secció Consolar 6è pis

Telèfons: (595 21) 490-686/7,

Fax: (595 21) 445-394

Correu electrònic: emb.asuncion@maec.es

Pàgina web: www.exteriores.gob.es/Embajadas/Asuncion/es

El consolat es troba al mateix edifici, a la 6ena planta

Viceconsolat Honorari a Encarnación (Itapúa)

Circumscripció Consolar: Departaments d'Itapúa, Misiones, Caazapá i Ñembucú.

Adreça: Avinguda Gaspar Rodríguez de Francia, 1454 e/Villarrica i Romero Pereira – Encarnación.

Telèfon/Fax: 595 21 541 71 204 452 (Oficina)

Telèfon: 595 21 71 202 267 (Residència)

Viceconsolat Honorari a Villarrica (Guairá)

Circumscripció Consolar: Departaments de Guairá i Caaguazú.

Adreça: Avenida Mcal. López, 444 – Villarrica

Telèfon: 595 21 541 42572

Fax: 595 21 541 41043

3. Què he de saber per viure al Paraguai

a) Cost de la vida

Quin preu tenen els productes bàsics?

1 euro són 6.026 guaraní (PYG)

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

www.xe.com/es/currencyconverter

- El lloguer d'un pis estàndard de dues habitacions costa entre 1.500.000 i 4.000.000 Gs
- El lloguer d'una habitació estàndard costa entre 300.000 i 1.500.000 Gs
- Un bitllet d'autobús urbà costa 2.400 Gs
- Un bitllet d'autobús interurbà de 100 km costa entre 5.000 i 7000 Gs
- Un litre de gasolina costa entre 5.000 i 9500 Gs (dependent de la puresa del combustible)
- Una hora en un cibercafé costava entre 3.500 i 5.000 Gs
- La quota mensual d'Internet a casa costa entre 150.000 i 350.000 Gs al mes
- La quota mensual de telefonia mòbil costa entre 100.000 i 300.000 Gs al mes
- El menú del dia en un restaurant estàndard costa entre 30.000 i 60.000 Gs
- Una ampolla de litre i mig d'aigua costa entre 2.000 i 4.500 Gs
- Un refresc personal del supermercat costa entre 2.500 i 3.500 Gs
- Un cafè en un bar estàndard costa entre 3.000 i 7.000 Gs
- Un quilo d'arròs al supermercat costa entre 4.000 i 7.000 Gs
- Mig quilo de carn picada al supermercat costa entre 8.000 i 20.000 Gs
- Mitja dotzena d'ous al supermercat costen entre 3.000 i 5.000 Gs
- Un quilo de ceba al supermercat costa entre 3.000 i 5.000 Gs
- Un litre de llet al supermercat costa entre 4.500 i 8.000 Gs
- Una cervesa en un bar estàndard costa entre 7.000 i 15.000 Gs
- Un diari al quiosc costa entre 3.000 i 6.000 Gs

b) Plataformes de recerca de pis

On puc trobar allotjament?

Clasipar: principal empresa paraguaiana d'anuncis classificats amb important secció de lloguer d'habitatges

<http://clasipar.paraguay.com>

ABC: secció d'anuncis classificats d'un dels principals diaris del país

<http://clasificados.abc.com.py>

OLX: secció paraguaiana d'aquesta important empresa llatinoamericana de classificats

<http://www.olx.com.py>

Locanto: empresa amb una important oferta de lloguer i compravenda de pisos

www.locanto.com.py/Inmobiliaria-Alquiler/W

Evisos: una altra de les principals plataformes d'anuncis classificats del Paraguai

www.evisos.com.py

c) Diners

Quines monedes i bitllets hi ha?

La moneda del Paraguai és el guaraní (PYG). Hi ha bitllets de 1.000, 5.000, 10.000, 20.000, 50.000 i 100.000 guaranis. Les monedes són de 50, 100, 500 i 1.000 guaranis. És important disposar de bitllets petits ja que de vegades els comerços no tenen canvi.

Com puc treure o canviar diners?

A totes les ciutats grans hi ha caixers automàtics. A les altres poblacions són més difícils de trobar. Les principals marques de targetes de crèdit i dèbit internacionals són operatives al Paraguai. Només els hotels, restaurants i comerços de preu alt d'Asunción accepten el pagament amb targetes, però sovint hi poden aplicar un recàrrec. Fora de la capital, difícilment es pot pagar amb targeta.

Només a les ciutats grans i en les poblacions frontereres és possible canviar monedes que no siguin dòlars. Bancs i cases de canvi apliquen comissions elevades per altres monedes com l'euro. Les cases de canvi són els millors establiments per obtenir divises, ja que solen tenir els mateixos tipus de canvi que els bancs però acostumen a ser més ràpids. Hi poden haver variacions en el tipus de canvi en la mateixa localitat; per això, és convenient consultar dos o tres establiments abans de canviar divises.

En algunes sucursals bancàries de la capital es poden rebre transferències internacionals de diners a través d'empreses com Money Gram o Western Union.

Altres coses importants

L'IVA al Paraguai és entre el 10% i el 5% segons el tipus de productes, 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; s'hi sol deixar entre un 5% i un 10%. En ocasions, pot estar inclòs a la factura. Al Paraguai, el regateig és habitual en una gran part de productes, mercats, taxis i hotels.

d) Idiosincràsia

Com són els paraguaians i les paraguaianes?

Els paraguaians són gent tranquil·la i hospitalària, molt orgullosos del guaraní, llengua oficial conjuntament amb l'espanyol. El *tereré*, semblant al *mate* argentí, és la beguda nacional. No és estrany veure gent a l'ombra, fugint dels quaranta graus de temperatura, bevent aquesta infusió freda d'herbes. La migdiada també és una part important de la forma de vida dels paraguaians. Moltes vegades, el període de descans s'estén fins a la posta de sol.

3. Què he de saber per viure al Paraguai

Estadísticament, el Paraguai és el segon país més pobre d'Amèrica del Sud. Aquesta enorme pobresa és difícil de palpar quan un passeja per les grans ciutats del país que és on es concentra la riquesa del país. No obstant, hi ha un gran contrast entre les zones urbanes i les zones rurals, on els pagesos sense terres viuen en unes condicions extremes de precarietat i uns nivells d'explotació que conformen la desigualtat social com el principal problema del país.

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
Chanco – 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 del Paraguai

Al taca taca – Al comptat, pagament immediat
Amóntema – Sense solució, sense opció
Boludo – Estúpid
Cachiaí – Ordinari, groller
Champion – Calçat esportiu
Coima – Suborn
Cumpá – Amic, company
De balde – Inútilment
Fato – Negoci il·legal
Informal – Venedor ambulat
Jopará – Llengua espanyola parlada usant molt vocabulari guaraní

Laburo – Treball, feina
Locote – Pebrot
Nungá – Persona, individu
Paila – Paella, estri de cuina
Pichado/a – Enfadat/da
Purete – Molt bo, genial
Quilombo – Desordre
Tereré – Beguda típica del Paraguai similar al mate
Zorro – Policia de trànsit

f) Seguretat

El Paraguai és segur?

Els nivells d'inseguretat ciutadana són baixos a la capital. Tot i així, no és sobrer prendre les precaucions habituals: vigilar les pertinences en zones molt transitades o no caminar sol de nit. Els majors índex d'inseguretat es registren a Ciudad del Este, a causa de les grans aglomeracions durant el dia. De nit queda totalment despoblada, per la qual cosa és recomanable augmentar-hi les precaucions. És convenient vigilar sobretot quan es condueix de nit per carreteres interprovincials a causa de l'estat de les vies.

g) Sanitat

De què m'he de prevenir?

El principal malestar que afecta els nous visitants al Paraguai són els problemes derivats del menjar, els problemes estomacals. És recomanable, sobretot els primers dies, vigilar amb el menjar i la beguda per evitar alguna gastroenteritis. També són comuns els que es deriven de les picades de mosquits, sobretot a les zones més humides del país, on es pot propagar el dengue. Es recomana portar un bon repel·lent de mosquits.

I si em poso malalt?

Lamentablement, els hospitals públics no disposen de tan equipament clínic com els privats, fet que els priva de donar un servei més extens. Els millors hospitals es troben situats a Asunción, Ciudad del Este i Encarnación. L'assistència a les zones rurals és més limitada. La majoria de metges i hospitals exigeixen el pagament en efectiu encara que es disposi d'assegurança mèdica. No hi ha cap vacuna obligatòria.

Trobaré tots els medicaments?

La majoria de farmàcies estan ben equipades tot i que en zones rurals hi ha casos en què falten medicaments poc comuns.

Altres coses que he de tenir en compte

A les grans ciutats, és segur beure aigua de l'aixeta. Per evitar la diarrea, s'ha de vigilar amb els làctics i la fruita o verdura que no hagi estat bullida o pelada prèviament. Solen haver-hi brots de la malaltia dengue; febres altes transmeses sobretot per mosquits de zones rurals i humides.

h) Clima

Quin temps hi fa?

El Paraguai té un clima tropical, i les temperatures hi són extremament elevades de novembre a març, amb mitjanes de 35°C i pics que poden arribar a superar els 40°C. D'abril a setembre les temperatures se suavitzen, i poden arribar a baixar fins als 15°C. El sol hi és present tot l'any, així com les tempestes i els diluvis intermitents.

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 estès al Paraguai és el C, amb un voltatge de 220.

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 al Paraguai?



CENTRE CATALÀ D'ASUNCIÓN

El Centre Català d'Asunción va ser fundat el 1914 amb la voluntat d'unir tots els residents al Paraguai que tinguin algun vincle amb els Països Catalans. Es tracta d'una entitat sense ànim de lucre que promou i fa difusió de la cultura catalana tot organitzant diversos esdeveniments culturals, socials i festius. Disposa d'un grup de teatre, una coral, un grup de dansa i s'hi desenvolupen classes de català, guitarra o pintura. La seu de l'entitat disposa d'un teatre propi.

Adreça: Cerro Cora 276, entre Yegros i Iturbe, Asunción

Pàgina web: www.centrecatala.org.py (actualment inactiva)

Correu electrònic: secretaria@centrecatala.org.py

Telèfon: (+595) 21 447 306

Facebook: www.facebook.com/pages/Centre-Catal%C3%A0dAssumpci%C3%B2/116287891783955

Altres canals on contactar amb catalans residents al Paraguai

Grups de Facebook dels catalans al Paraguai:

www.facebook.com/groups/225279270924353/?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)

