

La gestió del temps com a factor clau per a una societat més igualitària, saludable i eficient

Aportacions i conclusions de tres debats internacionals sobre experiències en polítiques de temps urbanes



Autoria

Ariadna Güell Sans, co-coordinadora de la Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society

Suport a l'edició

Marta Junqué Surià, co-coordinadora de la Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society

DIPLOCAE



Localització

La Rambla 14, principal
08002 Barcelona



Contacte

+34 936 405 470

info@diplocat.cat

www.diplocat.cat



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



[@Catalonia_Diplocat](https://www.instagram.com/Catalonia_Diplocat)



**BARCELONA
TIME USE INITIATIVE
FOR A HEALTHY SOCIETY**



Localització

C/ Ganduxer 10, 6è 2a
08021 Barcelona



Contacte

+34 936 405 470

info@timeuse.barcelona

www.timeuse.barcelona



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

Índex

1. Presentació	4
2. Les polítiques urbanes de temps, una palanca per millorar la qualitat de vida de tota la ciutadania.....	5
3. Primera sessió: La recuperació econòmica sostenible post-covid-19	7
4. Segona sessió: La ciutat a 15 minuts i la mobilitat sostenible	13
5. Tercera sessió: La cronobiologia aplicada al nostre dia a dia	19
6. Conclusions del cicle	24
Annex 1. Programes de les sessions	26
Annex 2. Participants	29
Entitats membres de DIPLOCAT.....	35



1. Presentació

DIPLOCAT i la Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society (BTUI) presenten aquesta publicació conjunta que recull les principals contribucions del cicle de tres trobades dutes a terme durant la primavera de l'any 2021 sobre l'intercanvi de bones pràctiques de polítiques del temps entre municipis catalans i municipis europeus. Les conclusions d'aquest cicle han de servir per donar contingut a la Declaració de Barcelona sobre Polítiques del Temps, que inclou la futura agenda urbana del temps, on les ciutats i les institucions catalanes hi tenen un paper rellevant com a pioneres i impulsores de polítiques del temps.

L'associació Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society, que recull el llegat de la Iniciativa per a la Reforma Horària a Catalunya, vol posar el factor temps al centre de l'agenda política catalana i internacional, com a mesura pel benestar, la salut, la igualtat i el creixement social i econòmic de tota la ciutadania. Aquesta associació és la principal organització civil preocupada per la formulació de noves propostes entorn als usos del temps a nivell internacional i a nivell català.

DIPLOCAT promou el diàleg internacional per construir ponts entre Catalunya i la resta del món, i ho fa amb eines com els debats internacionals i les trobades d'intercanvi de bones pràctiques, entre d'altres. A més, DIPLOCAT és un consorci publicoprivat, plural i transversal, format per 38 entitats, entre les quals la representació del món local n'és un pilar fonamental i per això moltes de les activitats contemplan aquesta vessant municipalista.

En els darrers anys s'ha aconseguit situar els usos del temps en el debat ciutadà i en l'agenda de la majoria d'institucions públiques. A Catalunya, n'és exemple no només la Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society, sinó també l'Oficina per a la Reforma Horària del Govern de la Generalitat de Catalunya, el Consell Assessor per a la Reforma Horària o la Direcció General de Cures, Organització del Temps i Equitat en els Treballs del Departament d'Igualtat i Feminismes del Govern de la Generalitat de Catalunya, creada el juny de 2021. Tot plegat amb l'objectiu comú d'impulsar canvis d'horaris que ens homologuin a la resta d'Europa, per tal d'aconseguir horaris més racionals i saludables i així gaudir de més temps, economitza-lo i fer-ne un ús més eficient. En l'àmbit europeu, també hi ha un debat generalitzat entorn de l'eliminació dels canvis d'hora estacionals, tot i que sense una unanimitat clara entre els països, i sobre noves formes d'organitzar i regular el temps de treball per l'extensió del teletreball i per debats com la desconexió digital o la setmana laboral de quatre dies.

Ens trobem immersos en una societat en què moltes vegades tenim la sensació que no tenim temps per fer tot el que se'ns exigeix: com a professionals, com a pares i mares, fills, amics, estudiants... Els horaris que ens venen establerts per la feina, els comerços, l'escola, les activitats extraescolars, la programació televisiva o l'oci marquen els nostres hàbits i, en definitiva, el model amb què vivim i eduquem. Com organitzem el temps influeix en el nostre benestar físic i mental, en la conciliació de la vida familiar, laboral i personal, en el rendiment a la feina, en la coresponsabilitat i l'equitat de gènere, i fins i tot en la sostenibilitat energètica.

DIPLOCAT incentiva l'estudi, l'anàlisi i l'intercanvi d'experiències internacionals, alhora que promou el coneixement internacional d'iniciatives pioneres del país, i aposta, amb aquest cicle organitzat amb la BTUI, per donar a conèixer bones pràctiques en polítiques dels usos del temps implementades per ens locals. A més, aquest cicle arriba en un temps de canvi, en què les conseqüències de la covid-19 ens estan fent repensar com vivim i de quina manera fem les coses, moltes d'elles en clau de temps. És una època absolutament crucial a l'hora de reorientar polítiques del temps a les organitzacions i les administracions públiques, mitjançant la redefinició dels horaris i els espais, l'aposta pels serveis i els productes de proximitat, la digitalització del treball, etc. La pandèmia ha accelerat i ha adaptat iniciatives ja existents que probablement transformaran les ciutats i els nostres hàbits quotidians; unes mesures que han d'anar destinades, en definitiva, a teixir una societat més igualitària, saludable i eficient.

2. Les polítiques urbanes de temps, una palanca per millorar la qualitat de vida de tota la ciutadania

“El temps no és essencial, és l'essència” afirma l'escriptora americana Carol K. Anthony. En ser l'essència de la vida, és un element transversal a la major part de polítiques públiques, però moltes vegades resta implícit o amagat. Tot i això, diverses proposicions teòriques parlen de la idea de benestar del temps, pobresa del temps i dret al temps propi (Mückenberger, 2007)¹, fent explícit com la gestió del nostre temps també és un tema rellevant per a la política pública.

Les polítiques del temps sorgeixen com a resposta als canvis econòmics i sociodemogràfics que experimenten la majoria de països europeus a finals dels anys 80 del segle XX. Uns canvis que inclouen aspectes com ara la crisi de l'ocupació, la pèrdua de pes del sector industrial i l'increment del sector serveis; l'augment de la presència femenina en el mercat laboral; i el progressiu envelliment de la població. El conjunt d'aquestes transformacions posa en qüestió l'organització social del temps vigent des dels inicis de la industrialització en les societats occidentals. Bàsicament, perquè el model temporal pensat per afavorir el treball industrial i la reproducció de la mà d'obra esdevé obsolet davant les necessitats socials emergents.

En els seus inicis, aquestes polítiques són impulsades per les dones, ja que és en aquest col·lectiu, principalment, on impacten les conseqüències negatives dels canvis econòmics i sociodemogràfics, i és el que més pateix pel fet de viure en una societat que, centrada en la dimensió econòmica de la productivitat, només dona valor al temps de treball remunerat de les persones.

Les polítiques del temps es defineixen com un instrument polític pensat per incidir, explícitament o implícitament, en l'organització del temps. Són polítiques que situen el temps com l'eix de la seva intervenció, independentment de com se n'efectuï l'aplicació i de quin sigui el seu abast (acció, mesura, projecte...).

La idea del dret al temps propi, desenvolupada per Mückenberger, posa en relleu la importància d'altres temps que no són el laboral, com el de cures, d'oci o de participació democràtica, com també la distribució desigual de la capacitat de les persones per autodeterminar l'ús del seu temps. Els avenços fets en cronobiologia i medicina de la son també demostren la importància dels horaris, la qualitat de la son i l'organització del temps en general per a la nostra salut i benestar, així com els efectes d'una mala sincronització temporal en la nostra productivitat i eficiència.

En línia amb aquestes aportacions, el feminisme ha treballat per posar de relleu la importància de les cures per a la nostra societat, majoritàriament dutes a terme per dones, i sense les quals no podríem funcionar. En aquest sentit, el plantejament feminista encaixa perfectament amb el dret al temps propi, a reivindicar la desigualtat existent entre homes i dones, i en la capacitat per organitzar-se el propi temps.

Les polítiques del temps es defineixen com un instrument polític pensat per incidir, explícitament o implícitament, en l'organització del temps.

¹ Mückenberger, U. (2007), *Metronomo de la vida cotidiana. Prácticas del tiempo de la ciudad en Europa*. Gijón: Trea.

Finalment, també cal destacar la importància del temps per a la sostenibilitat, per exemple en la mobilitat, que s'ha posat de relleu com a conseqüència de la covid-19 i que té com a resultat una millora de múltiples indicadors ambientals quan reduïm desplaçaments innecessaris o hi dediquem menys temps.

Millorar la sincronització dels nostres temps per tenir horaris més saludables, construir societats més sostenibles, reduir la distribució desigual del temps i retornar l'autonomia en l'organització del temps a les persones és un procés complex, però es pot avançar, entre d'altres, mitjançant les polítiques urbanes de temps. En fer el temps visible com a factor clau a les nostres vides és possible investigar el seu impacte en la vida de la gent, i a partir d'aquest coneixement, imaginar noves polítiques urbanes de temps que ens permetin generar més benestar, salut, igualtat i productivitat.

El rol dels municipis i de les polítiques urbanes

El municipi és on té lloc la vida diària de les persones i, per tant, aquest té la capacitat de transformar-la i millorar-la. És per això que les polítiques del temps han trobat històricament acollida en l'àmbit urbà, que de manera implícita o explícita sempre ha fet polítiques del temps.

Des dels anys 90, els municipis han estat la punta de llança en la implementació de polítiques del temps. Especialment a Itàlia, on el 1990 s'aprova una llei al Parlament sobre el temps de la ciutat, i a França, on l'any 2000 es publica l'informe *Temps des Villes*, que proposa la creació d'oficines del temps urbanes. A Catalunya, les polítiques de temps locals prenen força de la mà de l'Ajuntament de Barcelona, que l'any 2004 dissenya les primeres polítiques del temps a Catalunya, i de la Iniciativa per la Reforma Horària, que el 2014 desenvolupa una metodologia per elaborar Pactes del Temps.

Fruit d'aquest impuls neixen també diverses xarxes de ciutats amb l'objectiu de compartir experiències en polítiques del temps, tant a nivell català, amb la Xarxa de Pobles i Ciutats per a la Reforma Horària, com a nivell europeu, amb Tempo Territorial (2004) a França o la Xarxa Europea de Ciutats pels Usos del Temps, creada a Barcelona el 2008 i actualment coordinada des de França. Finalment, les polítiques del temps urbanes fan el salt a Europa amb la publicació l'any 2010 del document *Social time, leisure time: which local time planning policy?* del Consell d'Europa, en el marc del Congrés de Poders Locals i Regionals d'Europa².

² Debatut i aprovat a la Cambra d'Autoritats Locals i Regionals el 26 d'Octubre de 2010 i adoptat pel Congrés el 28 d'Octubre de 2010 (veure el document [CPL\(19\)3](#)). Rapporteur: C. Tascon-Mennetrier, França.



Aquest cicle, co-organitzat entre DIPLOCAT i la BTUI arriba en un temps de canvi, marcat per la covid-19, però on també han agafat impuls diferents iniciatives destinades a pal·liar problemes anteriors, com la crisi de cures, la crisi climàtica, la crisi econòmica o l'increment de la digitalització. En aquesta context, la dimensió urbana pren cada vegada més rellevància i així ho han reconegut les agendes urbanes presentades recentment tant per les Nacions Unides com per la Unió Europea, destacant la importància dels municipis com a actors clau per aconseguir un futur més just, més verd, més saludable i més sostenible. És per això que el cicle ha estat organitzat al voltant de reptes, preguntes i idees de futur per a les agendes urbanes que s'estan construint, i rellevants des del punt de vista de les polítiques del temps.

El cicle s'ha desenvolupat en tres sessions que han tingut lloc al llarg dels mesos de maig i juny:



20 de maig de 2021 – La recuperació econòmica sostenible post-covid-19.



3 de juny de 2021 – La ciutat a 15 minuts i la mobilitat sostenible.



17 de juny de 2021 – La cronobiologia aplicada al dia a dia.

Totes les sessions s'han retransmès en directe tant en català com en anglès i estan disponibles al web de [DIPLOCAT](#). Han comptat amb la presència de la secretària general de DIPLOCAT, Laura Foraster i Lloret, la co-coordinadora de la BTUI, Ariadna Güell, i representants de diferents xarxes de ciutats compromeses amb les polítiques de temps, com ara Jean-Yves Boulin, membre de Tempo Territorial i coordinador de la Xarxa Europea, Alexis Serra, coordinador de la Xarxa Catalana fins a l'abril de 2021, Eva García, coordinadora del projecte Ciutats Globals al CIDOB, i Silvia Llorente, de Metropolis. També hi ha participat Maria Ángeles Rol de Lama, experta en cronobiologia i directora del CronoLab de la Universitat de Múrcia.

Si ens fixem en les ciutats, s'ha parlat de les experiències de les ciutats europees de Budapest, Bolzano, París, Milà i Rennes, i de les ciutats catalanes de Barcelona, Solsona, Girona, Argentona i l'Àrea Metropolitana de Barcelona.

Mitjançant aquest cicle s'ha volgut afavorir l'intercanvi de bones pràctiques en polítiques del temps entre municipis, com a pas clau per potenciar-ne la seva implementació. Esperem que les xerrades d'aquest cicle ens permetin obrir finestres a altres experiències i extreure'n aprenentatges per transformar els municipis catalans i europeus, i així contribuir en la construcció d'una nova agenda política urbana que tingui en compte el factor temps.

3. La recuperació econòmica sostenible post-covid-19

Primera sessió, 20 de maig de 2021

La covid-19 ha suposat un canvi en molts aspectes de les nostres vides i ens ha reclòs en molts casos en el nostre entorn més immediat, aquell que conforma la ciutat o el poble en què vivim. Aquest moment ha servit a moltes administracions locals per accelerar iniciatives ja existents o per repensar els serveis que proporcionaven i adaptar-los als canvis actuals i futurs. Aquests canvis busquen potenciar i accelerar la recuperació econòmica sostenible, que com apuntava Sònia Ruiz, de l'Ajuntament de Barcelona, han de donar resposta a la crisi múltiple que estem vivint: social, de cures, econòmica i mediambiental.

Els municipis convidats a la sessió han impulsat noves mesures i n'han accelerat d'altres ja existents per adaptar-se a les noves necessitats i construir un model de municipi que doni suport a la recuperació econòmica sostenible. Les mesures presentades responen a múltiples reptes a la vegada i fan referència a aspectes com la justícia social i la igualtat, la valoració del treball de cures, la mobilitat activa i la mobilitat verda, la millora de la salut, especialment de les persones treballadores, i l'augment de l'eficiència mitjançant polítiques públiques de bon govern.

En la jornada s'han analitzat els canvis de model als quals responen aquestes mesures, la seva continuïtat en el futur i l'impacte que esperen tenir en els municipis on s'han adoptat des de la perspectiva de les polítiques del temps. Sílvia Llorente, moderadora de la sessió i *Research & Policy Officer* de Metropolis, l'associació global de grans ciutats i àrees metropolitanes, ha posat èmfasi en la importància de construir espais de discussió com el d'aquesta sessió per desenvolupar models de governança inclusius i generar noves idees.

Aspectes clau de les polítiques del temps impulsades en el context de la covid-19

Dels exemples que es van presentar podem concloure que, tot i que són iniciatives nascudes o afectades pels efectes de la covid-19, totes plantegen recorreguts a mitjà-llarg termini, i contribueixen a un canvi de model de ciutats, modificant-ne els ritmes i re-centrant prioritats com les cures, la sostenibilitat o un model comercial de proximitat.

Més enllà de les mesures concretes, també en podem treure aspectes clau per als ajuntaments que vulguin implementar-les:

- 1. Enfocament transversal.** De les experiències explicades se'n desprèn com les mesures de temps tenen conseqüències en molts aspectes de les vides de les persones, i per tant cal sempre una aproximació el més transversal possible, tenint en compte quines implicacions pot tenir una política per a la vida laboral, familiar i personal dels seus beneficiaris.
- 2. Participació dels agents involucrats.** Resulta important per a l'èxit del projecte el diàleg i la discussió amb tots els agents involucrats, com les unions de comerciants o els sindicats de treballadors i treballadores dels ajuntaments.
- 3. Proves pilot i avaluació de resultats.** En diverses experiències presentades s'ha fet un esforç d'avaluació posterior a la implementació del projecte, per tal de decidir properes passes, continuïtat o possibles millores. Les proves pilot són una eina rellevant abans d'implementar un projecte d'aquestes característiques a gran escala.

Experiències en polítiques urbanes de temps

> Ajuntament de Barcelona

El programa Concilia i el Decàleg per a una organització del temps més saludable, igualitària i eficient

Sònia Ruiz, directora de Serveis de Gènere i Polítiques del Temps de la Gerència Municipal de l'Ajuntament de Barcelona, va presentar dues iniciatives pioneres. Una en clau ciutadana, el programa Concilia, que "ofereix un servei de canguratge per intentar reduir la pobresa de

temps de les famílies i especialment de les dones i mares monoparentals", i una en clau interna, el Decàleg per a una organització del temps més saludable, igualitària i eficient, que ha impulsat l'Ajuntament per als seus treballadors.

El programa Concilia és un servei d'atenció i canguratge gratuït per acollir infants de 3 a 12 anys fora de l'horari escolar, els set dies de la setmana. L'objectiu del programa és contribuir a l'harmonització de la vida laboral, personal i familiar, sobretot adreçat a les dones. Es prioritzen doncs famílies monomarentals, dones en situació de violència de gènere i les que no tenen xarxa familiar. Es pot demanar puntualment o de manera recurrent i els motius poden ser laborals, de formació, gestions administratives, urgències o temps de respir. Des que es va iniciar, s'ha implementat en set barris de Barcelona i s'està estudiant la seva ampliació a altres barris atesa l'alta demanda. D'octubre de 2020 a abril de 2021 s'han fet més de 5.600 canguratsges, que representen 555 inscripcions acumulades. El programa Concilia neix com a resposta directa als efectes de la pandèmia, en veure com moltes dones, especialment monomarentals, perdien la feina durant l'impacte més dur de la covid-19 pel fet de no tenir on deixar les criatures.

personas que treballen a l'Ajuntament. Tot i que es va començar a elaborar per part de la gerència municipal abans de la pandèmia, durant la pandèmia es va adequar a les noves circumstàncies i l'impacte del teletreball. Ha comptat amb un pla de comunicació per difondre'l a totes les àrees de l'Ajuntament, així com un pla de seguiment tant agregat com individual. Actualment s'han creat grups de treball per adaptar el decàleg a les realitats de diferents grups professionals i s'ha establert un servei d'acompanyament per al canvi.

Adicionalment a aquestes mesures, Sònia Ruiz va destacar que també s'està treballant en altres actuacions que incorporen la perspectiva de temps, com poden ser el desenvolupament de les superilles, els plans de mobilitat, els camins escolars, o els programes de [Patis oberts](#) i [Barcelona cuida](#). En clau empresarial també s'està iniciant un servei amb Barcelona Activa, ampliant l'actual servei d'assessorament de gènere amb temes de temps, per tal de recolzar les empreses que volen abordar canvis en la seva organització del temps. L'assessorament és de cinc hores per empresa, que es complementa amb una oferta formativa específica.

En clau interna s'ha impulsat el [Decàleg per a una organització del temps més saludable, igualitària i eficient](#), que sota el lema "Tens un minut?" planteja 10 mesures per millorar la gestió del temps de les

- 9 -
La gestió del temps com a factor clau per a una societat més igualitària, saludable i eficient
Aportacions i conclusions de tres debats internacionals sobre experiències en polítiques de temps urbanes

Tens un minut? 10 mesures per promoure una organització del temps més saludable, igualitària i eficient

- 1 Vetllem per uns horaris de reunions més racionals**
- 2 Promovem les reunions virtuals per reduir l'impacte mediambiental**
- 3 Reduïm el nombre de reunions i fem-les més productives**
- 4 Garantim el dret a la desconexió digital**
- 5 Evitem treballar durant el període de descans setmanal**
- 6 Avancem l'horari de dinar**
- 7 Reduïm al mínim els àpats de feina**
- 8 Promovem un Pla de salut física i psicosocial per al benestar de les persones de l'organització que tingui en compte els usos del temps**
- 9 Construïm un sistema de teletreball eficient, segur i amb consens**
- 10 Difonem informació i fem accions perquè coneguem millor i apliquem les mesures d'aquest decàleg al nostre dia a dia**

> Ajuntament de Budapest

Objectiu: que Budapest sigui una ciutat de 10 minuts

Budapest va fer un canvi en la configuració de la ciutat els anys 90 en passar d'una economia planificada a una economia de mercat, fet que va suposar un augment dels cotxes, la creació de barris d'habitatges fora del centre de la ciutat i la proliferació de centres comercials. Això va portar a una pèrdua d'ús del centre de la ciutat i al tancament de molts petits comerços.

L'abril de 2021, l'Ajuntament de Budapest va publicar la seva estratègia [Casa meva, Budapest](#), en què planteja un nou model de ciutat basat en tres principis: creació d'oportunitats, ciutat verda i ciutat oberta. Una manera clau d'implementar aquests principis és revertir el model dels anys 90 per anar cap a una ciutat que potenciï el comerç i els serveis de proximitat, i que permeti arribar a l'ideal de la ciutat a 10 minuts. Amb aquest concepte en ment s'han impulsat diferents projectes que busquen reduir els temps de desplaçament, promocionar el transport actiu i canviar els hàbits de temps de la ciutadania.

Pel que fa als aspectes relacionats amb la mobilitat, tal i com va explicar Balazs Fejes, expert sènior en planificació de la mobilitat del Centre de Transport de Budapest, l'objectiu actual és retornar al

transport públic quan la pandèmia passi, i potenciar les modalitats actives de desplaçament. Per fer-ho s'han engegat projectes en relació amb les bicicletes com l'augment dels carrils bici, la millora d'infraestructures per a ciclistes o l'actualització del sistema de compartir bicicletes. També s'ha pacificat el trànsit al centre de la ciutat per anar guanyant espai per als vianants. Finalment, s'aposta per seguir desenvolupant la xarxa de tramvies, que data de finals dels 60 i que es va reduir durant els anys 70 i 80. Tots aquests projectes coincideixen en la voluntat de facilitar l'intercanvi entre modalitats de transport, potenciar la mobilitat activa i facilitar que la gent pugui comprar fàcilment als comerços dels barris.

Pel que fa als espais, l'objectiu final és poder disposar de barris compactes i multifuncionals, on la ciutadania pugui realitzar la major part de les seves tasques diàries, reduint així també el trànsit. Es tracta, doncs, de revertir el model desenvolupat els anys 90 amb barris d'una sola funció.

Pel que fa a la promoció del comerç local, s'han realitzat diverses accions de sensibilització i promoció per fomentar els serveis locals i les petites i mitjanes empreses. La situació de la



pandèmia i les restriccions han suposat que els serveis ràpids, de proximitat i més accessibles s'hagin valorat més que mai. Les campanyes, juntament amb els canvis en la infraestructura de mobilitat, esperen poder canviar els hàbits de transport i de compra de la ciutadania de Budapest. Queda pendent el repte de gestionar l'augment dels repartidors a domicili a la ciutat com a conseqüència de l'augment del comerç electrònic.

La pandèmia ha estat el teló de fons del desenvolupament de l'estratègia. El transport públic s'ha vist especialment afectat per les restriccions de la covid-19, que van provocar una reducció al 20% de l'ocupació normal del transport públic, i que s'ha anat recuperant fins al 60%, però que ha suposat un augment del cotxe privat. També s'han vist canvis en els comportaments de consum, amb la revalorització dels comerços de proximitat per una banda, però també amb l'augment del comerç electrònic.

> Ajuntament de Solsona

Els canvis en els horaris comercials durant la covid-19, una iniciativa conjunta amb la Unió de Botiguers

La iniciativa presentada és una prova pilot conjunta entre la Unió de Botiguers i Comerciants de Solsona i l'Ajuntament de Solsona, un poble de 9.000 habitants a l'interior de Catalunya. La proposta va sorgir en plena pandèmia i a iniciativa de la Unió de Botiguers i Comerciants de Solsona, que va plantejar-se quins canvis fer per respondre a la situació de restriccions vigent. Va sorgir la idea de fer una prova pilot d'horari compactat durant 4 setmanes. Les botigues que s'hi van adherir van avançar l'hora de tancament entre les 19h i les 20h, en lloc de l'habitual que era entre les 20.30h i les 21h.

En aquest sentit, Dolors Corominas, membre de la junta de la Unió de Botiguers i Comerciants de Solsona, va fer una crida a les instàncies supramunicipals, com la Generalitat de Catalunya, per treballar cap a un acord d'horaris compactats a nivell territorial, per tal d'evitar la competència deslleial, i apuntava aquest tipus de proves pilot com a claus per donar arguments cap a un nou model d'horaris comercials.

Després de la prova pilot, es va passar una enquesta a comerciants/es i compradors/es per a valorar-ne el resultat i decidir properes passes. Pel que fa al col·lectiu de comerciants, es va observar una diferència de percepció entre aquelles persones que hi havien participat i aquelles que no, valorant molt més positivament la prova pilot aquelles que sí que hi havien participat. Les raons principals per compactar l'horari eren clarament la conciliació laboral, personal i familiar. També s'argumentava que durant l'hivern, a partir de les 19h hi ha molt poca gent al carrer, i per tant, poques vendes. El principal motiu per no fer l'avançament d'hora és la por a la competència de les grans superfícies.

Pel que fa a la clientela, es va preguntar pels seus hàbits de compra i per la valoració de la prova. Es va veure que hi havia dos comportaments diferenciats, un per a les compres d'alimentació, en què es compra més en grans superfícies i al matí, i l'altra en les compres de no alimentació, que es feien en un 50% al comerç de proximitat i més a la tarda. En tot cas, la majoria de persones feia les compres abans de les 19h i només un 7% va dir que li seria difícil adaptar-se a l'horari compactat.

Després de la prova, tot i que no es va mantenir el tancament a les 19h, sí que totes les botigues han avançat el seu horari de tancament al voltant de les 19.30h o les 20h en lloc de les 21h. També cal destacar que aquest canvi d'horari pot necessitar un ajustament entre l'estiu i l'hivern per adaptar-se a les hores de llum.

> Ajuntament de Bolzano

Projecte *Age Management* i el treball intel·ligent

Sabina Scola, de l'Oficina d'estadístiques i horaris de l'Ajuntament de Bolzano, va presentar una iniciativa per gestionar el canvi generacional

dins l'Ajuntament, que inclou el concepte de treball intel·ligent per adaptar-se voluntàriament al nou context marcat per la digitalització i el

teletreball. És una iniciativa que sorgeix abans de la pandèmia però que es va veure accelerada per les circumstàncies.

La reflexió sorgeix en analitzar la situació del personal de l'Ajuntament, unes 1.000 persones, on el 55% són dones i el 48% són dones directives. A més, el treball a temps parcial és femení (només un 7% és fet per homes) i els empleats estan envellint, amb una edat mitjana de 51 anys, emportant-se coneixement a mesura que es jubilen. D'aquí se'n desprenen dues necessitats: la de conciliació pel que fa a les dones, i la de gestionar una plantilla que s'està envellint per transferir adequadament el seu coneixement.

Amb aquest punt de partida, es va iniciar una reflexió entre els agents rellevants (sindicats, comitès municipals, àrees clau, etc.) d'on va sortir la proposta de crear un [Pla de gestió del canvi generacional](#) (*Age Management*) amb dos objectius: millorar la conciliació de la vida laboral i familiar per a treballadors juniors i senyors i afavorir la transmissió del *know-how*. Per definir les accions a fer, es va fer un procés participatiu del qual van sorgir idees per definir modalitats de treball diverses i flexibles.

Entre aquestes modalitats, s'inclouïa el treball intel·ligent, que ja havia estat regulat per la llei

italiana. D'acord amb aquesta, el treball intel·ligent es defineix com una relació establerta per acord entre les parts, amb formes d'organització per fases, cicles i objectius, i sense restriccions d'horaris ni llocs de treball. Per tant, posa de relleu la flexibilitat en espai i temps, i dona autonomia en la gestió del temps, fomenta la confiança entre les parts i la responsabilització de la feina i la col·laboració entre persona treballadora i contractista, així com una optimització d'eines i tecnologies.

L'aplicació d'aquesta modalitat es va accelerar per la pandèmia i el maig de 2020 es va fer una enquesta per saber com havia viscut el canvi la plantilla de l'Ajuntament. El treball intel·ligent va rebre una nota de 8 sobre 10, i el 83% de les persones treballadores va dir que volia continuar teletreballant, en particular aquelles en posicions directives.

Actualment, el treball intel·ligent ja està inclòs en el contracte de treball de totes les persones empleades per l'Ajuntament i per tant es mantindrà com a modalitat de treball, tot i que de manera voluntària. També s'està desenvolupant un reglament per assegurar totes les garanties normatives per a les persones que optin per aquesta modalitat.



Reptes de futur i treball en xarxa

A partir de les experiències presentades, podem veure com el repte principal és consolidar les mesures una vegada la pandèmia va retrocedint. En alguns casos, això pot implicar reformular-les i adaptar-les al nou context, mentre que en altres cal formalitzar-les per assegurar-ne la continuïtat. En qualsevol cas, és clar que les mesures preses no s'acaben amb la pandèmia, sinó que van més enllà i aspiren a un canvi de paradigma en les ciutats i pobles.

Sabina Scola, de Bolzano, destaca com des dels inicis de les polítiques del temps, els anys 90, aquestes sempre s'han treballat mitjançant xarxes i impulsant decisions participatives tant dins el municipi com amb altres. Les representants de la resta d'ajuntaments han reforçat aquesta idea, destacant la capacitat de les xarxes per crear lligams no només entre institucions sinó també amb la societat civil, les entitats i l'àmbit comunitari. Les xarxes són també una eina clau per vehicular projectes de recerca i innovació a nivell europeu, ha destacat Fezes, i per tant per generar innovació en política pública.

Com ha resumit Silvia Llorente, moderadora de la sessió: “La xarxa és l'àmbit més important de treball. Aquest intercanvi de coneixements i aprendre dels aspectes positius i negatius d'altres és important per construir polítiques més justes i equitatives i obtenir impactes més positius a mitjà i llarg termini”.

Recursos

- Barcelona | [Decàleg per a una organització del temps més saludable, igualitària i eficient](#)
- Barcelona | [Infografia del decàleg per a una organització del temps més saludable, igualitària i eficient](#)
- Barcelona | [Projecte de les superilles](#)
- Barcelona | Programes de [Patis oberts](#) i [Barcelona cuida](#)
- Budapest | Estratègia [Casa meva, Budapest](#)
- Bolzano | [Pla de gestió del canvi generacional](#) (*Age Management*)

4. La ciutat a 15 minuts i la mobilitat sostenible

Segona sessió, 3 de juny de 2021

El temps pot convertir-se en un valor clau per repensar el territori i poder cobrir les necessitats bàsiques de la vida en un entorn pròxim. La ciutat a 15 minuts és la concreció d'aquest concepte en l'àmbit local, la idea de dissenyar una ciutat on tots els serveis bàsics no es trobin a més de 15 minuts a peu o en bicicleta de qualsevol altre punt.

El concepte de la ciutat a 15 minuts no és nou però ha adquirit notorietat recent per dues crisis: la climàtica i la provocada per la covid-19. Com va comentar Eva Garcia, investigadora sènior del programa Ciutats Globals del CIDOB, la ciutat a 15 minuts ens demostra que “estem davant d'un canvi

de paradigma del model de ciutat i del nostre estil de vida”. Aquesta idea no només és una reacció a les emergències derivades de la pandèmia, sinó que és un paradigma que ha vingut per quedar-se.

Els tres pilars claus d'aquestes ciutats a 15 minuts o de proximitat són la mobilitat sostenible per reduir la petjada de carboni, la descentralització per a garantir l'accés universal i de proximitat als serveis bàsics, i el reforç del vincle del veïnatge al barri.

Alexis Serra, director de l'Oficina per a la Reforma Horària de la Generalitat de Catalunya entre 2018 i 2021, i coordinador de la Xarxa catalana de ciutats i pobles per a la Reforma Horària³ durant aquest període, va destacar la importància que qualsevol política local incorpori el factor temps de manera transversal, i que les polítiques del temps siguin visibles, tinguin capacitat pressupostària i siguin avaluable.

Aspectes clau per impulsar el concepte de ciutat a 15 minuts des d'una perspectiva de temps

La ciutat a 15 minuts és un concepte que pren força davant les actuals circumstàncies i pot ajudar a donar resposta a reptes actuals com el canvi climàtic, la recuperació econòmica o la crisi de cures. Els diferents projectes presentats en la sessió van compartir aspectes clau, que podem considerar imprescindibles per abordar una transformació urbana cap a la ciutat a 15 minuts:

- 1. La incorporació del factor temps en la planificació urbana.** Mitjançant la disciplina del cronurbanisme, es tracta de poder relacionar el temps i l'espai, i planificar tant els serveis com els espais públics tenint en compte les dues dimensions i els seus beneficiaris finals.
- 2. La creació d'espais multifuncionals.** En contrast amb la utopia funcional de *Le Corbusier*, on cada espai i barri tenia la seva funció, una ciutat a 15 minuts es caracteritza per la polifuncionalitat, on es pot fer de tot a tots els barris, i on els espais públics i privats compleixen diverses funcions.
- 3. L'èmfasi en la mobilitat sostenible i la promoció de la mobilitat activa.** Tots els projectes posen sobre la taula canvis en les infraestructures de mobilitat, d'una banda, fent més amables els carrers per als vianants i els ciclistes, i de l'altra reforçant les connexions amb transport públic i bicicleta per a les distàncies més llargues. Això entronca amb les polítiques del temps de segona generació, que busquen la incorporació de la sostenibilitat com a factor clau.
- 4. La necessitat d'embellir l'espai urbà.** La sostenibilitat de la vida a les ciutats és un eix principal per a tots els projectes, molts d'ells enfocats a crear espais urbans més agradables, que incloguin vegetació, art i altres elements que el facin més humà i habitable.
- 5. La importància de l'educació i les cures.** També es comprova com les escoles juguen un paper rellevant a l'hora de configurar la vida d'aquests barris de proximitat, i per tant se les ha de tenir sempre en compte en iniciar aquests tipus de projectes. Facilitar l'educació i les cures contribueix a reduir la pobresa de temps, que afecta sobretot les dones.
- 6. La coordinació institucional i la dimensió metropolitana.** Un dels reptes que es va discutir és el fet que les ciutats no estan aïllades i per tant necessiten de la coordinació amb els municipis del voltant i amb els organismes metropolitans per poder desplegar completament el concepte de ciutat a 15 minuts.

³ La xarxa catalana de ciutats i pobles per a la Reforma Horària aplega 181 municipis de 947 catalans, 10 consells comarcals i les 4 diputacions de Catalunya.

- 7. La participació ciutadana.** Cal destacar que tots els projectes presentats compten amb alguna forma de participació ciutadana, directa o indirecta, mitjançant les organitzacions civils més representatives. Una ciutat de proximitat és aquella que s'adapta a les necessitats de la seva ciutadania i per tant cal que aquesta participi activament en el procés de construcció.

En definitiva, un projecte de ciutat a 15 minuts o territori a 45 minuts ha de mesurar el seu èxit d'acord amb el grau de proximitat que aconsegueix i la millora en la qualitat de vida i el benestar social de la ciutadania.

Experiències en polítiques urbanes de temps

> Ajuntament de París

La transformació de l'espai públic en la ciutat a 15 minuts

[El projecte de ciutat a 15 minuts de París](#), que va presentar Alexiane Zelinsky, tècnica de l'Agència de Mobilitat del Departament de Transports de l'Ajuntament de París, es basa en la creació d'espais versàtils que puguin ser apropiats per als ciutadans. La metodologia busca tres objectius: crear zones de respiració en una ciutat densa; construir espais que fomentin la vida de barri; i desenvolupar botigues i serveis de proximitat. També és prioritari tenir en compte els col·lectius de persones més aïllades i menys mòbils, per exemple les persones amb discapacitat o gent gran, i aquells barris amb menys serveis.

El procés per transformar la ciutat s'aborda barri a barri en un procés concertat amb els diferents agents i utilitza tres recursos claus: els serveis públics com les escoles, els espais públics i els baixos dels edificis.

La metodologia consta de quatre fases:

1. Reunió oberta amb el veïnat del barri, que es basa en un diagnòstic detallat del barri per veure quines transformacions es volen fer.
2. Consulta, que consisteix en passejar pel barri i demanar idees i propostes a les persones residents, com també un procés de participació en línia, que s'afegeix al diagnòstic inicial.

3. Estudi tècnic i construcció en base a les propostes recollides.
4. Dinamització dels espais, per tal d'afavorir la seva apropiació per part del veïnat.

Una de les iniciatives d'èxit d'aquest projecte és l'obertura dels patis de les escoles, que s'han embellit i on s'han organitzat activitats per a tot el veïnat, a la vegada que s'ha restringit la circulació de vehicles davant l'escola.

Un altre aspecte important ha estat afavorir la mobilitat activa i buscar l'equilibri entre el trànsit rodat i la bicicleta i els vianants. Les dades mostren un canvi de tendència, amb els cotxes en baixada i la mobilitat a peu creixent. En el cas de les bicicletes, encara hi ha marge de millora, amb un projecte en curs per anar enllaçant els barris amb rutes ciclables.

Aquesta cerca d'equilibri s'ha abordat, entre altres, amb el projecte París descansa, zones pacificades. L'objectiu és tenir àrees amb restriccions per als cotxes i que només siguin accessibles per als usuaris que tinguin permís per fer-ho (residents, transport públic, repartidors de productes, taxis, etc), acompanyades d'infraestructures que ho facilitin. S'espera que això ajudi a millorar la qualitat de l'aire i reduir la contaminació acústica.

> Ajuntament de Milà

La ciutat de proximitat

Francesca Zajcyk, assessora delegada per a qüestions relacionades amb la gestió del temps a l'Ajuntament de Milà, ha destacat com el temps,

un factor que mai no s'havia qüestionat, ara és un actiu de qualitat. Es planteja des d'aquest punt de vista un canvi de model, premiant la dimensió de

proximitat en l'espai i treballant a prop dels barris, per exemple amb l'urbanisme tàctic, instal·lant elements de vegetació, pacificació, o invertint en mobilitat lenta.

El projecte de Milà ve d'abans però s'emmarca en la reacció als efectes de la pandèmia de la covid-19. Com a resultat dels confinaments, l'Ajuntament es planteja un exercici de planificació on involucra els departaments de mobilitat, urbanisme i temps urbans. Fruit d'aquesta reflexió es publica el document Milà 2020, estratègies d'adaptació, on entre altres aspectes, es defensa la idea de la ciutat a 15 minuts, entrelaçant dues dimensions clau: l'espai i el temps.

Sobre la base d'aquesta estratègia, s'han anat planificant nous usos de l'espai i del temps. L'estratègia també ha ofert noves eines als polítics per a engegar accions en base a tres objectius:

1. Augment de la demanda de la mobilitat pública i augment de la mobilitat activa.
2. Flexibilitat i desincronització dels inicis i finals de les activitats laborals, educatives i socials per evitar aglomeracions.
3. Proximitat. Afavorir l'accés als serveis bàsics en un radi de 15 minuts.

Un dels primers aspectes que es van abordar va ser la relació entre l'ocupació del transport públic i els horaris escolars. A Itàlia, el govern central va donar competències als municipis per gestionar els horaris de la ciutat. Per fer-ho, es va crear una taula amb organitzacions clau de la ciutat per coordinar els usos del temps i reaccionar a les necessitats de la pandèmia. Aquesta taula va decidir desincronitzar els horaris d'entrada i sortida dels serveis públics i les escoles per evitar aglomeracions al transport públic i que no sobrepassés el 50%. Per aconseguir-ho es van establir uns horaris que permetien als estudiants reservar seients al transport públic i assegurar-ne així l'ocupació.

Un segon projecte en què s'ha treballat és el concepte de treball de proximitat. La idea és poder tenir un lloc de feina de proximitat, al barri, a mig camí entre el teletreball i el treball presencial a un despatx, on els llocs de feina passen a ser dinàmics i distribuïts, en lloc de fixes i concentrats. Per fer-ho, es tracta d'aprofitar oficines urbanes descentralitzades però també espais infrautilitzats per part d'empreses o multinacionals, així com espais de *coworking*. L'Ajuntament de Milà n'ha identificat més de 100. Això s'ha aplicat ja en l'administració pública i ha permès explorar noves maneres de treballar, proposant una manera de viure i treballar en una



ciutat a 15 minuts, promovent indirectament el desenvolupament de serveis i botigues als barris i reduint la mobilitat a la ciutat. Tot i que s'ha impulsat a l'administració pública durant la covid-19, aquest pot ser un model per al sector privat després de la pandèmia.

El projecte de treball de proximitat no s'està duent a terme a escala metropolitana de moment,

> Àrea Metropolitana de Barcelona

La visió metropolitana de la mobilitat sostenible

Des de l'Àrea Metropolitana de Barcelona, Mariona Conill, enginyera de l'Àrea de Mobilitat, Transport i Sostenibilitat, va explicar que un objectiu clau és planificar la mobilitat de manera que s'aconsegueixi la proximitat entre la ciutadania i les seves activitats diàries. Des de l'AMB, aquest concepte es treballa d'una banda amb els 36 municipis que la conformen i, a nivell metropolità, s'extrapola la idea amb el territori a 45 minuts.

Per vertebrar aquest territori a 45 minuts, un dels aspectes més rellevants és la mobilitat, que esdevé instrumental per facilitar aquesta proximitat. Tot i això, es tracta d'una tasca conjunta amb moltes àrees de la pròpia AMB, com les que s'ocupen del desenvolupament econòmic i social o els usos del sòl, entre d'altres.

Des de l'AMB s'entén que la cohesió territorial és un aspecte cabdal tant per als objectius de desenvolupament sostenible com per a la reactivació econòmica. En clau de mobilitat, això s'ha concretat en el Pla Metropolità de Mobilitat Urbana (PMMU). El PMMU és la referència per planificar la mobilitat dels 36 municipis metropolitans i detalla mesures concretes a implementar en tot l'àmbit metropolità entre el 2019 i el 2024. La seva finalitat és millorar la qualitat de vida de la metròpolis amb accions que garanteixin la sostenibilitat i la salut, i que facilitin el progrés econòmic i social de la ciutadania i el territori metropolità. Es basa en una mobilitat saludable, sostenible, eficient i equitativa.

Tot i que no és l'objectiu explícit del PMMU aconseguir el territori a 45 minuts, sí que hi ha diversos eixos destinats a aproximar els serveis a les persones que habiten la metròpolis i a fomentar una mobilitat sostenible i de proximitat.

però segons la representant de l'Ajuntament de Milà tindria molt sentit que es fes, ja que moltes empreses tenen espais distribuïts pel territori. Des de l'Ajuntament de Milà s'estan cercant espais de col·laboració publicoprivada i s'espera que part d'aquestes empreses privades assumeixin el repte i decideixin fer servir els seus espais per generar feines de semi-proximitat.

A continuació se'n detallen alguns:

- **Foment de la mobilitat activa per enllaçar municipis metropolitans.** Inclou accions com ampliar la xarxa metropolitana de rutes ciclables, els aparcaments de bicicleta, o la bicicleta compartida pública a nivell metropolità, actualment en fase pilot. També es contempen mesures per millorar la connectivitat per als vianants.
- **Espais i carrers segurs, saludables i equitatius.** En aquest grup s'inclouen accions per a millorar l'habitabilitat urbana, desplegar zones de baixes emissions, millorar el disseny dels carrils bici o la senyalització urbana per a les bicicletes, entre d'altres.
- **Millorar el transport públic.** Donada la dimensió territorial metropolitana, a més de la mobilitat activa cal una xarxa pública de transport per a les distàncies més llargues. El PMMU aposta per xarxes de busos amb més freqüència en períodes estivals i de cap de setmana, per facilitar els desplaçaments turístics i de lleure. També millora la connectivitat de la segona corona metropolitana i segueix ampliant la xarxa de transport a demanda per cobrir zones que no tenen servei regular.
- **Foment del canvi d'hàbits.** Es tracta de promoure un accés sostenible a la feina i als centres generadors de mobilitat. Inclou projectes com els camins escolars, la formació en mobilitat sostenible dins les escoles i la formació dels agents de policia local en mobilitat sostenible. També aborda el sector de la logística amb accions de comunicació.

Reptes de futur i treball en xarxa

Segons Alexiane Zelinsky, el principal repte actual a París és la part menys tangible de la ciutat a 15 minuts, que consisteix en aconseguir que els parisencs i parisenes s'apropiïn d'aquests nous espais i els omplin de vida. En aquest sentit, a París s'està desenvolupant un programa per dinamitzar els nous espais alliberats dels cotxes amb la programació d'activitats culturals, tallers, jocs o formacions.

El segon repte a París és la creació d'espais verds, per tal que tota la ciutadania tingui una zona ombrívola a 15 minuts a peu o en bicicleta. En aquest sentit, està en procés la plantada d'arbres en planter, així com el desenvolupament de boscos urbans, que proposa crear àrees naturals denses en espais simbòlics de París com l'Ajuntament.

Finalment, el tercer repte té a veure amb revitalitzar el teixit econòmic local. Això s'està fent a París mitjançant SEMAEST, organisme publicoprivat que s'assegura que les botigues locals es puguin establir al centre de París. També té altres projectes de sensibilització i visibilització del comerç local, com la creació d'una etiqueta de Fet a París, incubadores de comerços de proximitat i altres programes que mostren les conseqüències positives de revitalitzar el teixit econòmic local. Aquestes accions s'acompanyaran d'una nova estratègia de logística urbana basada en la bicicleta en l'últim quilòmetre, que abordi també les condicions laborals dels *riders*.

Segons l'Ajuntament de Milà, un altre repte de futur és el tema de l'habitatge, bàsic per millorar la qualitat de vida. En aquest sentit, cal treballar perquè cadascun dels barris i dels municipis metropolitans adquireixi una nova centralitat, per reformular l'atractiu de cadascun d'ells. Per fer-ho, és necessari entendre els canvis estructurals de la societat i les famílies i donar resposta a noves necessitats que sorgeixen, cartografiant tots els serveis disponibles per, a partir d'aquí, millorar l'accessibilitat a la cultura, l'educació, el comerç de barri o els centres d'assistència sanitària. Actualment Milà es troba en aquest procés cartogràfic.

A escala metropolitana, segons Mariona Conill, el repte més complicat és que tots els agents implicats acordin objectius comuns i treballin per fer-los realitat, com també convèncer la ciutadania del projecte de proximitat. En aquest aspecte hi coincideix també Francesca Zajcik, de l'Ajuntament de Milà.



Finalment, com a conseqüència de la crisi de la covid-19, han aparegut diferents reptes a abordar dins d'aquests projectes, començant per la necessitat d'assegurar que avenços que han estat possibles gràcies a la situació d'excepcionalitat de la pandèmia, sobrevisquin i s'aprofitin per fer un canvi de paradigma. També s'hereta de la pandèmia una prioritització dels projectes que donin suport a la recuperació econòmica i la revalorització del teixit econòmic local, així com una caiguda de la confiança en el transport públic que caldrà recuperar.

Totes les ponents van coincidir en la conveniència de disposar d'espais d'intercanvi d'experiències en polítiques del temps urbanes. Entre els beneficis d'aquest intercanvi destaca la capacitat d'innovar i comparar diferents opcions abans d'implementar una política, l'interès de conèixer altres casos per tal de convèncer la ciutadania de les possibilitats i beneficis d'implementar una determinada política de temps i, finalment, la possibilitat que aquests espais servissin com a catalitzador de la implementació de la ciutat a 15 minuts en l'àmbit europeu.

Alexis Serra, que ha coordinat la Xarxa de Ciutats i Pobles per la Reforma Horària de Catalunya, apuntava la "importància de reforçar les aliances i xarxes de les polítiques del temps i de compartir d'una manera formal bones pràctiques i experiències a nivell internacional."

Recursos

- París | [La ville du quart d'heure](#)
- Milà | [Presentació de l'estratègia d'adaptació 2020](#)
- Milà | [Document final de l'estratègia d'adaptació 2020](#)
- AMB | [Pla Metropolità de Mobilitat Urbana](#)

5. La cronobiologia aplicada al nostre dia a dia

Tercera sessió, 17 de juny de 2021

Els ritmes circadianis regulen diferents processos del nostre cos en cicles de 24 hores aproximadament, que es regulen principalment per mitjà del ritme de son i vigília. La disrupció d'aquest ritme intern va lligada a l'increment de problemes de salut com trastorns del comportament, estrès, malalties cardiovasculars, diabetis o sobrepès. Malgrat això, l'organització social del temps provoca que moltes persones visquin de manera desajustada amb el seu ritme circadiari, ja que s'han d'adaptar als horaris laborals, educatius, socials i d'oci del seu entorn.

Maria Ángeles Rol de Lama, professora titular de Fisiologia i codirectora del grup d'investigació CronoLab de la Universitat de Múrcia, va explicar breument la importància del nostre ritme circadiari. El rellotge biològic que tenen tots els éssers vius es desenvolupa per poder adaptar-se als canvis, especialment el canvi de llum/fosc i el canvi de les estacions. En el cas dels mamífers, aquest rellotge biològic es troba principalment al cervell, però se serveix de tot un sistema circadiari de rellotges perifèrics en quasi tots els òrgans i teixits del cos, controlats per un rellotge principal ubicat al cervell. Les senyals que rep aquest rellotge central ajuden a activar i desactivar varies variables fisiològiques com el cicle de llum/fosc, l'activitat locomotora, la temperatura corporal, la pressió arterial o la secreció d'hormones.

Aquest rellotge es va ajustant cada dia seguint senyals de llum i foscor, en cicles d'aproximadament 24 hores. A més, el rellotge també s'ajuda d'altres senyals com l'hora en que fem exercici o quan mengem. Tot plegat, si està sincronitzat, fa que el nostre cos funcioni de manera correcta. Si aquests ritmes es veuen trencats o desincronitzats, es perd aquest ordre intern i patim el que s'anomena disrupció circadiària o cronodisrupció. Això pot ser degut a diversos motius, com ara viatjar entre diferents zones horàries (el famós *jet lag*) o estar exposats a llum forta durant la nit. Rol de Lama va destacar com aquestes cronodisrupcions tenen conseqüències per a la salut, tals com l'augment del risc de síndrome metabòlic, alteracions cognitives i afectives, i problemes cardiovasculars, entre d'altres.

Per això resulta clau que el nostre temps intern estigui sincronitzat amb el nostre temps ambiental (els cicles de llum i foscor) i el nostre temps social (les hores en les que ens toca fer activitats com anar a treballar). Per mantenir un ritme circadiari saludable, cal sincronitzar aquests tres horaris.

En aquest debat es va reflexionar sobre diferents polítiques dutes a terme des de l'enfocament de la salut pública per adaptar els horaris establerts pels ens locals o flexibilitzar-los, i així afavorir una menor disrupció dels ritmes circadiaris de la ciutadania.

Aspectes clau per transformar els ritmes urbans en la salut, la igualtat i la productivitat

Tal com es desprèn dels casos explicats, la transformació dels ritmes urbans és un procés complex, amb molts agents involucrats, que s'ha d'abordar des de diferents sectors. Aquesta transformació, a més, ha de tenir en compte almenys aquests aspectes complementaris:

1. Els coneixements actuals que ens proporciona la cronobiologia i la medicina del son, per tal d'assegurar que els canvis milloren la salut i el benestar de la ciutadania.
2. La desigualtat existent en la disponibilitat de temps propi, per tal que els canvis no empitjorin la situació dels col·lectius més desafavorits, com les dones.
3. L'impacte de l'organització del temps en l'eficiència i la productivitat de les organitzacions.

Donada aquesta complexitat, es veu com totes les experiències han comptat amb un primer enfocament que incorpora anàlisis rigoroses i participades de la situació actual; en segon lloc, l'establiment d'òrgans de participació amb els agents involucrats en cada sector; i finalment, un element de sensibilització tant de la ciutadania com de les organitzacions.

Experiències en polítiques urbanes de temps

> Ajuntament d'Argentona

L'organització del lleure educatiu i els efectes en infants i famílies

Àngel Puig, regidor de Promoció Econòmica de l'Ajuntament d'Argentona, ha exposat com des de 2015 s'ha apostat per un Pacte del Temps i unes mesures associades. Una de les temàtiques en què es va centrar el Pacte del Temps és el món juvenil. Argentona té un agrupament escolta amb aproximadament 150 joves i infants que ràpidament es va comprometre en la millora dels

horaris i va repensar els hàbits horaris de la seva activitat. Això va implicar un canvi en els hàbits dels àpats, de les activitats pròpiament dites i de les hores de son, així com facilitar que l'activitat de cap de setmana acabés d'hora a la tarda.

Aquests canvis van tenir molt d'èxit pel compromís de les famílies i van permetre que, quan aquest

discurs es va portar a les escoles, les famílies hi estiguessin molt més obertes. Com que les escoles són competència de la Generalitat de Catalunya, es va actuar només en el marge de llibertat que té cada escola. El principal canvi va ser avançar l'entrada al matí a les 8.30h, poder acabar a les 13h i incloure una pausa. El que varen aconseguir sobretot és influir en la secundària, a l'institut del poble. En aquest cas, es va passar de jornada partida a jornada compacta, fent una aturada a les 13h per poder dinar i acabant a les 14.30h. Malgrat algunes reticències inicials, ja fa uns anys que es practica i està funcionant.

Per ser coherents amb aquest projecte, des de l'Ajuntament també es van repensar els horaris de la cultura i l'oci organitzat des dels serveis públics de l'Ajuntament, avançant-los i fent-los compatibles amb tots aquests canvis de lleure educatiu i horaris escolars.

Per poder tirar endavant el projecte va ser clau la taula de diàleg que es va crear amb tots els involucrats, que va permetre fer-ne seguiment i no defallir en cap moment. Es pot dir, doncs, que aquests canvis han tingut una repercussió positiva en el poble i han provocat adaptacions també en altres àrees com els comerços.

> Ajuntament de Girona

La Xarxa Gironina per a la Reforma Horària: bones pràctiques centrades en la salut, la conciliació i la productivitat

Glòria Plana, regidora de l'Àrea de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Girona, va reiterar el compromís de l'Ajuntament amb la reforma horària des dels seus inicis, posant en el centre del debat la necessitat d'impulsar uns horaris i una organització del temps més saludable i en harmonia amb els ritmes circadianis. En el cas de les empreses i entitats, això s'ha traduït en posar el focus en la importància d'esmorzar i dinar en franges horàries més saludables; compactar la jornada; i respectar els temps de descans.

En aquest sentit, s'han dut a terme diverses iniciatives. En primer lloc, el 2015, es va desenvolupar el Compromís de la Puntualitat, una eina d'autoavaluació per examinar les pràctiques de temps internes de l'Ajuntament de Girona i proposar millores. Després d'aquesta acció, les polítiques del temps s'amplien en dues línies: la Xarxa Gironina per a la Reforma Horària i el Pacte del Temps.

L'any 2016 va néixer la Xarxa Gironina per a la Reforma Horària, un espai de trobada entre organitzacions interessades en conèixer, aplicar i visualitzar mesures concretes per a millorar l'organització del temps i fer-la més respectuosa amb els ritmes circadianis. Actualment, la Xarxa compta amb més de cinquanta organitzacions, amb empreses de diferent dimensió, i diferents sectors, com serveis a les empreses, suro,

metal·lúrgia, farmacèutic o alimentació.

Fruit d'aquesta xarxa s'han recollit més de 250 bones pràctiques d'organització temporal, com per exemple l'establiment d'un marge en l'hora d'entrar i de sortir per permetre una millor conciliació personal, familiar i social, o compactar l'aturada per a dinar i sortir abans de la feina. Amb l'objectiu d'intercanviar i fer difusió de coneixements i experiències en l'àmbit dels horaris i de la gestió del temps, s'han organitzat durant aquests anys diverses sessions de treball amb les organitzacions de la Xarxa, i aquest any es convocarà la primera edició dels premis de la Xarxa Gironina per a la Reforma Horària. Les organitzacions de Girona i àrea d'influència podran presentar les seves bones pràctiques a una de les categories següents: hàbits saludables, igualtat i conciliació i eficiència.

D'altra banda, durant el 2018 i el 2019 es va començar a treballar amb el Pacte del Temps a Girona: un projecte per impulsar una reorganització d'horaris en l'àmbit de la ciutat adreçat al conjunt de la població, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones.

> Metròpolis de Rennes

Canvis en els ritmes diaris de l'àrea de Rennes

Anne Le Floch, vicepresidenta de Rennes Métropole, va exposar la llarga trajectòria de Rennes amb les polítiques del temps, que va començar el 2002 amb la creació d'una Oficina del temps. Una de les accions clau en política temporal que s'han impulsat ha anat encaminada a descongestionar el trànsit i modificar els ritmes de vida de la metròpolis. Per aconseguir-ho, el 2011 es va proposar la desincronització dels horaris de classe de la Universitat de Rennes, avançant un quart d'hora l'arribada de la meitat dels estudiants. La iniciativa va ser un èxit i va disminuir un 17% la càrrega d'hora punta del metro.

A continuació, es va posar l'accent en els horaris de les empreses mitjançant un estudi sobre els desplaçaments dels treballadors. L'estudi va deixar clar que hi havia dues palanques que

marcaven la mobilitat i el temps de les persones: l'horari laboral i l'horari educatiu. L'estudi també va trobar altres tendències: per exemple, que el 80% dels empleats tenen flexibilitat d'entrada i sortida, però el 90% arriben sempre a la mateixa hora al matí.

Per desincronitzar aquests horaris, s'han engegat diferents actuacions com campanyes de sensibilització per promocionar aquesta desincronització, o una eina de mapa participatiu on la ciutadania pot assenyalar les afluències de persones i els millors moments per desplaçar-se. Finalment, també s'està treballant amb la idea d'habilitar espais de *coworking* i poder treballar a distància en espais compartits, per tal de combinar diferents modalitats de treball que desincronitzin els horaris i desplaçaments de la població.



Reptes de futur i treball en xarxa

Els ponents han compartit els reptes de futur per a la implementació de polítiques del temps que han identificat, alguns dels quals són compartits:

- **La necessitat de potenciar el rol exemplificant de les administracions públiques** com a model de gestió del temps, que redueixi les desigualtats i faciliti la conciliació dels diferents ritmes de la ciutadania.
- **Incorporar la mirada de política temporal a totes les polítiques urbanes**, de manera que es creï una idea de cultura comuna del temps, i veure com es pot anar avançant cap a un major benestar social.
- **Augmentar les actuacions de sensibilització i conscienciació**, per tal que aquesta noció de la importància del temps arribi a tothom. Cal pedagogia i facilitar que la ciutadania estigui informada sobre aspectes com la necessitat de respectar els ritmes i els temps del cos, menjar en franges saludables, i respectar el temps de descans, entre d'altres. També cal fer aquesta feina a tots els sectors econòmics, i és especialment complicat en sectors com el comerç i la restauració.
- **Reprendre i repensar actuacions que han quedat aturades per la pandèmia de la covid-19**. Com moltes altres polítiques, les del temps han quedat parcialment aturades durant el darrer any i, per tant, cal reprendre i recuperar el moment d'interès polític i ciutadà cap a aquest tipus d'actuacions. A més, la pandèmia també ha modificat la nostra percepció del temps i caldrà veure quines mesures anteriors es mantenen o es repensen, i quins aspectes agafen més rellevància, com el teletreball. En tot cas, el repte continua sent seguir sumant persones defensores de la necessitat de polítiques de temps, i elaborant propostes que donin resposta als actuals problemes de cada ciutat i poble.
- **La necessitat de polítiques a nivell regional i estatal** per poder estendre realment aquestes mesures a tota la població. En el cas de Catalunya, la materialització de les mesures pactades en el Pacte per la Reforma Horària.

Finalment, des d'Argentona també s'apuntava un repte característic de pobles i ciutats mitjanes i petites que tenen molta relació amb altres municipis del voltant per feina i oci, com és el cas d'Argentona i Mataró. En aquest sentit, cal veure com es traspassen i es reben els canvis fets en un poble per part de les persones que fan part de la seva vida al municipi del costat.

Totes les ponents i el ponent han destacat la importància de trobades com aquesta i del treball en xarxa per poder avançar de manera més ràpida i eficaç, per reproduir allò que té sentit en cada ciutat i per aprendre unes de les altres.

Jean-Yves Boulin, coordinador de la Xarxa Europea de Ciutats i Pobles pels usos del temps, ha senyalat que des de les ciutats participants a la xarxa, es van identificar quatre expectatives clau de la mateixa: l'intercanvi d'experiències entre diferents administracions i iniciatives per tal de tenir un idioma comú; reforçar la legitimitat de les polítiques temporals en l'àmbit nacional i també local; promoure les polítiques d'usos del temps a Europa; i poder fer projectes comuns. En la seva opinió, estem en un moment cabdal pel que fa a la iniciativa de polítiques temporals, perquè d'una banda tenim iniciatives com el cicle al que fa referència aquest informe i altres projectes impulsats des de Barcelona, i de l'altra, la pandèmia ha posat molts temes de polítiques del temps a l'agenda política.

Recursos

- Girona | [Xarxa Gironina per a la Reforma Horària](#)
- Argentona | [Pacte del Temps d'Argentona](#)
- Rennes Metropole | [Oficina de Temps](#)

6. Conclusions: les polítiques urbanes de temps de segona generació

El cicle sobre els usos del temps ha permès compartir experiències diverses en polítiques del temps que s'han implementat recentment a diferents municipis catalans i europeus i constatar el compromís dels municipis participants de continuar millorant i fent ciutats més saludables, justes i sostenibles. En el cicle hi han participat nou municipis, incloent metròpolis (Barcelona i Rennes), ciutats grans com ara Barcelona, Budapest o París, ciutats mitjanes com Milà i Girona, i pobles com Argentona o Solsona. A més, també ha comptat amb la participació de ponents de centres de recerca com el CIDOB o el CronoLab de la Universitat de Múrcia, xarxes de ciutats com Metròpolis i dues xarxes de municipis pel temps, la Xarxa Tempo Territorial, que actualment coordina la Xarxa de Ciutats Europees pel Temps, i la Xarxa de municipis catalans per la Reforma Horària.

En les tres sessions de debat, s'ha pogut observar també la diversitat d'experiències, que inclouen pràcticament tots els àmbits de l'experiència individual, des del treball productiu fins a la mobilitat, l'oci, la cultura o l'educació, per mencionar-ne algunes.

El cicle ens ha permès extreure quatre conclusions principals i identificar alguns elements comuns que les converteixen en experiències d'èxit.

La primera conclusió és la sensació compartida per part de totes les persones participants que les ciutats es troben davant d'una oportunitat per potenciar i ampliar les polítiques del temps. El xoc de la covid-19 i la implementació de l'Agenda 2030 han fet repensar com es gestiona el temps, tant individual com social, però a més moltes de les polítiques de temps presentades donen també resposta a reptes als quals s'enfronten les ciutats, provocats per diferents crisis que estem vivint (social, de cures, econòmica i mediambiental).

Des d'aquest punt de vista, i si ho comparem amb el moment en que les polítiques del temps urbanes van començar a sorgir als anys 90, veiem com ens trobem en una segona generació de polítiques del temps, en què es reforcen alguns dels pilars fonamentals dels anys 90 i n'entren amb força altres de nous. Entre aquells que es mantenen, s'identifica clarament l'enfocament feminista, enriquit pels avenços de les darreres dècades, especialment des de la vessant de les cures i de la corresponsabilitat. També prenen una rellevància major els aspectes relacionats amb la salut, la digitalització i la participació ciutadana. Com a incorporació al discurs, destaca el factor de la sostenibilitat com a peça clau, així com la recuperació econòmica.

Aquests aspectes de polítiques del temps de segona generació no només afecten l'agenda urbana, sinó que també s'hauran d'integrar en futures polítiques catalanes i internacionals. Quant a l'agenda catalana cal que aquests elements també s'incorporin en l'objectiu 2025 que es va marcar la Generalitat de Catalunya per avançar cap a horaris saludables, igualitaris, eficients i sostenibles, i en la gestió dels fons europeus per a la recuperació. En l'agenda internacional, cal incorporar l'Agenda 2030, el New

Green Deal i la transformació del model de treball.

En segon lloc, els municipis han estat, són i seran la peça clau per al desenvolupament de polítiques del temps, degut a la seva proximitat a la ciutadania. Però els ajuntaments tenen recursos i competències limitades i per això fan falta aliances amb altres administracions (metropolitanes, regionals, estatals i internacionals) que afavoreixin millores que permetin tenir una millor qualitat de vida i un ús del temps més igualitari entre homes i dones i entre classes socials.

En tercer lloc, tot i el rol clau de les administracions públiques per incentivar polítiques del temps, la col·laboració publicoprivada és clau per aplicar realment mesures de temps efectives i transversals que arribin a tota la ciutadania, com s'ha vist en els diferents exemples d'aliances entre comerciants i ajuntaments a París o Budapest. Per fer polítiques del temps, és fonamental implicar les empreses i les persones treballadores i els instituts de recerca del territori.

Per últim, i no per això menys important, l'objectiu d'aquest cicle era afavorir l'intercanvi de bones pràctiques en polítiques del temps entre municipis, com a pas previ per potenciar-ne la seva implementació en aquells que encara no en tenen, i ajudar a créixer i ampliar les polítiques que es fan en aquells municipis ja compromesos. Aquest informe és la prova que s'ha acomplert. Aquest cicle ha servit per "despertar" la xarxa de ciutats europees per a usos del temps. Però també ha servit per posar de manifest la necessitat de fomentar i dinamitzar el treball en xarxa, rellançant i ampliant la xarxa de ciutats existent a nivell europeu i internacional.

Existeix un gran consens entre les persones ponents sobre el fet que el treball en xarxa entre municipis impulsors de polítiques del temps ha de ser útil per als municipis i ha d'acomplir tres funcions principals:

- Compartir coneixements, lliçons apreses i bones pràctiques sobre polítiques del temps urbanes i donar-se suport mutu.
- Seguir promovent el dret al temps a l'agenda de la UE i fer demandes comunes per millorar la visibilitat de les xarxes i les polítiques de temps locals i metropolitanes.
- Animar més agents urbans en l'impuls de polítiques del temps, per aconseguir un major benestar, incloent-hi no només ciutats i pobles, sinó també metròpolis i regions, ja que a escala internacional les competències per aplicar polítiques del temps es troben distribuïdes en diferents nivells administratius.

De totes les experiències se n'han extret lliçons concretes sobre la temàtica que es tractava, però també es poden identificar alguns elements comuns que les converteixen en experiències d'èxit.


En primer lloc, l'èmfasi en la sensibilització i la participació de la ciutadania. Tots els processos presentats tenien algun component relacionat, primer, amb formar i sensibilitzar la ciutadania i les organitzacions, i segon, en involucrar-les en les decisions. Donat que el temps implica un canvi també cultural i de creences, es considera clau aquesta participació per aconseguir els efectes esperats.

En segon lloc, destaca la importància de mesurar els impactes de les actuacions que es fan, i si és possible, treballar sobre la base de pilots que permetin una implementació exitosa i anar aprenent de les experiències realitzades. En quasi tots els casos s'han vist estudis que utilitzen enquestes o dades indirectes, o l'aplicació de proves pilot prèvies al desplegament de la mesura.

Tots aquests elements ens fan pensar que aquest cicle ha estat un primer pas que obre la porta a seguir compartint experiències i construint ciutats més saludables, igualitàries, eficients i sostenibles mitjançant la implementació de polítiques urbanes del temps de segona generació i que per fer-ho serà necessari fomentar i potenciar el treball en xarxa entre actors urbans.

Annex 1. Programes de les sessions

Primera sessió, 20 de maig de 2021



CICLE INTERNACIONAL DE PRÀCTIQUES MUNICIPALS EN POLÍTIQUES DEL TEMPS

SESSIÓ EN LÍNIA
 Inscripcions
[mitjançant formulari](#)

La recuperació econòmica sostenible post-covid-19

Primera sessió – 20 de maig de 2021 – 10h - 12h

La covid-19 ha suposat un canvi en molts aspectes de les nostres vides, i ens ha reclòs en molts casos al nostre entorn més immediat, aquell que conforma la ciutat o el poble en el que vivim. Aquest moment ha servit a moltes administracions locals per accelerar iniciatives ja existents o per repensar els serveis que proporcionaven, i en tots els casos, per adaptar-los als canvis que ja avui i en el futur pròxim, es patiran per part de la ciutadania.



Els municipis es pregunten quin és el model laboral, turístic o empresarial que volen impulsar en el futur i, en l'àmbit del temps, han entrat amb força debats com la reducció de la jornada o la necessitat de certs desplaçaments relacionats amb l'àmbit laboral o d'oci.

La jornada analitzarà aquests canvis i quines d'aquestes mesures tenen el potencial per mantenir-se o transformar-se cap a polítiques que modifiquin els models actuals, des de la perspectiva de les polítiques del temps.


PROGRAMA

#TimeUse

10.00h	<p>Benvinguda</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laura Foraster, secretària general de DIPLOCAT. ▪ Ariadna Güell, co-coordinadora de la <i>Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society</i>.
10.10h	<p>Taula rodona</p> <p>Moderadora: Silvia Llorente, <i>Research & Policy Officer</i> de l'Observatori Metròpolis.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El Programa Concilia i el decàleg per a una organització del temps més saludable, igualitària i eficient: Sònia Ruiz, directora de Serveis de Gènere i Polítiques del Temps de la Gerència Municipal de l'Ajuntament de Barcelona. ▪ Que Budapest sigui una ciutat de deu minuts!: Balazs Fejes, expert sènior en planificació de la mobilitat del Centre de Transport de Budapest. ▪ Els canvis en els horaris comercials durant la covid-19, una iniciativa conjunta amb l'Ajuntament de Solsona: Dolors Corominas, membre de la Junta de la Unió de Botiguers i Comerciants de Solsona. ▪ Projecte Age Management i el treball intel·ligent: Sabina Scola de l'Oficina d'estadístiques i horaris, Ajuntament de Bolzano.
11.30h	<p>Torn de preguntes amb el públic</p>
11.45h	<p>Fi de la sessió</p>

Segona sessió, 3 de juny de 2021



CICLE INTERNACIONAL DE PRÀCTIQUES MUNICIPALS EN POLÍTIQUES DEL TEMPS

La ciutat a 15 minuts i la mobilitat sostenible

SESSIÓ EN LÍNIA
[Inscripcions](#)
[mitjançant formulari](#)

Segona sessió – 3 de juny de 2021 – 10h – 11.45h


El temps pot convertir-se en un valor clau per repensar el territori, i poder cobrir les necessitats bàsiques de la vida en un entorn pròxim. La ciutat a 15 minuts és la concreció d'aquest concepte en l'àmbit local, la idea de dissenyar una ciutat on tots els serveis bàsics no es trobin a més de 15 minuts de qualsevol altre punt.

La sessió explorarà com s'han construït iniciatives per fomentar un territori de proximitat que redueixi els temps de desplaçament i, en quina mesura, s'han tingut en compte els usos del temps dels diferents col·lectius que conviuen en els municipis a l'hora de ressituar serveis o modificar infraestructures.

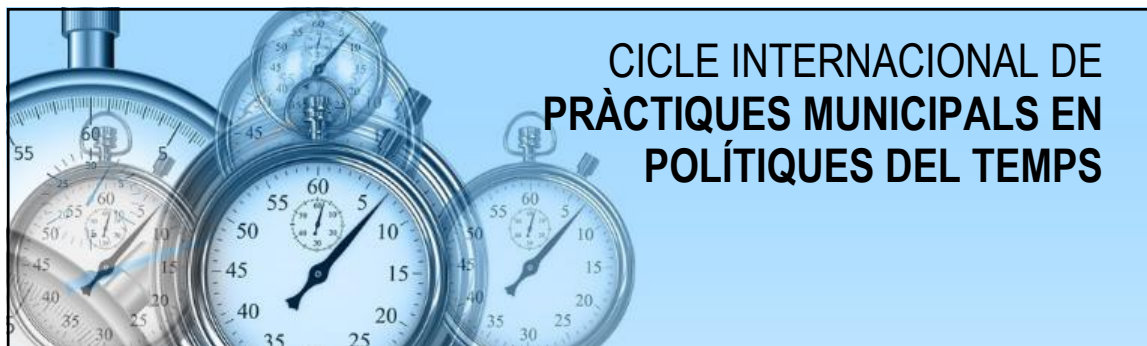
També tractarà l'impacte del concepte de proximitat quan l'apliquem no només a grans ciutats, sinó també a territoris en procés de despoblament, i fins a quin punt, pot contribuir a aturar o alleujar aquest procés.

PROGRAMA #TimeUse

10h	<p>Benvinguda</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alexis Serra, exdirector de l'Oficina per a la Reforma Horària de la Generalitat de Catalunya.
10.05h	<p>Taula rodona</p> <p>Moderadora: Eva Garcia, investigadora sènior del programa Ciutats Globals al CIDOB.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La transformació de l'espai públic en la ciutat a 15 minuts, el cas de París: Alexiane Zelinsky, tècnic de l'Agència de Mobilitat del Departament de Transports de l'Ajuntament de París. ▪ La ciutat de proximitat: Francesca Zajczyk, assessora delegada pels temps de la ciutat de l'Ajuntament de Milà. ▪ La visió metropolitana de la mobilitat sostenible: Mariona Conill, enginyera de l'Àrea de Mobilitat, Transport i Sostenibilitat de l'Àrea Metropolitana de Barcelona.
11.15h	Torn de preguntes amb el públic
11.45h	Fi de la sessió

DIPLOCAE  BARCELONA TIME USE INITIATIVE FOR A HEALTHY SOCIETY

Tercera sessió, 17 de juny de 2021



CICLE INTERNACIONAL DE PRÀCTIQUES MUNICIPALS EN POLÍTIQUES DEL TEMPS

La cronobiologia aplicada al nostre dia a dia

SESSIÓ EN LÍNIA
[Inscripcions mitjançant formulari](#)

Tercera sessió – 17 de juny de 2021 – 10h – 11.30h

Els ritmes circadianis regulen diferents processos del nostre cos en cicles de 24 hores aproximadament, que es regulen principalment a través del ritme de son i vigília. La disrupció d'aquest ritme intern ha estat lligada a problemes de salut com trastorns del comportament, l'estrès, les malalties cardiovasculars, la diabetis o el sobrepès. Malgrat això, l'organització social del temps provoca que moltes persones visquin de manera desalineada amb el seu ritme circadiani, ja que s'han d'adaptar als horaris laborals, educatius, socials i d'oci que marquen el ritme de les nostres ciutats i pobles.

En aquest debat, es vol posar sobre la taula diferents polítiques dutes a terme des de l'enfocament de la salut pública per adaptar els horaris establerts pels ens locals o flexibilitzar-los, i així afavorir una menor disrupció dels ritmes circadianis de la ciutadania.

PROGRAMA

#TimeUse

- | | |
|---------|--|
| 10h | <p>Benvinguda</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laura Foraster i LLoret, secretària general de DIPLOCAT ▪ Jean-Yves Boulin, coordinador de la Xarxa Europea de Ciutats pels usos del temps |
| 10.10h | <p>Introducció a la cronobiologia: a càrrec de Maria de los Ángeles Rol de Lama, professora titular de Fisiologia i co-directora del grup d'investigació CronoLab de la Universitat de Múrcia</p> |
| 10.20h | <p>Taula rodona de casos pràctics</p> <p>Moderadora: Maria de los Ángeles Rol de Lama</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'organització del lleure educatiu i els efectes en infants i famílies: Àngel Puig, regidor de Promoció Econòmica de l'Ajuntament d'Argenta. ▪ La Xarxa Gironina per a la Reforma Horària: bones pràctiques centrades en la salut, la conciliació i la productivitat: Glòria Plana, regidora de l'Àrea de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Girona. ▪ Canvis en els ritmes diaris de l'àrea metropolitana de Rennes: Anne Le Floch, vicepresidenta de Rennes Métropole. |
| 11.20h | <p>Torn de preguntes amb el públic</p> |
| 11.30 h | <p>Cloenda del cicle a càrrec d'Ariadna Güell, co-coordinadora de la <i>Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society</i>.</p> |

Annex 2. Participants



> JEAN-YVES BOULIN

COORDINADOR DE LA XARXA EUROPEA DE CIUTATS PELS USOS DEL TEMPS

Jean-Yves Boulin és sociòleg, especialitzat en temes laborals i d'ocupació, ús del temps i normatives i polítiques de temps. Investigador associat IRISSO -University Paris Dauphine. Va començar a treballar en polítiques del temps, especialment mitjançant comparacions internacionals de negociació col·lectiva i regulacions. Ha analitzat les interaccions entre les estructures del temps de treball (evolutives) d'una banda, i els problemes d'ús del temps per l'altra. Per il·lustrar-ho, va estudiar els impactes socials del treball dels diumenges a França i els EUA. També ha analitzat el rol de l'organització social del temps (per exemple, els horaris dels serveis públics i de mercat) en l'estructuració de l'ús del temps en els individus. Ha participat en la difusió d'aquestes polítiques a França i en altres països europeus. Actualment continua treballant sobre aquests temes i ha realitzat investigacions sobre com donar més autonomia a les persones per organitzar les seves pròpies estructures de temps al llarg de la vida.



> MARIONA CONILL

ENGINYERA DE L'ÀREA DE MOBILITAT, TRANSPORT I SOSTENIBILITAT DE L'ÀREA METROPOLITANA DE BARCELONA

Mariona Conill és gestora de projectes de mobilitat sostenible i enginyera de camins especialitzada en gestió i planificació de la mobilitat i el transport. La seva experiència laboral va començar a l'AMB el 2014, concretament al Servei de Gestió i Explotació del Transport. El 2020 va començar a treballar a la Direcció de Serveis de Mobilitat Sostenible, centrant-se en la innovació aplicada a la mobilitat, gestionant propostes de projectes que es presenten a les convocatòries europees i realitzant el seguiment d'aquestes. A més, treballa en els àmbits de qualitat de l'aire, logística, mobilitat activa i altres aspectes sobre mobilitat sostenible.



> DOLORS COROMINAS

MEMBRE DE LA JUNTA DE LA UNIÓN DE BOTIGUERS I COMERCIANTS DE SOLSONA

Dolors Corominas és membre de la Junta de la Unió de Botiguers i Comerciants de Solsona. És nascuda a Solsona en una família de comerciants en l'àmbit de la sastreria tradicional i de la venda de la confecció industrial. Té estudis superiors en Infermeria, Educació Infantil i de Sastressa. Després de les experiències professionals en l'àmbit de la infermeria i l'educació, va entomar la direcció i gestió del negoci familiar Davesas amb el reconeixement per part de la Generalitat de Catalunya d'una antiguitat de 240 anys realitzant la mateixa activitat de sastreria i venda de moda masculina. Actualment forma part de la Junta de la Unió de Botiguers i Comerciants de Solsona, que té, entre altres, l'objectiu d'impulsar el canvi d'horaris per tal de conciliar la vida laboral amb la vida familiar.



> BALAZS FEJES

EXPERT SÈNIOR EN PLANIFICACIÓ DE LA MOBILITAT DEL CENTRE DE TRANSPORT DE BUDAPEST

Balazs Fejes és expert sènior en planificació de la mobilitat al Centre pel Transport de Budapest (*Budapesti Közlekedési Központ*). És graduat per la Universitat Tècnica de Budapest (avui "Universitat de Budapest de Tecnologia i Economia") i Màster en Enginyeria de Transports. Va treballar com a associat i gestor de projectes en diferents empreses del sector del transport d'Hongria. Des del 2011, treballa a l'autoritat local del transport públic de la capital hongaresa anomenada *BKK Center for Budapest Transport*, principalment a la divisió d'Estratègia de mobilitat, actualment Direcció de Planificació Estratègica, com a expert sènior en planificació de la mobilitat.



> LAURA FORASTER I LLORET

SECRETÀRIA GENERAL DE DIPLOCAT

Laura Foraster i Lloret (Barcelona, 1976) és llicenciada en Administració i Direcció d'Empreses per la UPF i en Humanitats per la UOC i té un màster en Estudis Europeus cursat a la KU Leuven, a banda de formació específica en diplomàcia pública i en Missions d'Observació Electoral. Actualment és secretària general de DIPLOCAT. Fins al tancament temporal de l'entitat a l'abril de 2018 en va ser la directora executiva.

Va ser cap de Gabinet del conseller d'Innovació, Universitats i Empresa i del conseller de Comerç, Turisme i Consum de la Generalitat de Catalunya durant dues legislatures consecutives, dirigint el Gabinet del conseller, i assessorant-lo en temes polítics i d'afers internacionals i de la Unió Europea.

Prèviament, va exercir d'assistent parlamentària de diversos eurodiputats catalans al Parlament Europeu a Brussel·les i Estrasburg, fent seguiment del Comitè de Relacions Internacionals, Drets Humans i Polítiques Estrangeres i de Seguretat Comunes i del Comitè d'Afers Constitucionals. A Brussel·les, també va treballar a la Comissió Europea, al Comitè de les Regions i a la Delegació del Govern de la Generalitat de Catalunya davant la Unió Europea.



> EVA GARCIA

INVESTIGADORA SÈNIOR DEL PROGRAMA CIUTATS GLOBALES AL CIDOB

Eva Garcia és investigadora sènior del programa Ciutats Globals del CIDOB (*Barcelona Centre for International Affairs*). Doctora en Postcolonialismes i Ciutadania Global per la Universitat de Coïmbra (Portugal). Té un Màster en Ciutadania i Drets Humans: Ètica i Política per la Universitat de Barcelona (2010) i un Màster Europeu en Drets Humans i Democratització realitzat al *European Inter-University Centre for Human Rights and Democratisation* (2005) a Itàlia i Dinamarca. És llicenciada en Dret per la Universitat de Barcelona (2004). De 2011 a 2018 fou investigadora del Centre d'Estudis Socials (CES) de la Universitat de Coïmbra. Entre 2015 i 2016 va integrar la Unitat Política sobre el Dret a la Ciutat i Ciutats per a Tots/es de Nacions Unides, conformat per

20 experts/es de tot el món amb l'objectiu d'assessorar l'elaboració de la Nova Agenda Urbana adoptada a HABITAT III. De 2007 a 2014, va ser coordinadora executiva de la Comissió d'Inclusió Social, Democràcia Participativa i Drets Humans de la xarxa mundial Ciutats i Governos Locals Units (CGLU). En aquest marc, va crear i coordinar l'Observatori Ciutats Inclusives.



> ARIADNA GÜELL

CO-COORDINADORA DE LA BARCELONA TIME USE INITIATIVE FOR A HEALTHY SOCIETY

Ariadna Güell té un interès, tant professional com personal, en la política pública com a eina per millorar el benestar de la ciutadania i reduir les desigualtats. Ha dedicat la seva carrera professional a millorar la implementació de polítiques públiques en diferents àrees i en l'àmbit tant català, com europeu i internacional. Des del 2019, com a co-coordinadora de l'Associació Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society, ha estat treballant per a la implementació de polítiques de temps a Catalunya i al món. Compta amb més de nou anys d'experiència treballant com a assessora per al Govern català, diferents àrees de la Comissió Europea i per a organismes internacionals com les Nacions Unides.



> ANNE LE FLOCH

VICEPRESIDENTA DE RENNES MÉTROPOLÉ

El juliol de 2020, Anne Le Floch va ser escollida alcaldessa de la Chapelle-des-Fougeretz i vicepresidenta de Rennes Métropole a càrrec de l'Oficina del Temps. L'Oficina del Temps de Rennes és una de les primeres de França, creada el 2002 a nivell de la ciutat i ampliada l'any 2010 a l'àrea metropolitana. Davant la diversificació i individualització dels ritmes de vida, l'Oficina del Temps organitza el temps a escala territorial. Adaptar els horaris dels serveis públics a les necessitats dels usuaris respectant els del personal, repartir els fluxos de trànsit per a limitar la congestió, desenvolupar els espais i edificis públics per a acollir una diversitat d'usos al llarg del temps, posar en xarxa el territori pel que fa als serveis segons els horaris d'accés... són totes elles palanques per millorar la qualitat de vida en el territori basant-se en les experiències i necessitats dels usuaris. L'Oficina del temps de Rennes també està molt implicada a Tempo Territorial, la xarxa francesa d'actors de les polítiques temporals.



> SILVIA LLORENTE

RESEARCH & POLICY OFFICER DE L'OBSERVATORI METRÒPOLIS

Des del 2016, Silvia Llorente treballa a l'Associació Mundial de les Grans Metròpolis, on actualment ocupa el càrrec de *Research & Policy and Europe Regional Officer*. És llicenciada en Ciències Polítiques i té estudis de postgrau en gènere i polítiques públiques. Ha estat una activista per a la igualtat de gènere durant tota la seva vida. Algunes de les seves àrees d'especialització són els drets humans, la governança de gènere i l'empoderament de les dones.



> GLÒRIA PLANA

REGIDORA DE L'ÀREA DE PROMOCIÓ ECONÒMICA DE L'AJUNTAMENT DE GIRONA

Glòria Plana va néixer a Girona l'any 1968 i és mare de dos fills i una filla. Llicenciada en Dret. Ha realitzat els estudis de doctorat en Dret a la Universitat de Girona. Advocada i assessora jurídica de la Universitat de Girona fins al 2007. Del 2007 al 2011, directora territorial del Servei d'Ocupació de Catalunya a Girona. Ha estat lletrada del Servei d'Empresa i Ocupació de la Generalitat de Catalunya. Actualment cap de l'Oficina Tècnica de Gerència de la Universitat de Girona i tinent d'alcalde i regidora de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Girona.



> ÀNGEL PUIG

REGIDOR DE PROMOCIÓ ECONÒMICA DE L'AJUNTAMENT D'ARGENTONA

Àngel Puig Boltà és arquitecte tècnic, regidor de Cultura, Patrimoni, Cooperació, Promoció Econòmica i ocupació de l'Ajuntament d'Argentona. Durant tres dècades va participar a la cooperativa La Paleta, dedicada al sector de la construcció. Va ser director durant cinc anys de la Fundació Unió de Cooperadors de Mataró. En el terreny polític ha format part del grup polític de l'Entesa i posteriorment d'Iniciativa per Catalunya-Verds. Regidor de l'Ajuntament d'Argentona des del 2011, assumeix les àrees d'educació, cultura i patrimoni, a més del nomenclàtor, l'arxiu i la biblioteca. És president del Museu del Càntir, del Consell de Patrimoni i del Consell d'Educació. Vegà i ecologista convençut, ha estat membre fundador de la Coral Primavera per la Pau i president durant 25 anys i actualment participa al Consell de Solidaritat de Mataró.



> MARÍA DE LOS ÁNGELES ROL DE LAMA

PROFESSORA TITULAR DE FISIOLOGIA I CO-DIRECTORA DEL GRUP D'INVESTIGACIÓ CRONOLAB DE LA UNIVERSITAT DE MÚRCIA

La doctora María Ángeles Rol de Lama és codirectora del Laboratori de Cronobiologia de la Universitat de Múrcia a Espanya. La seva investigació actual se centra principalment en el deteriorament del ritme circadià (o cronodisrupció), amb l'objectiu d'identificar-ne les causes i minimitzar l'impacte potencial sobre la salut. Ha publicat més de 90 articles, ha supervisat 10 tesis doctorals, ha participat en 200 comunicacions en congressos i en 40 projectes i contractes de recerca. El Laboratori de Cronobiologia de la Universitat de Múrcia té com a objectiu involucrar els usuaris en el canvi d'estil de vida per tal de millorar la salut circadiana de manera personalitzada. El laboratori ha rebut 11 premis de recerca.

També és coautora de diverses patents i registres de propietat intel·lectual i també és cofundadora de dues empreses dedicades a la consultoria circadiana en humans: Chronobiotech S. L. (2010-2012) i Kronohealth S. L. (des del 2017). Actualment participa en el consorci CIBER centrat en la investigació de l'envelliment saludable i és membre de la Societat Espanyola del Son. Ha participat com a assessora en el Comitè d'Experts designat pel Govern espanyol sobre els canvis horaris estacionals.



> SÒNIA RUIZ

DIRECTORA DE SERVEIS DE GÈNERE I POLÍTQUES DEL TEMPS DE LA GERÈNCIA MUNICIPAL DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA

Sònia Ruiz és directora de polítiques de gènere i d'ús del temps a l'Ajuntament de Barcelona. Va néixer a Barcelona l'any 1976 i és doctora i llicenciada en Ciències Polítiques i de l'Administració per la Universitat Autònoma de Barcelona. És investigadora associada del *Centre for Diversity Policy Research and Practice* de l'*Oxford Brookes University*, on realitzà, també, treballs postdoctorals. Professora del Postgrau de Gènere i Igualtat de la Universitat Autònoma de Barcelona és autora de nombroses publicacions en matèria de feminisme, moviments socials i polítiques públiques. Ha treballat com a lobbista a Brussel·les i és funcionària tècnica superior en política social de l'administració local. Ha estat directora del Pla d'Igualtat de la Diputació de Barcelona, assessora en el Gabinet de la Ministra de Defensa d'Espanya i, en l'actualitat, és la responsable de l'Estratègia de transversalitat de gènere i polítiques del temps de l'Ajuntament de Barcelona. És mare d'una filla i activista feminista.



> SABINA SCOLA

OFICINA D'ESTADÍSTIQUES I HORARIS, AJUNTAMENT DE BOLZANO

Sabina Scola, va néixer (1966) i créixer a Bolzano, on viu amb dos nens, un marit i un gos. Va estudiar Sociologia a Trento per passió i la vida la va portar a treballar a l'Ajuntament de Bolzano.

Ha fet voluntariat en cooperació internacional i ha treballat molts anys en el camp social, en el desenvolupament de la comunitat, en projectes participatius amb grups de ciutadans i, des del 2008, ha estat implicada en les polítiques del temps. Aquests dies passa el seu temps principalment a l'oficina/a casa (*smart working*). Li agraden la jardineria, la música i el ball.



> ALEXIS SERRA

EXDIRECTOR DE L'OFICINA PER A LA REFORMA HORÀRIA DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Nascut a Manresa el 2 d'agost de 1975. Pare de l'Aniel i la Dúnia. Diplomant en Ciències Empresarials (UAB) i Postgrau de Negociació Col·lectiva i Relacions Laborals (UB), Màster de Direcció de Màrqueting i Comunicació i Postgrau en Gestió Gerencial local. Funció directiva (ACM-Universitat Rovira i Virgili).

Ha estat vinculat professionalment en la gestió de diferents organitzacions vinculades a les polítiques de joventut, el treball autònom i les polítiques socials. Ha estat dirigint gabinets a les conselleries de Benestar Social, Vicepresidència i Presidència, per a la Consellera Neus Munté i el conseller Jordi Turull, des d'on va culminar el Pacte per a la Reforma Horària (2017). És consultor en polítiques del temps. Ha escrit nombrosos articles en relació amb els usos del temps. Ha participat en diferents estudis, projectes i conferències sobre polítiques del temps. També és formador en polítiques del temps entesa com

una nova organització del nostre temps per a una societat més igualitària, eficient i saludable. Des de juny 2018 va ser nomenat coordinador per a l'Impuls de la Reforma Horària al Departament de la Presidència i a partir del gener de 2019 va ser el primer director de l'Oficina per a la Reforma Horària, adscrita al departament de la Presidència. Actualment és Secretari d'Infància, Adolescència i Joventut.



> FRANCESCA ZAJCZYK

ASSESSORA DELEGADA PELS TEMPS DE LA CIUTAT DE L'AJUNTAMENT DE MILÀ

Francesca Zajczyk és professora titular de Sociologia Urbana a la Universitat de Milà-Bicocca. Va ser premiada amb el Ambrogino d'Oro per l'Ajuntament de Milà el 7 de desembre de 2004. Va ser delegada per a la Igualtat d'Oportunitats de l'alcalde de Milà entre 2011-2015 i delegada del rector de la Universitat de Milà-Bicocca per a l'Expo2015 i la post-Expo a partir de 2014. Actualment també és delegada de l'Ajuntament de Milà sobre els usos del temps, membre del Comitè d'Igualtat d'Oportunitats de la Regió de la Llombardia, del Consell d'Administració de la Fundació Franco Parenti i del Consell d'Administració de l'Agència de Transport Local per les conques de Milà, Monza-Brianza.

Ha coordinat doctorats, comitès científics i investigacions nacionals i internacionals. Actualment, es subdirectora de la sèrie Sociologia de les Ciutats Italianes (Rubettino). Té experiència en els àmbits de les transformacions socials urbanes, les polítiques dels usos del temps, la mobilitat i sobre qüestions de gènere i igualtat d'oportunitats.



> ALEXIANE ZELINSKY

TÈCNICA DE L'AGÈNCIA DE MOBILITAT DEL DEPARTAMENT DE TRANSPORTS DE L'AJUNTAMENT DE PARÍS

Alexiane Zelinsky és tècnica de projectes a l'Ajuntament de París. La seva missió a l'Agència de Mobilitat del Departament de Transports de la Ciutat de París se centra en la transformació de l'espai públic, que requereix treballar amb estreta col·laboració amb l'assessor encarregat de la mobilitat, l'espai públic i els Jocs Olímpics. Graduada d'un doble màster impartit per Science Po – París i per la Universitat Fudan de Shanghai, recentment ha optat per especialitzar-se en estudis mediambientals a la Universitat de MINES-ParisTech. Després de dos anys d'experiència en missions de desenvolupament sostenible en empreses privades, va decidir implicar-se en la transformació de la ciutat que la va adoptar, París, convençuda que l'àmbit local és crucial per abordar els problemes derivats del canvi climàtic. En l'esfera personal, va a peu i en bicicleta tots els dies a la feina i per París, conscient i preocupada per les qüestions mediambientals, especialment la mobilitat verda i la natura a la ciutat.

Entitats membres de DIPLOCAT

» Institucions públiques i entitats municipalistes

- Generalitat de Catalunya
- Ajuntament de Barcelona
- Ajuntament de Tarragona
- Ajuntament de Girona
- Ajuntament de Lleida
- Ajuntament de Vielha e Mijaran
- Diputació de Barcelona
- Diputació de Tarragona
- Diputació de Girona
- Diputació de Lleida
- Conselh Generau d'Aran
- Associació Catalana de Municipis i Comarques
- Federació de Municipis de Catalunya

» Entitats de l'àmbit empresarial

- Consell General de les Cambres Oficials de Comerç, Indústria i Navegació de Catalunya
- Foment del Treball Nacional
- Micro, petita i mitjana empresa de Catalunya (PIMEC)
- Confederació de Cooperatives de Catalunya
- Associació Multisectorial d'Empreses (AMEC)
- Fundació Privada d'Empresaris (FemCAT)

» Entitats de l'àmbit social, sindical i esportiu

- Taula d'Entitats del Tercer Sector Social de Catalunya
- Unió General de Treballadors de Catalunya (UGT)
- Comissions Obreres de Catalunya (CCOO)
- FC Barcelona

» Universitats, escoles de negocis i centres acadèmics

- Universitat de Barcelona (UB)
- Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)
- Universitat Politècnica de Catalunya (UPC)
- Universitat Pompeu Fabra (UPF)
- Universitat de Lleida (UdL)
- Universitat de Girona (UdG)
- Universitat Rovira i Virgili (URV)
- Universitat Ramon Llull (URL)
- Universitat Oberta de Catalunya (UOC)
- Universitat de Vic · Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC)
- Universitat Internacional de Catalunya (UIC)
- Universitat Abat Oliba CEU (UAO CEU)
- Institut Barcelona d'Estudis Internacionals (IBEI)
- EADA Business School
- Barcelona Graduate School of Economics (Barcelona GSE)