



**TEIXINT UN  
PENSAMENT  
SOSTENIBLE**

**RETEIXINT LA HISTÒRIA**

re-

**Públic objectiu:** Aquesta activitat va dirigida al públic adult.

**Contingut:** Proposta d'activitats i informació complementària.

**Objectiu:** Proporcionar una proposta d'activitats per treballar la sostenibilitat, la prevenció i la gestió de residus, el consum responsable i l'economia circular, totes elles a partir del cas de la indústria tèxtil.

**Metodologia:** Participativa i innovadora, ja que introdueix l'element de la ludificació en algunes de les activitats.

**Teixint un  
pensament  
sostenible**  
Reteixint la història



## Introducció

La indústria de la moda és de les més contaminants del planeta, de manera que contribueix directament en el canvi climàtic. Quanta roba consumim? Com hem anat evolucionant al llarg de la història? En quina situació estem actualment?

A través d'aquesta proposta d'activitat descobrirem i analitzarem els patrons de l'evolució de la moda en els últims temps i veurem quina és la tendència actual. Posarem èmfasi en els impactes ambientals i socials relacionats amb la indústria tèxtil i en quines són les alternatives que tenim per fer-hi front.

Així mateix, coneixerem la proposta de gestió tèxtil de Moda re-, com un exemple d'economia circular, per donar resposta a aquesta situació, abastant tant l'eix social com ambiental.

Voleu formar part del canvi?

**Uniu-vos al repte de Moda re-.**  
**#TeixintElCanvi #TeixintPensamentSostenible**



## Índex:

### 1- Justificació

### 2- Descripció del projecte: objectius i conceptes clau

### 3- Com s'utilitza aquesta guia? Proposta metodològica

## 1- Justificació

La moda i la indústria tèxtil són les responsables aproximadament del 8% dels gasos d'efecte d'hivernacle que es produeixen a escala mundial (més que les empreses de transport marítim i aeronàutic).

CONREU DE COTÓ



NECESSARI  
PER A FABRICAR

TEXANS

I UNA



UTILITZA  
ENTRE

8.000

I  
10.000 L

D'AIGUA



EQUIVALENT APROX A

80 DUTXES



O L'AIGUA QUE  
BEURÍEM EN

+ DE 10 ANYS.

CADA ANY,



A ESPANYA

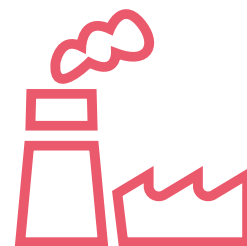
ES GENEREN



TONES



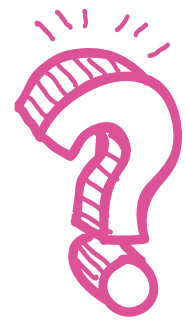
DE 900.000



DE RESIDUS  
TÈXTILS



**Sabíeu que el 88% dels tèxtils que es llencen cada any es podrien haver reutilitzat, reparat o reciclat?**



Des de Moda re- veiem la necessitat de difondre aquesta realitat per augmentar el nivell de sensibilització, donar a conèixer alternatives i generar consciència, accions que han de contribuir a despertar el sentit crític de la ciutadania i empoderar-la per impulsar el canvi.

Els ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) en els quals es basa el treball d'aquesta activitat





## 2- Descripció del projecte

### Objectius, conceptes clau i competències

#### Objectius generals:

- ✎ Empoderar els i les participants, i valorar la seva experiència.
- ✎ Reflexionar sobre l'impacte ambiental relacionat amb el tèxtil.
- ✎ Donar a conèixer la recollida de roba i el circuit de gestió del tèxtil.
- ✎ Reconèixer els esdeveniments importants de la moda al llarg de la història.

#### Objectius específics:

- ✎ Generar un espai de connexió i comprensió entre els i les participants.
- ✎ Visibilitzar la importància del tèxtil.
- ✎ Reflexionar amb una mirada crítica sobre l'evolució de la moda.
- ✎ Conèixer els impactes ambientals i socials actuals de la indústria tèxtil.
- ✎ Descobrir les etapes de la gestió del tèxtil de Moda re.

#### Conceptes clau

- ✎ Evolució de la moda
- ✎ Impactes ambientals
- ✎ Preparació per a la reutilització
- ✎ Consum responsable
- ✎ Inserció laboral
- ✎ Residu/recurs



### 3- Com utilitzarem aquesta guia? Proposta metodològica

La durada del taller és de 2,5 hores i es duu a terme en grups d'entre deu i quinze participants. Es pot adaptar al públic en concret, aprofundint en les temàtiques que es considerin de més interès o al nivell dels i les participants. Així mateix, es pot fer en diferents sessions i desenvolupar una proposta per sessió.

#### L'estructura:



#### Benvinguda: 5 minuts

**Activitat 1:** Connectem amb el tèxtil **25 minuts**

**Activitat 2:** Impactes i història del tèxtil, juguem al Fashiontime **45 minuts**

**Activitat 3:** Circuit de la roba, projecte Moda re-. **30 minuts**

**Activitat 4:** Taller creatiu d'upcycling. **(de 30 minuts a 1 hora)**

#### Conclusió

\*El temps és aproximat i es pot adaptar com tant com es vulgui.

Aquest taller va acompanyat d'una [presentació](#) per guiar el discurs durant la sessió.

#### Benvinguda



5 minuts

Donem un espai de benvinguda i acolliment en el qual exposem els objectius i les diferents activitats que conformen el taller. També transmetem el propòsit del dia, la finalitat i l'estructura. Recordem la cura a les persones i la importància de generar espais segurs, còmodes i agradables on totes les diversitats puguin tenir cabuda.

#### Activitat 1: Connectem amb el tèxtil



25 minuts

**Objectius:** Transmetre la importància que té el tèxtil a la nostra vida, ja que és senya d'identitat i de personalitat. Generar un espai distès per afavorir la presentació i connexió entre les persones participants.





**Material:** Prèviament a la sessió comuniquem a les persones participants que busquin un objecte tèxtil que els recordi un moment important de la seva vida, una experiència, una anècdota, qualsevol cosa. I que el portin durant el taller, amb l'objectiu de compartir-lo amb la resta.

## Proposta metodològica

Temps	Material	Estructura	Contingut
1 Introducció: (15 minuts)	Objecte dels i les participants	Dinàmica: compartir 1 minut per persona.	Importància del tèxtil present a la nostra vida
2 Tancament (5 minuts):	No	Conclusió	Tancament i vinculació amb l'activitat següent

### 1 Introducció: 15 minuts

Cada persona té 1 minut per compartir el seu objecte (si vol), en podrà dir el nom, exposar-lo, ensenyar-lo a la resta i explicar la seva experiència. Podem acompanyar-ho amb preguntes com:

-  Quin objecte tèxtil has portat?
-  - Què et ve de gust compartir de la teva experiència?
-  - Com et representa?
-  - Quina simbologia té per a tu aquest objecte?



Si alguna persona no n'ha portat cap, podem convidar-la perquè en descrigui un i comparteixi igualment la seva història.

*\*Nota important: Si som més de 15 persones, la proposta és fer l'exercici en parelles, practicant l'escolta. S'alternen per explicar la història del seu objecte, amb un minut de temps per persona. Quan les parelles hagin acabat, podem donar 5 minuts per compartir en gran grup. Això ens permet poder compartir i, al seu torn, mantenir el temps de 15 minuts per a aquest exercici.*

### 2 Tancament: 5 minuts

Conclusió grupal, sintetitzem breument les històries escoltades, remarcant alguna aportació interessant.

També es poden recalcar els continguts següents: El tèxtil ha format part de la nostra vida, en gairebé tots els àmbits des de fa segles, i veiem que moltes de les nostres experiències vitals les podem relacionar amb la roba. Per això avui treballarem què hi ha darrere de la roba? Revisarem alguns esdeveniments de la història de la moda, i entrarem a explorar els impactes ambientals i socials associats. Posteriorment, veurem possibles alternatives i coneixerem detalladament l'exemple del projecte Moda re-.





## Activitat 2: Impactes i història del tèxtil, juguem al Fashiontime



30 minuts

**Objectius:** Ampliar la visió de la història de la moda, establir una cronologia que ens permeti dialogar i debatre sobre la seva evolució, incidint en la mirada crítica sobre els impactes ambientals i socials generats.

### Material:

**Fashiontime:** Cartes amb esdeveniments històrics i l'any. Aquest material s'ha d'imprimir i retallar per poder jugar. Es recomana la impressió en color.

[Descarregar joc fashiontime](https://modare.org/sensibilizacion/)

<https://modare.org/sensibilizacion/>

### Proposta metodològica

Temps 45'	Material	Estructura	Contingut
1: Fashiontime (15 minuts)	Fashiontime + presentació	Jugar al Fashiontime	Esdeveniments importats de la història de la moda.
2: Reflexió (15 minuts)	Fashiontime+ informacions de síntesi per a la persona dinamitzadora	Síntesi i debat	Síntesi de la visió
3: Reflexió sobre els impactes ambientals (15 minuts)	Fashiontime + presentació	Exposició dels impactes ambientals i reflexió	Impactes ambientals de la indústria tèxtil.
4: Conclusió (5 minuts)		Conclusió	

1 Fashiontime  15 minuts

Proposem un joc, els participants han de situar i relacionar els fets històrics amb els anys, construint una cronologia de la moda.

L'objectiu final és situar sobre una taula les diferents cartes, de tal manera que quedin en línia representant l'evolució de la moda en els últims anys, tal com es mostra en aquesta imatge:

<p><b>PRIMERA REVISTA DE MODA "MERCURE GALANT"</b></p> 	<p><b>FÀBRICA TÈXIL A ESPANYA</b> FÀBRICA BONAPLATA "EL VAPOR"</p> 	<p><b>VESTIT DE NÚVIA BLANC</b></p>  <p>VICTÒRIA D'ANGLATERRA</p>	<p><b>FILADORA AUTOMÀTICA: SPINNING JENNY</b></p>  <p>JAMES HARGREAVES</p>
<p><b>1672</b></p> <p><b>PRIMERA REVISTA DE MODA</b></p> <p>Primera revista literària francesa de la qual tenim constància sobre temes de moda. La publicació anava dirigida a la societat elegant francesa. Es considera la primera publicació en què apareixen reportatges sobre moda i va jugar un important paper en la difusió de l'estil del vestir, el món del luxe, les normes d'etiqueta en la vida cortesana durant el regnat de Lluís XIV i anys successius.</p>	<p><b>1832</b></p> <p><b>FÀBRICA TÈXIL A ESPANYA</b> FÀBRICA BONAPLATA "EL VAPOR"</p> <p>La primera indústria tèxtil moguda per la força del vapor a Espanya era a la ciutat de Barcelona, i va ser coneguda com a "Vapor Bonaplata" o "El Vapor".</p>	<p><b>1840</b></p> <p><b>VESTIT DE NÚVIA BLANC</b></p> <p>Victòria d'Anglaterra va triar portar un vestit de noces blanc, fet que va ser considerat una elecció inusual en un moment en què eren més habituals els de colors, fets de setí de seda pesada.</p>	<p><b>1764</b></p> <p><b>FILADORA AUTOMÀTICA: SPINNING JENNY</b></p> <p>Va ser la primera innovació tècnica important en la indústria tèxtil i una de les que va obrir les portes a la revolució industrial. És la primera vegada en la història que una fàbrica mecanitza el procés de producció. Aquest dispositiu va reduir enormement el treball requerit per a la producció de fil, ja que donava a un sol la capacitat de manejar vuit o més rodets alhora.</p>

## La dinàmica del Fashiontime

Repartim totes les cartes amb els fets històrics a les persones participants i en deixem una en el mig de la taula, perquè pugui ser vista, girada de manera que mostra l'any. Hi ha un total de 30 cartes, segons el nombre de participants, es recomana jugar per parelles o trios, de manera que cada grup obtingui 3 o 4 cartes (cal repartir-les totes).



Cada persona o grup tindrà 3 o 4 cartes a la mà i al mig de la taula el fet històric que ja s'ha tirat. És important que les persones que juguen no li donin la volta a les cartes, només poden mirar el costat que no té l'any.



Per torns, cada persona haurà de col·locar una de les seves cartes sobre la taula, i ho fa després de decidir si va succeir abans, després o entremig dels fets històrics que ja estan col·locats. Segons consideri, pot posar la carta a l'esquerra o la dreta de les cartes exposades, i indicar si és posterior o anterior en la història. Una vegada decidit se li dona la volta a la carta per comprovar si tenia raó o no, es col·loca la carta en posició correcta i es continua jugant. Les cartes romanen en la taula, fent cada vegada més gran la línia temporal. Els següents jugadors hauran de decidir entre quins esdeveniments col·loquen els seus.

## 2 Reflexió: 15 minuts



Una vegada tinguem el cronograma creat, establim un diàleg amb les persones participants reflexionant sobre l'evolució de la roba i la moda. Podem donar espai perquè expliquin alguna experiència personal, per reflexionar sobre les grans evolucions en aquest sentit de la moda, curiositats, coses que no saben, etc.

### Preguntes proposades per a la reflexió:

- Què us ha sorprès més de la línia temporal?
- Quins són els principals canvis a la història?
- En quina situació ens trobem en l'actualitat? Quins reptes tenim?
- Han canviat el lloc i la manera de producció de la roba?
- Ha canviat l'estil de comprar roba?
- Si ens fixem en el cronograma, on podríem aconseguir la roba en els diferents anys?
- I si ens preguntem sobre els residus?



### 3 Impactes ambientals: 15 minuts

A través de la [presentació](#), comentem les problemàtiques ambientals i reflexionem sobre els seus reptes i solucions. Podem integrar aquests impactes dins de la cronologia del joc, reflexionant sobre com hem arribat fins aquí i què podem aprendre del procés.

#### Visualització del vídeo:



<https://www.youtube.com/watch?v=NKd0LemASxk>

#### Preguntes per a la reflexió:

- 🕒 Quins impactes ambientals i socials genera la moda? Com han evolucionat amb el temps?
- 🕒 Com podem contribuir al canvi? Introduïm el concepte d'economia circular i remarquem la importància de les R.
- 🕒 En quin moment de la història predomina una mirada sostenible?
- 🕒 Quin moment era més circular?
- 🕒 Com podem reduir, reutilitzar i reciclar? Exemples actuals o d'exemples del passat.



## Anys 50

Després de la Segona Guerra Mundial, la manera de consumir moda estava molt polaritzada. D'una banda, una classe alta, formada per l'aristocràcia i la burgesia, tenia accés a roba feta a mà amb grans teles, grans modistes i grans acabats. I de l'altra, estava la resta de la població, que en feia un consum mínim perquè els teixits eren cars. Es feien la seva pròpia roba o bé amb una modista, però en termes generals no existia el concepte d'estrenar roba cada dia i el consum era molt baix. L'armari era modest i funcional: vestit de diari i el dels diumenges o festes. Es canviaven les peces per reposició. Quan es trencava un abric, per exemple, se'n feia un de nou o s'arreglava el vell.

## Anys 50-60

Al final de la Segona Guerra Mundial, amb l'arribada de la segona revolució industrial, els joves ja no havien d'anar a la guerra i hi havia més mà d'obra. Això, unit a l'avenç tecnològic i a la creença que els béns naturals eren il·limitats, va propiciar un gran increment de la producció industrial. Neix la classe mitjana. La velocitat a la qual es produïen les coses anava en ascens, per això va ser necessari augmentar el consum per conservar l'equilibri del mercat (es va fer a través de la publicitat). Apareix el concepte de caducitat o obsolescència programada. Aquest procés, que va començar als Estats Units, es va estendre a la resta del món. En aquesta mateixa època, la dona es va incorporar al món laboral, per la qual cosa es va tornar més independent econòmicament. Tant és així que va alentir el matrimoni i la maternitat, i la dona es va convertir en un nou objectiu com a consumidora que disposava de diners propis.

## Anys 70

En aquella època hi havia moltes guerres televisades, amb la qual cosa els joves van prendre consciència del que era un conflicte bèl·lic; i d'altra banda, la crisi del petroli va comportar la gran crisi del 74. Com a conseqüència, va néixer el moviment hippy, que propugnava un rebuig al consum, una vida més senzilla i el "Fes-ho tu mateix/a". En aquest moment també les cases de disseny europees, que abans confeccionaven només roba a mida, van decidir fer una incursió en el mercat de la confecció industrial llançant les col·leccions de prêt-à-porter.

## Anys 80-90 2000/2010 2010/2020

Es va democratitzar la moda, es van produir peces d'última tendència de manera ràpida i a un preu més assequible, a costa de disminuir-ne considerablement la qualitat. A començament de la globalització, la indústria de la moda va començar a treballar a escala planetària. Es va produir el boom dels centres comercials, enormes temples de consum que van transformar les compres en oci. Inditex va aparèixer com a grup d'empreses, alhora que el comerç de la moda es va digitalitzar (va aparèixer Zappos.com, primera botiga virtual de venda de sabates). Es produeix l'impacte dels blogs de moda en la comunicació.

La liberalització del comerç mundial va fer possible que les empreses poguessin fabricar i vendre en tot el planeta. A partir del 2005 els preus van baixar i els processos es van accelerar a un ritme vertiginós a causa de la disminució dels costos i l'optimització dels temps de producció. Aquesta època ve marcada per la immediatesa, l'ara i aquí, i la impaciència que internet sap satisfer perquè les marques tenen les seves botigues obertes 24 hores cada dia de l'any per a aquells clients que volen les novetats. També és un moment en què van començar a sorgir els materials reciclats. La moda es va obrir al món a través de les xarxes socials.

El consum de moda se centra en productes cada vegada més barats i de pitjor qualitat. Les tendències són cada vegada més efímeres, la qual cosa comporta una reposició constant. Si l'any 2000 s'oferien dues col·leccions a l'any, el 2014 hi havia novetats cada dues setmanes en les grans cadenes tèxtils. S'estableix el sistema de preus baixos, producció accelerada, mà d'obra barata, peces i teles que travessen el món. A l'Acord de París de l'agenda ODS 2030, l'ONU declara emergència mediambiental a la moda ràpida o *fast fashion*. Així mateix, la moda s'enfronta a un canvi de paradigma motivat per l'auge de la sostenibilitat, que planteja dubtes sobre el model econòmic mundial i responsabilitza el sector tèxtil de l'hiperconsum i la hiperproducció, ja que és el segon sector més contaminant del món.



#### 4 Conclusió: 5 minuts

A partir d'aquesta enorme quantitat de residus que es llencen, ens preguntem què podem fer? Enllacem amb l'exercici següent, on centrarem l'atenció en el model de gestió del tèxtil de Moda re-. Com ofereix una resposta?

Proposta de vídeos per tancar:

"Todo es culpa vuestra" Apel·la a l'autoresponsabilitat de les nostres accions.

<https://www.youtube.com/watch?v=3bHD1hxiNmw>

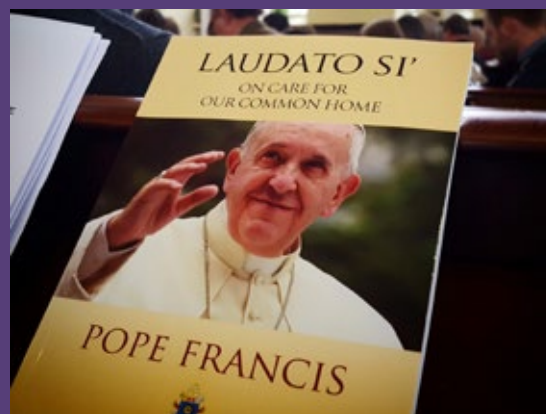
"El árbol" la força d'una persona no fa res, però la de totes les persones pot canviar el món.

<https://www.youtube.com/watch?v=BPMNnXVQ6dQ>

## LAUDATO SI':

L'encíclica *Laudato si'* té un contingut de gran riquesa. *Laudato si'* és una crida a l'acció i un canvi de paradigma per transformar la vida quotidiana de la pròpia comunitat, però també la dels seus membres i família:

- Transcendència vs. materialisme
- Sobrietat vs. malbaratament
- Consum responsable vs. consumisme
- Cooperació vs. competició
- Acollida vs. rebuig
- Comunió vs. individualisme
- Solidaritat vs. indiferència
- Participació vs. inhibició



*Laudato si'*, insisteix en la necessitat del diàleg sobre el medi ambient cap a noves polítiques locals, nacionals i internacionals i també en la necessitat d'orientar la política i l'economia cap al desenvolupament integral de la persona i la plenitud humana.

+ informació: <https://www.justiciaipau.org/ecoparroquies/>

### Activitat 3: Què és Moda re-? 15 minuts

**Objectiu:** Donar a conèixer el circuit de recuperació de roba que proposa Moda re-, des de la mirada social ambiental.

**Material:** Presentació, pantalla i so.





## Proposta metodològica

Temps	Material	Estructura	Contingut
1 Introducció: (15 minuts)	Pantalla i so	Visualització del vídeo	Conèixer el circuit de gestió del tèxtil
2 Dades d'impacte (5 minuts)	Presentació	Oferir informació	Conèixer el circuit de gestió del tèxtil

### 1 Introducció: 15 minuts

Introducció amb el vídeo explicatiu del projecte.

[1. Vídeo de procés de la roba moda re- 2022](#)

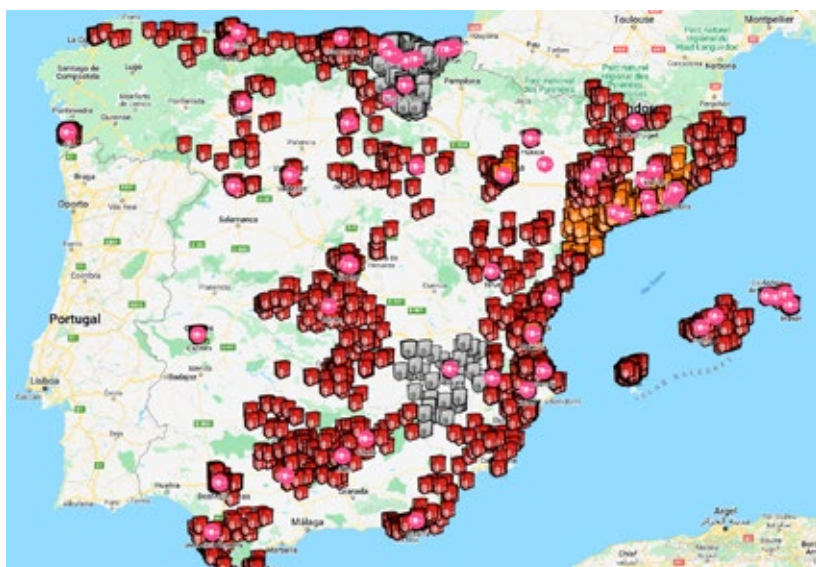
[2. Vídeo corporatiu Moda re- subtítols amb testimonis 2022](#)

### 2 Dades d'impactes: 15 minuts

Compartim algunes dades d'impacte de volums de recollides de roba, contenidors, per exemple. Al web de <https://modare.org> hi ha les dades actualitzades.

Proposem:

-  Detectar botigues de Moda re- properes
-  Detectar contenidors propers



**Activitat 4: Espai creatiu**

45 minuts

**Objectiu:** Aprendre un cas pràctic com reutilitzar una peça de roba amb la filosofia upcycling.

**Material:** S'ha de concretar segons el taller triat

**Proposta metodològica:**

Segons el públic, fem propostes diverses, perquè es pugui triar la que encaixi més amb el context. Cal triar prèviament el taller que es voldrà realitzar i informar les persones participants perquè puguin portar el material que convingui.

També proposem que es pugui decidir el taller creatiu amb el mateix grup, sense que sigui un dels proposats. A continuació adjuntem recursos disponibles oberts.

**Com donar una segona vida a la roba o allargar la seva vida útil?****Bossa per anar a comprar amb una samarreta vella**

**Material:** Samarreta vella, drapet o cordó, agulles i fil

<https://www.youtube.com/watch?v=vm-ZTslSnnE&list=PLm0fbiX1LTHXrtVJNm2oZFA1Mh03MUxbJ&index=16>

[Taller de reutilització](#)

**Allargar la vida dels texans: Material: texans vells**

<https://www.youtube.com/watch?v=5qxmtqISA4k&list=PLm0fbiX1LTHXrtVJNm2oZFA1Mh03MUxbJ&index=5>



## ☞ Fer una bossa amb corbates. Pot ser una funda de mòbil o un moneder.

**Material:** corbates velles, agulles i fil.

<https://www.guiademanualidades.com/funda-para-movil-con-una-corbata-26986.htm>



## ☞ 20 idees creatives per reutilitzar la roba vella i donar-li un nou ús

<https://www.enestadocrudo.com/ideas-reutilizar-ropa-vieja/>

## ☞ No la llencis: onze coses per fer amb la teva roba vella:

[https://www.eldiario.es/consumoclaro/ahorrar\\_mejor/no-tires-once-cosas-ropa-vieja\\_1\\_6216692.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/ahorrar_mejor/no-tires-once-cosas-ropa-vieja_1_6216692.html)

## ☞ Altres maneres de fer servir la roba per reduir els residus. Tècnica Furoshiki: Embolicar amb roba:

<https://www.youtube.com/watch?v=u-YFijTUvf0&list=PLm0fbiX1LTHXrtVJNm2oZFA1Mh03MUxj&index=15>

## Com donar una segona vida a les peces de roba?

<https://www.lavanguardia.com/economia/innovacion/20191119/471762122597/semana-europea-prevencion-residuos-segunda-vida-prendas.html>

**Conclusions:**  10 minuts

Espai de tancament, síntesi i recollida de dubtes: remarquem els conceptes de circularitat, reutilització, sensibilització i innovació com a eines per fer front al repte de la indústria tèxtil.

Convidem a fer una foto de grup i publicar-la en les xarxes socials amb l'etiqueta  
#TeixintElCanvi #TeixintUnPensamentSostenible





## Ens ajudes a millorar?

Si heu participat en alguna de les activitats us animem que ens feu retorn! [Empleneu aquest formulari](#), la vostra experiència ens permetrà millorar les activitats i impulsar-ne altres de noves.

**Gràcies per participar en el projecte Moda re-!**

**Cada vegada som més teixint un pensament sostenible**  
**#TeixintElCanvi #TeixintUnPensamentSostenible**



Aquest document està publicat amb una llicència de Creative Commons Reconeixement- No Comercial. Compartir igual 3.0 Espanya.

Es pot consultar a: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/legalcode.es>

Aquesta llicència implica que aquest material pot ser: reproduït, distribuït i comunicat públicament sempre que se'n reconegui l'autoria. No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades. A més, la distribució d'aquestes obres derivades s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

## Unsplash

Imatges utilitzades lliures de drets i se n'autoritza l'ús en el marc d'una activitat comercial.

Llicència Creative Commons Zero.

**Edita:** Moda re- S. Coop. d'iniciativa social. Madrid, abril 2022

**Elaboració:** Irene Febrer Daunas

**Disseny i maquetació:** César Cela

**Agraïments:** Volem agrair les aportacions realitzades a tot l'equip de Formació i Treball, especialment les de Miquel, Paula, Marina, Ferran i Ariadna.



**modare.org**