

Jove, impulsa
el canvi en 7 passos:
fes voluntariat!



VOLUNTARIES.cat



Text: Fundació Catalana de Voluntariat Social
 Adaptació a Lectura Fàcil: Anna Hernández i Laia Vidal
 (Associació Lectura Fàcil)
 Il·lustracions i maqueta: Martí Ferrer



Les entitats següents han col·laborat a fer aquesta guia:

Auxilia, Acidh, Creu Roja Barcelona, Fundació Comtal,
 Grup Sant Pere Claver, AFEV, ASTE, Fundació Esclerosi Múltiple,
 Càritas Girona, Fundació Marianao i
 Casal dels Infants d'acció social als barris.

Amb el suport de:



Sumari

- 5** Què és el voluntariat?
- 6-7** Els 7 passos per fer voluntariat
- 8** Pas 1: Vols fer voluntariat?
- 9** Pas 2: Informa-te'n bé abans de començar
- 10** Pas 3: Com fer voluntariat?
- 11** Pas 4: Com començar a fer voluntariat?
- 12** Pas 5: És el moment de formar-te
- 13** Pas 6: Sempre tindràs suport
- 14-15** Pas 7: Aprofita l'experiència



Què és el voluntariat?

El voluntariat és una manera de millorar la teva comunitat dedicant temps a ajudar altres persones o fent accions per a la societat.

És una opció lliure, que has de decidir tu mateix, i per la qual no cobraràs diners.

Per fer voluntariat, has de formar part d'una associació que tingui un programa de voluntariat.

Els 7 passos per fer voluntariat



Pas 1: Vols fer voluntariat?

Les persones joves sou el futur i podeu fer moltes coses per a la societat. Per això, abans de fer voluntariat, és necessari que t'aturis i pensis:

— Per què vols fer voluntariat?

Qualsevol raó és bona: per ideologia, perquè t'agrada ajudar els altres, perquè et pot ajudar a tenir experiència professional, etcètera.

Però abans d'oferir-te com a persona voluntària, has de pensar què pots fer i com pots ajudar.

Pensa-ho bé i parla-ho amb les amistats, la família o el professorat, i apropa't a punts d'informació on puguin explicar-te millor com funciona el voluntariat.

— Què pots oferir?

És important que sàpigues què pots oferir com a persona voluntària: quant de temps hi podràs dedicar i què vols fer pels altres.

Si ets menor d'edat, necessites una autorització de la persona tutora (pare, mare o tutor o tutora legal).

Pas 2: Informa-te'n bé abans de començar

Fer voluntariat és un compromís.

L'acceptes de manera lliure, sense que ningú t'hi obligui.

Per això, és important que participis en aquelles activitats que t'agradin de veritat.

I l'única manera de saber quines són, és informant-te de les diferents opcions que hi ha.

El voluntariat social és aquell on s'ajuda altres persones a millorar la seva qualitat de vida.

Si et decideixes per aquest tipus de voluntariat, ajudaràs a:

- Persones amb malaltia
- Persones amb discapacitat
- Infants, joves o dones en situació de risc
- Persones refugiades
- Gent gran
- Persones en situació de pobresa

També pots fer voluntariat en activitats pel barri, per defensar el medi ambient, de protecció dels animals, etcètera.

Com a persona voluntària, pots escollir les tasques que més t'agradin i et motivin. Per exemple:

- Fer reforç educatiu
- Acompanyar les persones
- Ajudar a aconseguir diners per fer activitats
- Donar suport en actes
- Ajudar a millorar el web
- Fer tasques administratives

Pas 3: Com fer voluntariat?

Apunta't en una de les sessions informatives d'iniciació al voluntariat. Les organitza la Federació Catalana de Voluntariat Social, són gratuïtes i les pots fer per internet o presencialment.

Entra a la Borsa de Voluntariat.

Pots escollir entre més de 600 ofertes de voluntariat d'entre 150 entitats diferents.

A les ofertes, hi trobaràs tota la informació:

- Quin és el projecte
- Quin tipus de voluntariat es necessita
- On es fa
- Quina implicació et demana

Escull la que més t'agradi

i amb la qual et puguis comprometre.

Un cop escollida, contacta amb l'entitat que l'ofereix i demana una entrevista amb la persona responsable del voluntariat.

En aquesta entrevista t'explicaran tots els detalls i podràs veure si encaixes en el que es demana.

Podràs començar amb el voluntariat.

Però si no, no et desanimis!

Segur que hi ha una altra oferta esperant-te!

Pas 4: Com començar a fer voluntariat?

Abans de començar l'activitat de voluntariat, l'entitat et farà signar el full de compromís.

En aquest full s'expliquen:

- Les teves tasques
- L'horari
- Els teus drets i deures

També inclou l'autorització per poder fer servir la teva imatge.

Important:

- Si ets menor d'edat, necessites l'autorització de la persona tutora (pare, mare o tutor o tutora legal)
- Si fas voluntariat amb infants, has de presentar el certificat que acrediti que no has comès cap delicte sexual.

Pas 5: És el moment de formar-te

T'hauràs de formar per conèixer l'entitat amb la qual col·labores, com funciona, quina és la seva missió, els seus objectius i les activitats que porta a terme.

L'entitat t'oferirà trobades i cursos i formatius.



Pas 6: Sempre tindràs suport

L'entitat et donarà el suport que necessitis.

Es farà un seguiment del teu voluntariat per ajudar-te.

Tindràs un espai on compartir la teva experiència.

Si tens cap problema, l'hi pots dir a la persona responsable del voluntariat. És allà per ajudar-te.

Has de respectar els drets i els deures que has pactat amb l'entitat.

Has de respectar totes les persones.

Si has d'acabar el teu voluntariat abans, avisa amb temps. Així podran buscar una altra persona per fer les tasques que feies.

Quan acabis el voluntariat, pots demanar un certificat de tasca feta.



Pas 7: Aprofita l'experiència

Fer voluntariat és una experiència molt maca on aprendràs moltes coses. Aprofita i passa-t'ho bé!

A més, ampliaràs els coneixements sobre tu mateix i sobre les persones que t'envolten.

Aprendràs a organitzar-te millor, a treballar en equip, a planificar-te, a tenir més iniciativa i autonomia, i a resoldre problemes.



Què hi diuen els que ja han fet voluntariat?

“El voluntariat m’aporta alegria i satisfacció, i a més m’ho passo molt bé i gaudeixo amb infants! En part, suposo que trobo una certa màgia de pensar que la meva ‘feina’ permet que hi hagi nens i nenes que, durant unes hores, tenen l’oportunitat de passar-s’ho bé i aprendre”.

Claudia Urban García, 19 anys.

Centre obert adolescent-Casal d’Infants
per l’acció social als barris.

“El voluntariat és comunitat, alegria i germanor, i dona tant a les persones voluntàries com a aquelles a qui va dirigit”.
Sofia Pla Vera.

Voluntària de campanyes
de la Fundació Esclerosi Múltiple.

“Si no hi ha ningú que lluiti pel canvi, no canviarà res”.

Julia Baye Soler.

Càritas Jove Girona.

Vols més informació sobre el voluntariat?

[Voluntaris.cat](#)

[Voluntariatenunclic.cat](#)

[Connecta't](#)

[Torre Jussana Serveis Associatius](#)

[Informació Jove](#)

[Centre de Recursos per a les Associacions Juvenils \(CRAJ\)](#)

[PVE, Plataforma de Voluntariado de España](#)

[Centre Europeu de Voluntariat](#)

[Programa Vol+](#)

Contacta amb nosaltres!

Federació Catalana de Voluntariat Social

Avinguda de les Drassanes 3, 3a

08001 Barcelona

Telèfon 933 141 900

barcelona@voluntaris.cat

www.voluntaris.cat



VOLUNTARIES.cat