

Impulsa el canvi en 7 passos: Guia motivadora de voluntariat jove

Que has de saber abans?

El voluntariat és una forma de participar en la comunitat de forma lliure i altruista.

La definició general està extreta de la [LLei de voluntariat i associacionsime](#) , aquí la teniu:

- Acció duta a terme per una persona que, lliurement i solidàriament, per voluntat pròpia i sense compensació econòmica, decideix dedicar part del seu temps a exercir, de manera compartida amb altres persones, un compromís de transformació de la societat,

- En el marc d'una activitat associativa, en un programa específic de voluntariat d'una entitat sense ànim de lucre i en benefici de tercers”.

Ara si comencem amb el 7 passos per fer Voluntariat:

1. REFLEXIONA:

- Pensa perquè vols fer un voluntariat. De motius n'hi ha tants com persones. Aturar-te un moment a pensar perquè vols ser voluntari o voluntària t'ajudarà a decidir millor en quina entitat implicar-te i identificar quines tasques vols fer.
- Pots comentar-ho amb amics, amigues, professors/res, a la família, etc.
- Pensa en el temps que pots i vols dedicar a fer un voluntariat i en quines son les teves habilitats i que pots aportar.
- En el cas de les persones menors d'edat, a més, ho heu de comentar amb la família perquè caldrà que us ho autoritzi el vostre tutor/a legal.

2. INFORMA'T :

- El voluntariat requereix compromís, hi ha drets i deures per fer una tasca responsable i enriquidora. Et recomanem que pensis en uns objectius realistes i que t'impliquis amb activitats que et motivin, que et despertin interès.

- Pots fer-ho 1 o 2 cops a la setmana, de manera puntual, els caps de setmana, el ventall és ampli, tot és començar!

- **En quins àmbits pots fer voluntariat?**

- **El Voluntariat social.** Aquest voluntariat promou el benestar de les persones i contribueix a la millora de la seva qualitat de vida en aspectes físics, psíquics i socioafectius. En el voluntariat social hi ha un lloc per tu per actuar amb projectes que treballin amb:

- Persones afectades per una malaltia i les seves famílies (salut)
- Persones amb discapacitat física, psíquica o sensorial
- Infants i joves
- Persones migrades i/o refugiades
- Persones grans
- Persones en situació de pobresa i/o exclusió social

- Pots fer voluntariat en diverses tasques com ara:

- Acció directa: acompanyaments, reforç educatiu, mentoria i altres.
- Formació
- Captació de fons
- Comunicació
- Suport puntual en actes o Campanyes
- Voluntariat digital i de suport a la bretxa digital
- Tasques de gestió i/o administració
- Altres projectes en funció dels programes de les entitats

- A part del voluntariat social hi ha altres àmbits de voluntariat on pots participar:

· Activitats comunitàries i veïnals

· Associacionisme educatiu

· Defensa del medi ambient

· Esport

- Justícia global i drets humans
- Oci i lleure
- Protecció dels animals
- Voluntariat internacional

3. TROBA EL TEU LLOC I CONTACTA:

- Apunta't a una de les [sessions in\(formatives\) d'iniciació al voluntariat](#) (gratuïtes, telemàtiques i/o presencials) que organitza la Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS)
- Entra a la [Borsa de voluntariat Voluntariat en un clic](#), i busca entitats que treballin aspectes en què et vingui de gust implicar-te. Posa-t'hi en contacte directament a través de la Borsa.
- També pots fer servir l'apartat de la nostra web [Entitats en xarxa](#) on trobaràs les entitats federades i els seus contactes.
- Si sou un grup de joves que formeu part d'una Escola, Institut, Centre de formació no reglada, CRAE, Educació no formal (Agrupament Escolta i/o Esplai) i voleu participar en activitats de voluntariat amb entitats, podeu penjar la vostra proposta a la [Borsa Voljove](#).

4. PLANIFICA EL TEU VOLUNTARIAT

- Un cop ja saps quin voluntariat vols fer, tocarà contactar amb l'entitat i sol·licitar una entrevista amb el/la responsable de voluntariat.
- En la reunió explicareu necessitats i motivacions i s'acordarà si s'escau, la col·laboració.
- Si no es troba l'encaix, no us desanimeu, trobareu una altra oferta que estigui feta per vosaltres. Cal acceptar el no si no encaixes en la tasca o tu mateix veus que no és el teu perfil adequat.
- Si heu acordat començar, caldrà planificar i tenir-ho tot en ordre .Documentació necessària:

- Full de compromís que l'entitat et farà signar (definició de les tasques, horaris, durada, i drets i deures de les persones voluntàries i de les entitats, cessió drets d'imatge)
- Si ets menor, necessites l'autorització del teu tutor/a legal.
- Si el teu voluntariat és amb infància has de tenir la certificació negativa de delictes sexuals. El pots sol·licitar a <https://web.gencat.cat/ca/situacions-de-vida/justicia-seguretat/certificat-delictes-naturalesa-sexual/index.html> Si ets menor has d'anar acompanyat per un adult a sol·licitar el certificat de manera presencial

5. FORMAT:

- Les persones voluntàries heu de conèixer l'entitat on col·laborareu, la seva missió, objectius, les seves finalitats i les activitats que porta a terme.
 - L'entitat t'oferirà cursos de formació, trobades formatives perquè facis la teva tasca de la millor manera possible, perquè en coneguis bé el funcionament i et sentis segur/a fent-la!
 - La formació que rebreu per part de l'entitat o en altres espais de formació de voluntariat farà possible el desenvolupament de les activitats que dureu a terme i alhora us permetrà reforçar competències i aprenentatges que us ajudaran en el vostre creixement personal.

6. PARTICIPA.

- Un cop ja has començat el voluntariat has de tenir en compte que tindràs un suport per part de l'entitat. Es farà seguiment i tindràs espais on compartir la teva experiència.
- Si tens algun problema, comunica'!! El coordinador/a estarà allà per ajudar-te. Cal respectar i complir els drets i els deures per part de tots els agents implicats (voluntariat i entitat) i establir una bona comunicació.
- Quan el teu voluntariat acabi pots demanar un certificat de la tasca realitzada. Si el teu voluntariat s'ha d'acabar abans del que s'havia acordat amb l'entitat és important comunicar-ho amb antelació per poder buscar un relleu i no deixar a l'equip en descobert.

7 .GAUDEIX DE L'EXPERIÈNCIA

- Com a persona voluntària t'empoderes, aprens i per tant, et vas transformant i vas adquirint competències que s'incorporen a la teva vida capacitant-te per a que puguis desenvolupar-te més i millor en relació amb tu mateix i amb les persones que t'envolten i l'entorn.
- Algunes competències que s'adquireixen quan ets voluntari/ària en alguna programa/ projecte d'una entitat son:
 - Anàlisi i resolució de problemes.
 - Iniciativa i autonomia.
 - Flexibilitat i innovació.
 - Lideratge d'iniciatives.
 - Planificació i organització.
 - Comunicació interpersonal.
 - Treball en equip.

Es hora de viure la teva experiència com a persona voluntària i de començar el teu camí d'aprenentatge i transformació.

Aquí et deixem un recull de testimonis joves voluntaris/àries que ja han seguit aquest recorregut:

"El voluntariat m'aporta alegria i satisfacció, a part que m'ho passo molt bé i gaudeixo amb els infants! En part suposo que trobem una certa màgia en pensar que la nostra "feina" permet que hi hagi infants que durant unes hores tinguin l'oportunitat de passar-s'ho bé, aprendre, i un llarg etc. que fan que tota la "feina" quedi més que compensada." **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 res canviarà. **Julia Baye Soler, Caritas Jove Girona**

Recursos webs d'interès sobre Voluntariat

- Voluntaris.cat
- Voluntariatenucllic.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+ -Acreditació de competències del voluntariat](#)

Guia elaborada per:

VOLUNTARIES.cat

Federació Catalana de Voluntariat

Av Drassanes, 3 3 planta

08001.-Barcelona

Tel 93314.19.00

www.voluntaris.cat

Amb el suport de:

