

VOLUNTARIES.cat

Acta reunió Connecta't-Espai de treball
compartit d'entitats de la província de
Barcelona

29 de setembre 2023

Ordre del dia

- Presentació del **Premi Lluís Martí al valor socioambiental 2023** a càrrec de Marina López, tècnica de promoció comunitària de la FCVS.
- **Recursos per a tenir cura del voluntariat!** amb la presentació de la Guia *Cuida't per cuidar*” orientacions per a cuidar el benestar emocional de la Fundació Comtal, a càrrec de Roser Riera, psicòloga i Raquel Viladoms, coordinadora de voluntariat, ambdues de la Fundació Comtal. Dinàmica, debat i preguntes.

Connecta't

Espai de coneixement on treballem i compartim temes d'interès per a les entitats federades de Barcelona

- ✓ Gestió del voluntariat a les entitats, (Pla de voluntariat i les seves fases. temàtiques d'interès transversal)
 - ✓ Ús de recursos i eines de la FCVS
 - ✓ Bones pràctiques i recursos de les entitats per compartir
 - ✓ posada en comú sobre la representació i incidència política
 - ✓ agenda actual així com un espai perquè les entitats pugueu exposar compartir alguna activitat , aportació/crida
-
- Adreçat a responsables/coordinadors/es de voluntariat, persones tècniques de programes o directives, persones voluntàries.
 - Les reunions/trobades son en format virtual i també presencials segons les temàtiques. Són els **darrers divendres** de mes de 9.30h a 11h.

CALENDARI CONNECTA'T 2023



27 gener	Presentació Connecta't 2023 , noves entitats
24 febrer	Ben a prop teu! Vocalia Joventut FCVS
31 de març	*Trobada presencial sobre Actualitzem el Pla de Voluntariat! Casal Transformadors, Barcelona
28 abril	Captació de voluntariat+intercanvi derivació voluntariat
26 de maig	Recursos digitals per a entitats
16 de juny	Assamblea general FCVS
29 setembre	Presentació de la Guia Cuidar per Cuidar Fundació Comtal i dinàmica, debat+ Premi Lluís Martí 2023+agenda
27 octubre	Voluntariat Social i mediambiental: Com crear sinèrgies entre el voluntariat social i l'ambiental? Presentació i treball amb la XCN.
24 novembre	Ben a prop teu! Vocalia d'Innovació i digitalització de la FCVS
15 de desembre	Acte del Dia Internacional del Voluntariat

- Disposeu de la Plataforma Decidim <https://decidim.voluntaris.cat/> per a poder consultar en qualsevol moment les actes de les reunions, les convocatòries de reunions i trobades, documents d'interès etc
- Les entitats que vulgueu podeu aportar temes de treball al llarg dels espais de trobada del Connecta't. Adreçant un mail al coordinador o Tècnica de Barcelona: coordinacio.barcelona@voluntaris.cat, barcelona@voluntaris.cat.
- La FCVS a Barcelona (ciutat i província) té 213 entitats federades, totes elles entitats sense afany de lucre que es dediquen a diversos col·lectius i àmbits socials: gent gran, infància i joventut, dona, persones migrades, sensellarime, discapacitats, salut, inserció laboral i ESS, més informació al web www.voluntaris.cat.

Fem xarxa, intercanvi, Participa!

PRESENTACIÓ DEL PREMI LLUÍS MARTÍ 2023

9^a Edició

Col·laboració amb la Xarxa per la Conservació de
la Natura

Premi al valor socioambiental

"Voluntariat socioambiental, per les persones i el planeta"

Es reconeixeran el valor social, el valor de la conservació i defensa de la natura i el valor d'una societat més sostenible i respectuosa.

A càrrec de Marina López, tècnica de promoció comunitària de la FCVS
promocio.comunitaria@voluntaris.cat



OBJECTIU

Reconèixer el compromís i els projectes de voluntariat d'entitats que contribueixen a una transformació ecosocial

CRITERIS DE VALORACIÓ

- Missió i objectius alineats amb els ODS:



- Relació societat i medi ambient
- Apoderament i acompanyament de la persona voluntària
- Col·laboració i aliances
- Creativitat i innovació
- Impacte ambiental positiu
- Impacte social positiu

CRITERIS DE DOTACIÓ ECONÒMICA

CATEGORIA CATALANA

1. Primer premi, amb una dotació de **4.000€**, patrocinat per Fundació Bancària La Caixa

CATEGORIA LOCAL

1. Premi de la demarcació de Barcelona, amb una dotació de **1.500€**, patrocinat per [Aigües de Barcelona](#).

1. Premi de la demarcació de Girona, amb una dotació de **1.500€**, patrocinat per [Arc Cooperativa](#).

1. Premi de la demarcació de Tarragona, amb una dotació de **1.500€**.

1. Premi de la demarcació de Lleida, amb una dotació de **1.500€**, patrocinat per [Jota resinas](#).

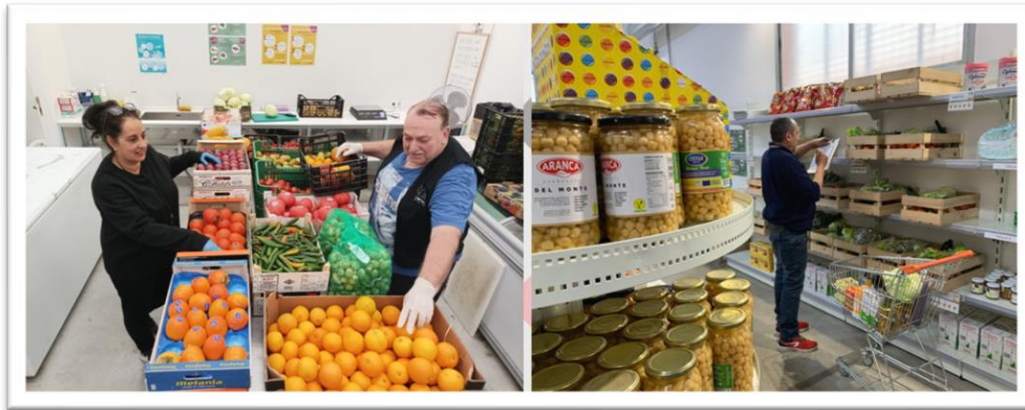
PARTICIPACIÓ I TERMINIS:

- La inscripció únicament es pot realitzar a través del [formulari de participació](#).
- Cada entitat presenta un únic projecte en curs. No s'acceptaran projectes que no s'hagin dut a terme.
- El període de presentació de l'original transcorre des del **26 de setembre** al **23 d'octubre** de 2023, ambdós inclosos.
- El lliurament de la categoria catalana de la 9a edició del Premi tindrà lloc el proper **25 de novembre** a la ciutat de **Girona** en el marc de la celebració del **Dia Internacional del Voluntariat**. **L'entrega del Premi demarcació de Barcelona serà el 15 de desembre en el DIV de Barcelona.**
- Jurat format per representants experts del tercer sector, universitat i empresa els quals valoraran els projectes presentats.
- TOTES LES PARTICIPANTS podreu assistir a una **formació** gratuïta sobre **Integració dels ODS a les entitats socials**. 21 de desembre de 10 a 13 h. Format telemàtic.

EXEMPLES DE PROJECTES

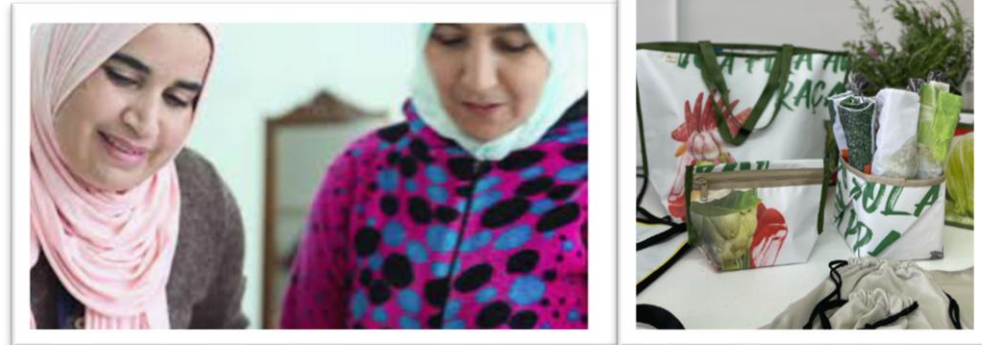
Associació Benestar i Desenvolupament

Projecte: La Botiga



CPS Francesc Palau

Projecte: DFènix



EXEMPLES DE PROJECTES

Associació Cedre

Respirafons



Aspasim

Un hort per a tothom



EXEMPLES DE PROJECTES

Associació contra el càncer

Rutes saludables



Fundació Catalunya la Pedrera

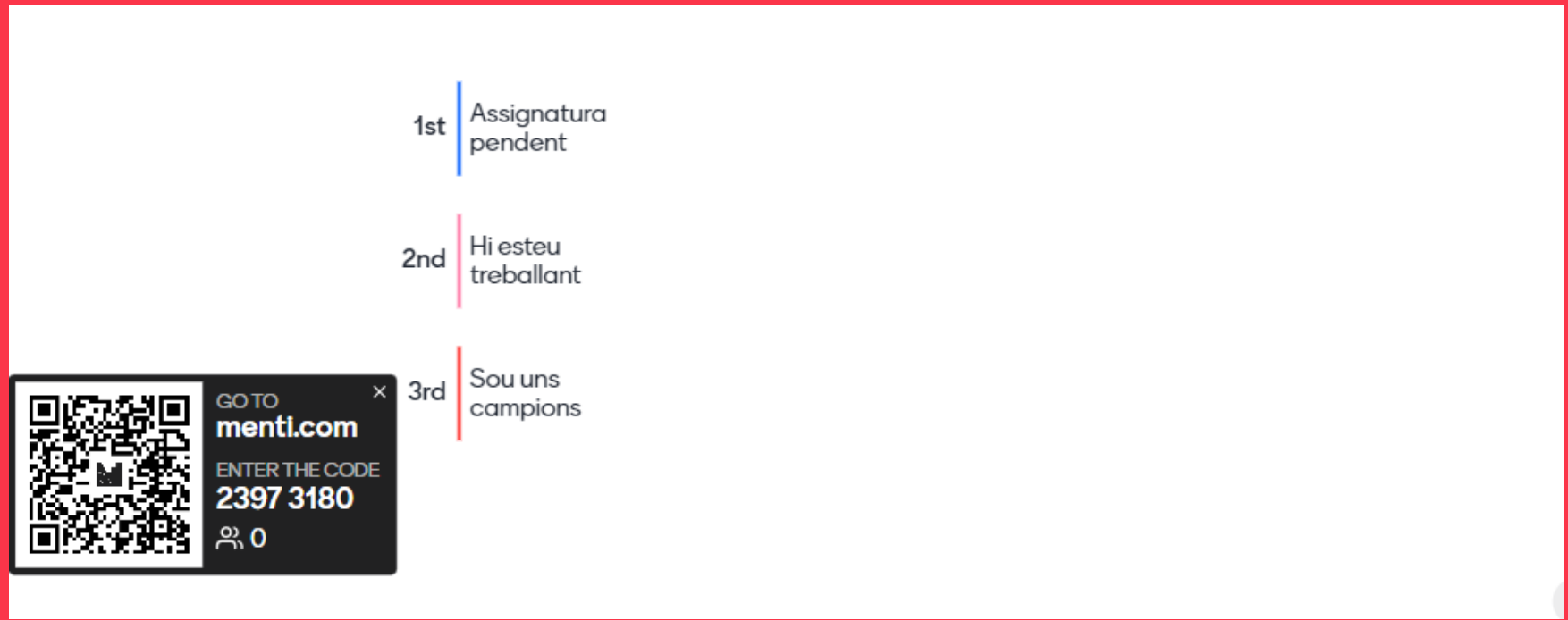
Life Green



Altres tipus de projectes:

Plogging, projectes que contribueixin a reduir desigualtats, que potenciïn el treball en xarxa, protecció, conservació i restauració d'espais naturals.

Com d'integrada està la sostenibilitat en la vostra entitat?



A screenshot of a Menti quiz slide. The slide features three questions, each preceded by a colored vertical line and a rank number. The questions are:

- 1st (blue line): Assignatura pendent
- 2nd (pink line): Hi esteu treballant
- 3rd (red line): Sou uns campions

In the bottom left corner, there is a black overlay box containing a QR code and the following text:

GOTO **menti.com** ×
ENTER THE CODE
2397 3180
0

Com d'integrada està la sostenibilitat en la vostra entitat?

Els resultats obtinguts del Mentimeter han estat:
que la majoria de les entitats hi están treballant (1era opció) i lleugeremnt per sota ho tenen també com una assignatura pendent, 2ª opció

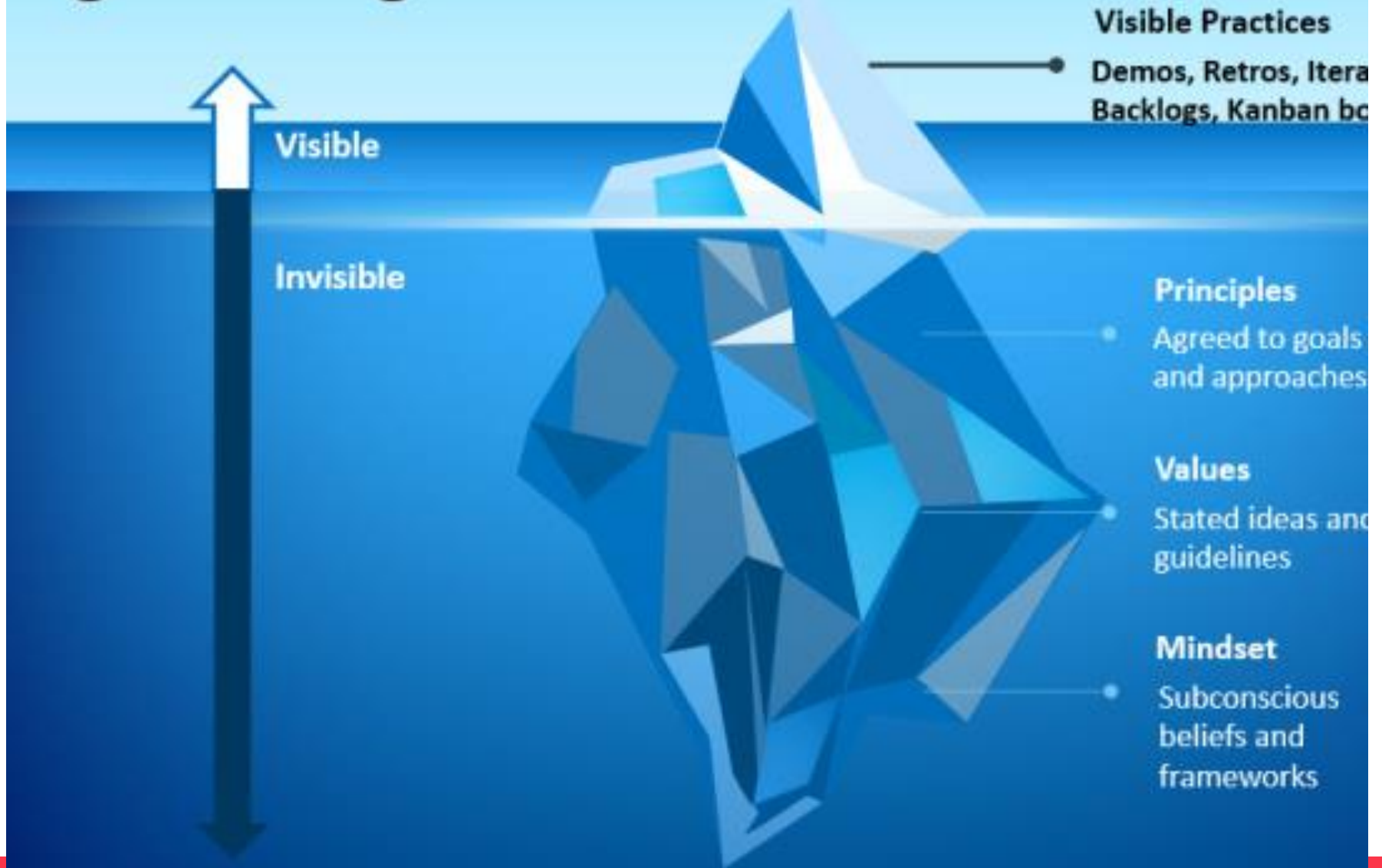
Com activar la sostenibilitat de la vostra entitat?

- Tenir en compte el context global
- Adaptar-se al canvi
- Passar a l'acció



853 x 60

Agile Iceberg



**VEURE LA SOSTENIBILITAT COM
UN ELEMENT DE CREIXEMENT**

OPORTUNITAT

per

MILLORAR, INTEGRAR, INNOVAR

Alguns consells per començar amb aquesta transició

- Vincular la sostenibilitat a les persones de l'organització.
- Tothom ha de ser responsable.
- Sostenibilitat com element transversal
- Prioritzar i focalitzar les estratègies que prioritzin on actuar





Torn obert de
paraules, dubtes,
preguntes...

Intervencions

Anna de Eguia, de F Albayt-al-thaqafa, insisteix que treballem els ODS no només des de la perspectiva mediambiental sinó també des de la social recordant els objectius que fan referència a la pobresa 0 (obj 1), reducció de les desigualtats (obj 10) etc Nuria M assenyala que el treball des de la FCVS serà el de veure sinergies entre el sector ambiental i el social explorant vies de col·laboració per potenciar accions de voluntariat conjuntes etc serà una de les temàtiques del proper Connecta't de l'octubre.

Vanesa Diego de l'AECC comenta que troba molt interessant que la formació d'ODS que s'ofereix en concret per a totes les federades que presentin Projecte al PLLM que es faria al desembre 2023 s'oferís en general com una formació oberta a totes les entitats federades. L'Enric C, coordinador i Nuria M, recullen la idea per les planificacions de les formacions de 2024 fetes des de Barcelona.

Susana Garriga d'Avismon pregunta si el Projecte es pot presentar en la categoria catalana i en la local, Marina respon que és un únic Projecte per entitat.

CUIDAT' X CUIDAR

FUNDACIÓ
COMTAL 
#30AnysReescrivintFutur

Roser Riera Martínez psicologia@comtal.org
Raquel Viladoms Cano voluntariat@comtal.org
Guia "Cuida't x Cuidar"

1. INTRODUCCIÓ

Objectiu: millorar salut mental i emocional de les persones (artteràpia, musicoteràpia, meditacions, suport psicològic, ...)

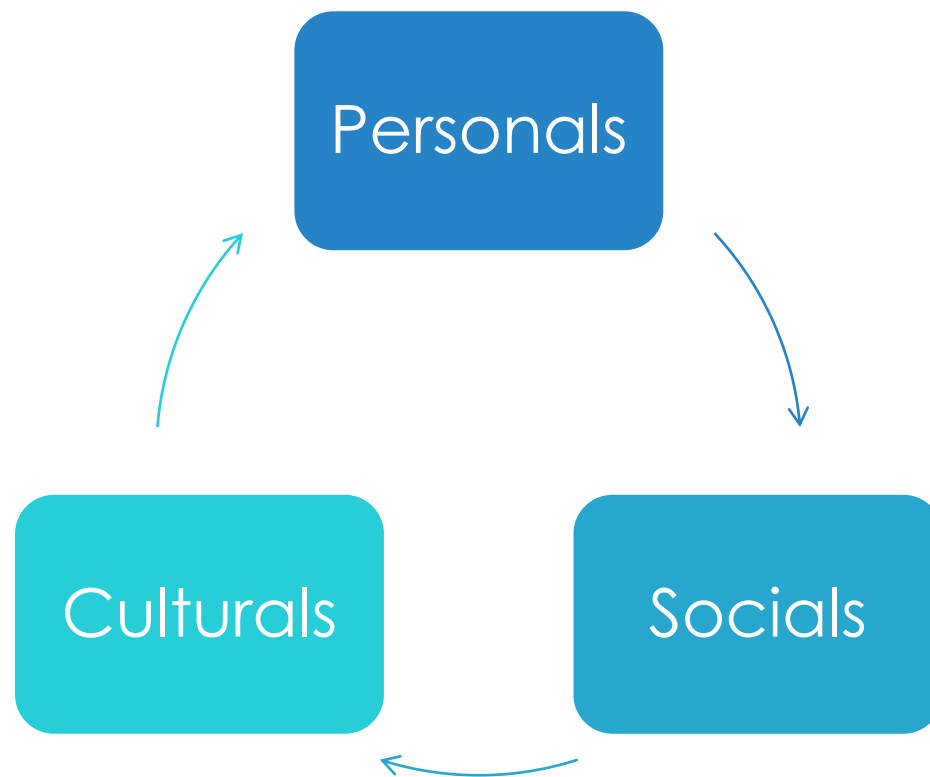
Atenció dirigida a famílies, infants i joves en situació de vulnerabilitat

2. LA SALUT MENTAL

Què és la salut mental?

- Benestar emocional, on la persona es pugui sentir bé
- Desenvolupar les seves capacitats
- Enfrentar-se a situacions diàries sense enfonsar-se
- Relacions socials satisfactòries
- Relacionada amb: motivació, confiança i seguretat en un/a mateix/a, calma, etc.

Quins factors
influeixen en la
salut mental
d'una persona?



Principals símptomes d'un benestar emocional deficitari

Nerviosisme

Obsessió

Dificultat de concentració

Dificultat per desenvolupar feina de casa i/o treball de manera adequada

Augment del ritme cardíac o respiració agitada

Problemes per tenir un son reparador

Mals hàbits alimentaris

Canvis en el pes corporal

Tristesa persistent

Sentiment recurrent de mort, suïcidi o desesperança

Sentiments de culpa

Pèrdua d'interès per certes activitats

La salut mental en temps de postpandèmia

- Augment de malestar psicològic post pandèmia.
- Major visió negativa del futur
- Augment de sentiments de desesperança
- Sensació de soletat
- Major prevalença de problemes físics
- Alteració d'hàbits (reducció d'exercici físic, mala alimentació, ...)

*Cal tenir en compte aquestes noves malalties

Factors de protecció (Bernard, 1991)

Familiars

Individuals

Comunitaris

Factors de risc

Personals

Familiars

Socials

Recomanacions d'autocura d'equips

Cuidar d'espai

Tenir moments
de descans

Ser amable amb
un/a mateix/a

Cuidar l'equip

Parlar i expressar-
se des del Jo

Expressar i
regular les
emocions

Tenir en compte
el poder de les
paraules

Saber compartir
en l'espai
d'equip

Ser conscients
del que diem i
fem

Ser part
responsable del
funcionament de
l'equip

Orientacions a posar en pràctica per la cura del benestar emocional propi

- Escoltar emocions pròpies
- Trobar alguna activitat que ens ajudi a sentir-nos bé
- Expressar els sentiments propis amb el cercle de confiança
- Analitzar pensaments propis i donar-los la volta
- Practicar l'atenció plena
- Escoltar el nostre cos i actuar en relació
- Conviure i gaudir amb els altres
- Confiar en les teves possibilitats
- Ajudar als altres
- Estil de vida saludable
- Envoltar-nos de relacions que ens sumin
- "Cuida't i deixa't cuidar"

I vosaltres, què feu?



MOLTES GRÀCIES!

SUMA'T AL CANVI!

Enllaç per descarregar-vos la [Guia](#)

HO POSEM EN PRÀCTICA?

Aspectes
negatius que
causen M.P.

Tips per
millorar el
B.E.

Assistents

1 Anna de Eguia	bayt-al-thaqafa.org	bayt-al-thaqafa.org
2 Maria J Ortiz	Ass Catnova	voluntariado.cat@gmail.com
3 Raquel Viladoms	Fundacio Comtal	voluntariat@comtal.org
4 Roser Riera	Fundacio Comtal	psicologia@comtal.org
5 Enric Canaves	Coordinador Voluntariat ACIDH	coordinacio.barcelona@voluntaris.cat
6 Miriam Bonet	Sant Pere Claver Group	mbonet@spsocial.org
7 Katty Rodríguez	Casal dels Infants	krdriguez@casaldelsinfants.org
8 Vanesa Diego	AECC	vanesa.diego@contraelcancer.es
9 Maite Serret	Fundacio PaliClinic	Maite Serret <voluntariat@fundacionpaliclinic.com>
10 Marta Roquet	Fundacio Ajuda i Esperança	torns.cabines@telefonoesperanza.com
11 Montse Collado	Associació de Malalts i Trasplantats Hepàtics de Catalunya	montsecolladok@hotmail.com
12 Maite Serret	Fundacio PaliClinic	voluntariat@fundacionpaliclinic.com
13 Maite Bravo	Fundacio Villavecchia	mbravo@fevillavecchia.es
14 Maite Echegaray	ASTE	maite.echegaray@astebcn.org
15 Helena Cascalló	Ambit prevencio	h.casallo@fambitprevencio.org
16 Claudia Pregonas	Obra Social sta Lluisa de Marillac	voluntariat.sllm@hijascardadee.org
17 Laura Marti	Finestra Oberta	lmartibrullas@hotmail.com
18 Marta Cuevas	INTRESS	marta.cuezva@intress.org
19 Miriam Sanfeliu	L'Hora de Deu	horadedeu@hotmail.com
20 Esther Navarro	AACIC	enavarro@fundaciocoravant.org
21 Conchita Medrano	Fundacio Projecte Home	cmedrano@projectehome.org
22 Roser Vilaro	Càritas diocesanes de Barcelona, Terrassa i Sant Feliu de Llobregat	roser.vilaro@caritassanfeliu.cat
23 Jose Moreno	AFANOC	activitats@afanoc.org
24 Jordi Moreta	ASENCAT	jmoreta@asencat.cat
25 Susana Garriga	Avismon	suportsocial@avismon.org
26 Pilar Martinez	ASCCAT	informacio@asscat-hepatitis.org
27 Mireia López Millet	Fundacio AREC	mireialopez@fundacioared.org
28 Núria Monsalve	Tecnica FCVS Barcelona	barcelona@voluntaris.cat
29 Marina López	Tecnica promocio comunitaria de la FCVS	promocio.comunitaria@voluntaris.cat
30 Ignasi Martinez	Afibrocat	afibrocat@hotmail.com
31 Montserrat Mas	Afibrocat	afibrocat@hotmail.com



Propera Reunió

27 d'octubre De 9.30h a 11h. On line. Via teams

Reserveu ja a l'agenda!

Moltes gràcies!

