

# Activa't: 8 passos cap el voluntariat



La convenció sobre els drets de les persones amb discapacitat de les Nacions Unides recull el dret a la participació i l'accessibilitat.

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

### **Altruista:**

Una persona altruista és aquella que mira pel benefici de les altres persones sense esperar res a canvi.

### **Per què serveix aquest document?**

Aquest és un document de suport que ofereix pautes i recomanacions per acompanyar en el voluntariat.

### **A qui està dirigit?**

- A les persones que volen iniciar un voluntariat.
- A les persones referents de l'entitat que acompanyen a les persones voluntàries.
- A les persones referents de l'entitat que acullen a les persones voluntàries.

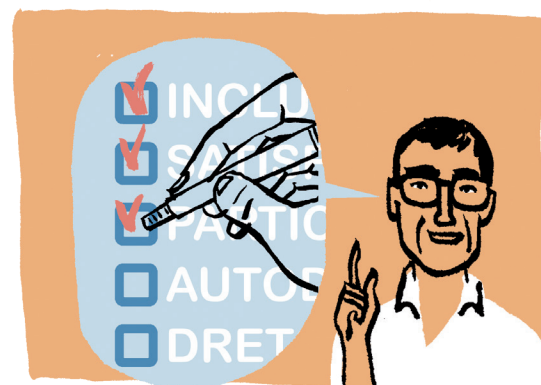
## **Pas 1:**

### **Explica'm les idees importants del voluntariat**

Ajuda'm a entendre el significat de compromís i els drets i deures com a persona voluntària.

### **Com ho puc fer?**

- Coneixent altres experiències de voluntariat.
- Coneixent testimonis d'altres persones voluntàries.
- Mirant vídeos d'altres projectes de voluntariat.
- Llegint el document de compromís de voluntariat i de drets i deures. Aquests documents han d'estar en lectura fàcil.
- Participant a una sessió informativa.



## Pas 2:

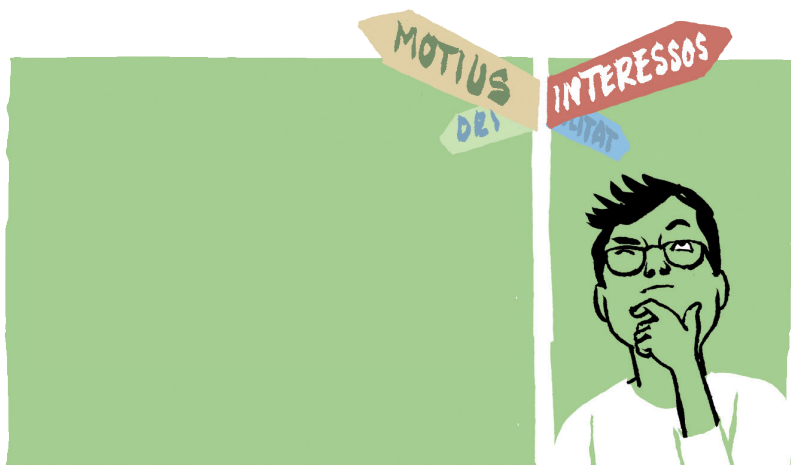
---

### Escolta quines són les meves preferències, ajuda'm a escollir el meu voluntariat i com el vull fer

Acompanya'm a conèixer  
quins són els meus motius,  
interessos, punts forts, desitjos  
i disponibilitat per iniciar el voluntariat.

#### Com ho puc fer?

- Fent una entrevista.
- Omplint un qüestionari.
- Fent una llista dels meus interessos i les meves preferències.



## Pas 3:

---

### Explica'm quins voluntariats puc fer dins l'entitat o en la comunitat

Ajuda'm a recollir  
tota la informació que necessito  
per decidir-me.

#### Com ho puc fer?

- Escoltant testimonis  
d'altres voluntaris i voluntàries.
- Coneixent altres experiències de voluntariat.
- Buscant informació d'entitats  
on pugui fer el voluntariat que m'interessi.
- Podem consultar:
  - Una llista de recursos i entitats.
  - Adreces web.
  - Fulletons informatius.



## Pas 4:

### Decideixo el voluntariat que vull fer i planifiquem els passos a seguir

Organitzem conjuntament amb les referents de les entitats:

1. El contacte amb l'entitat de voluntariat.
2. Una reunió amb les persones referents d'aquesta entitat.
3. La planificació del meu voluntariat: definim tasques, acordem horaris, i coneixem la normativa a seguir.
4. Els suports que necessito.

#### Com ho puc fer?

- Contactant amb l'entitat a través d'una trucada, un correu, una visita, etc.
- Fent una reunió a la mateixa entitat, en un espai comunitari, per videoconferència, etc.
- Planificant el voluntariat per telèfon, per correu, en una reunió presencial, etc.



## Pas 5:

### Un cop he decidit el voluntariat, valorem els suports que necessito per fer el voluntariat que he escollit

Concretem els tipus de suports.

#### Com ho puc fer?

Revisem si necessito:

- Informació adaptada com per exemple documents en lectura fàcil, un calendari o les dades de contacte.
- Suports personals com per exemple un familiar, una referent de voluntariat, un assistent personal o una referent comunitària.
- Suports tecnològics com per exemple documents amb audiodescripció o una aplicació pel telèfon mòbil.



## Pas 6:

### Ofereix-me la formació adequada

Assegura'm que la formació que estic fent sobre el voluntariat sigui accessible.

#### Com ho puc fer?

- Amb una formació inicial.
- Amb una formació específica.
- Amb una formació complementària.



## Pas 7:

### Trobem-nos i parlem de com va el meu voluntariat

- Fem seguiment del voluntariat.
- Avaluem com va el voluntariat.
- Si convé fem canvis:  
revisem els suports, els horaris, les tasques que realitzo, etc.

#### Com ho puc fer?

- Fem una reunió conjunta.
- Fem una trucada.
- Fem una videoconferència.
- Fem una enquesta de valoració i seguiment.



## Pas 8:

---

### Acompanya'm a finalitzar el meu voluntariat

Per acabar el meu voluntariat, m'acomiado de l'entitat on he fet el voluntariat, de la manera que em faci sentir més còmoda.

Si no sé com fer-ho, demano ajuda.

#### Com ho puc fer?

- De forma presencial.
- Amb una trucada.
- Amb una carta d'acomiadament.
- Amb un correu d'acomiadament.



**Després de la teva experiència, recorda que el voluntariat és una forma de participar en la comunitat.**

**Et pots comprometre amb el voluntariat sempre que vulguis.**



## Contacte:

Joan Güell 90-92 | 08028 Barcelona

Telèfon: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39

info@dincat.cat | www.dincat.cat

 @grupdincat     /grupdincat



© Lectura Fàcil Europa. Logo: Inclusion Europe  
Més informació a [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

## Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies**

**Aquest document ha estat possible  
gràcies a la col·laboració de:**

FUNDACIÓ  
bdn **capaç**  
cointegra centre  
ocupacional

**som**  
—fundació

 Fundació  
Santa Teresa