



**GUIA PER PROMOURE
LA PARTICIPACIÓ
I EL VOLUNTARIAT
DE LES PERSONES
AMB DISCAPACITAT**



Ajuntament
de Sabadell



Oficina d'Entitats
i Voluntariat
de Sabadell



Han col·laborat en la confecció d'aquesta guia l'Oficina d'Atenció a la Discapacitat i persones i entitats que formen part de la Taula de Voluntariat Inclusiu de l'Ajuntament de Sabadell.

Agraïm a FEVAS, Asociación Vasca de Entidades en Favor de las Personas con Discapacidad Intel·lectual, la cessió de continguts.

ÍNDEX

Per què fem aquesta guia?	4
Què és participar?	4
On pots participar?	6
1. A l'espai personal i familiar	6
2. En una entitat	7
3. A la comunitat	8
Què necessites per participar?	10
Voluntariat	11
● El voluntariat i les persones voluntàries fan un món millor	11
● Convé distingir entre... ..	12
● Què necessites per ser voluntari o voluntària?.....	13
● Drets i deures de les persones voluntàries	14
● On fer voluntariat?	15
● Punt del Voluntariat	16
Algunes preguntes freqüents	18



PER QUÈ FEM AQUESTA GUIA?

Fem aquesta guia pensant en totes les persones amb capacitats diverses que volen participar en la societat, opinar i decidir en tot el que afecta les nostres vides. El llenguatge utilitzat ha estat adaptat, i hem procurat que fos planer i entenedor.

L'objectiu principal de la guia és facilitar la participació, perquè participar és un dret reconegut de totes les persones. La participació impulsa l'autonomia de qualsevol persona.

Pensem que aquesta guia també pot ser d'utilitat per als i les professionals, perquè puguin acompanyar totes les persones usuàries de les seves entitats que hi vulguin participar.

Us desitgem, a vosaltres, futurs voluntaris o voluntàries, que amb la vostra participació pugueu contribuir a fer un món millor. Al Punt de Voluntariat de l'Ajuntament de Sabadell compartim aquest objectiu, per això esperem que aquesta guia us sigui útil.

EI, TU TAMBÉ POTS PARTICIPAR, ANIMA'T!



QUÈ ÉS PARTICIPAR?

- Participar significa formar part, convertir-se en part d'alguna cosa.
- És ser present en la vida social i en la comunitat.
- La participació permet donar la nostra opinió i que se'ns tingui en compte.
- És col·laborar amb altres persones i donar idees, fer aportacions... perquè tothom té alguna cosa a dir.
- Participant podem canviar les coses, millorar la nostra vida i la dels altres.

Per exemple:

- Participar en un club de lectura de la biblioteca.
- Assistir a una reunió de veïnes i veïns.
- Plantar arbres amb una associació del teu barri.



Tu decideixes on, quan i com participar

- Cada persona decideix si vol o no participar i on fer-ho.
- Participem perquè volem i perquè ens agrada fer-ho.
- La participació suposa un compromís. Per això és important comprendre què significa i pensar per què vols implicar-te.
- Participar no significa que es farà el que tu vols.
- Quan participem s'escolta la nostra opinió i la d'altres persones. Hi ha un debat i s'arriba a un acord.

Tingues en compte que per participar pots necessitar suports (sistema braille, llenguatge de signes...). Amb els suports adequats les persones tenen més possibilitats de participar.

Participar és un dret

Ho diu la "Convenció de l'ONU sobre els drets de les persones amb discapacitat". Aquesta Convenció diu que:

- Les persones amb discapacitat tenen dret a participar en la vida política i pública.
- Poden votar, donar la seva opinió i participar en les organitzacions.
- Tenen dret a participar en activitats d'oci, cultura, turisme, esports...

Permetre la participació suposa tractar a les persones amb respecte i **dignitat**.

DIGNITAT:

Significa que totes les persones valem igual. Tenim les mateixes obligacions i drets. Totes mereixem que ens valorin i ens respectin.

ON POTS PARTICIPAR?

Pots participar en diferents llocs o espais: la família, una entitat, la comunitat...

1. A l'espai personal i familiar


En el **personal** pots participar de moltes formes.

Per exemple:


- Triar el teu estil de roba
- Relacionar-te amb unes persones o unes altres.
- Fer un curs de jardineria, teatre...

A la **família** ets una persona més i també t'hi pots implicar. Pots opinar, col·laborar i compartir responsabilitats.

- Opinar sobre una conversa.
- Col·laborar en les tasques de la casa.
- Ajudar a preparar una festa d'aniversari.
- Acompanyar una persona de la família que està ingressada a l'hospital.



UNA MANERA DE
PARTICIPAR ÉS
INTERESSAR-TE PER LES
COSES



PREGUNTAR, XERRAR
AMB LA FAMÍLIA
I FER ACTIVITATS
CONJUNTAMENT

2. En una entitat

Si formes part d'una entitat, una associació o un col·lectiu la teva participació és molt important. Cada entitat és diferent i ofereix diverses formes de participació, per tant, si t'interessa, demana informació.

Pots opinar per exemple...

- Donar la teva opinió a un o una professional o algun monitor o monitora.
- Consultar dubtes de qualsevol tipus.
- Proposar millores per a la teva entitat.
- Assistir a algunes activitats o reunions.

Pots participar en **accions de sensibilització**, per exemple:

- Fer xerrades a les escoles o d'altres entitats.
- Entrevistes (revistes, radio, mitjans digitals...).
- Fotos, vídeos per a campanyes.
- Participar en taules rodones, compartir experiències.

ACCIONS DE SENSIBILITZACIÓ:
Són accions perquè la societat entengui les persones amb discapacitat i conegui els seus drets.



En aquestes activitats parlaràs en nom d'altres persones. Seràs la persona portaveu d'un grup o de la teva associació.

Ser portaveu és una responsabilitat perquè vol dir que es representa unes altres persones.

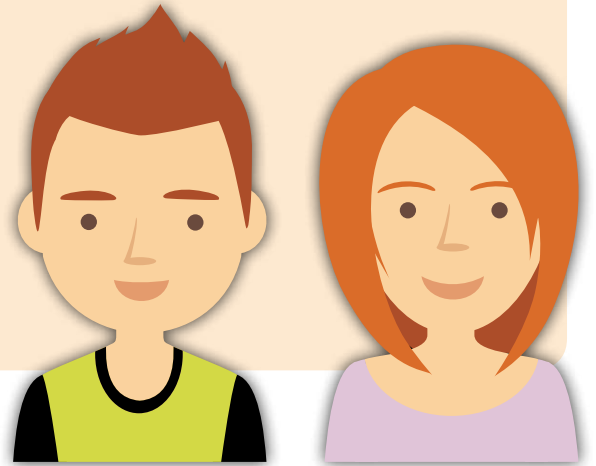
Autorepresentació

En els últims anys les persones amb discapacitat demanen el dret a auto-representar-se. Això significa que volen parlar en primera persona de les seves necessitats, desitjos, il·lusions i preocupacions.

Volent que la seva opinió es tingui en compte.

Per exemple:

- Participar en una comissió per millorar un servei, una activitat, un projecte...
- Parlar en una xerrada.



3. A la comunitat

Hi pots participar de moltes formes i a molts llocs.

Als centres municipals. Per exemple:

- A activitats que s'organitzen en un centre cívic.
- A classes de natació, zumba, gimnàstica d'un pavelló d'esports.
- A activitats que es desenvolupen a les biblioteques: clubs de lectura, xerrades, conferències...

A celebracions i festes del teu barri o ciutat. Per exemple:

- Participar en concursos: de menjars, esportius, de disfresses...
- Organitzar una xocolatada.
- Ajudar en els tallers infantils (preparar el material, ajudar als infants...).
- Posar cadires per les actuacions de la festa: havaneres, concerts, banda de música...

En grups d'interès. Per exemple:

- Grup de reciclatge, recollida de brossa al riu...
- A la coral del centre cívic.
- Al grup de teatre del teu barri.

A l'Ajuntament o d'altres institucions. Per exemple:

- Respondre una enquesta, fer instàncies per demanar millores...
- Escriure a la bústia de suggeriments.
- Participar en grups d'opinió, espais de debat...
- Forma part d'una comissió política concreta.
- Assistir al Ple municipal

GOVERN OBERT

Alguns ajuntaments i institucions consulten l'opinió de la ciutadania. Això es diu Govern Obert.

En política. Per exemple:

- Votar a les eleccions municipals, autonòmiques, estatals...
- Apuntar-te a un partit polític.
- Apuntar-te a un sindicat.

Fer voluntariat.

Aquesta opció es concreta a fer una tasca en benefici de les persones, en una organització sense ànim de lucre. Més endavant hi dedicarem un apartat perquè

TU TAMBÉ POTS SER VOLUNTARI@





QUÈ NECESSITES PER PARTICIPAR?

1. Voler

Tenir ganes d'aprendre coses noves. Tenir motivació i voler canviar les coses.

2. Pensar abans

- Per què vols participar?
- Què t'agradaria fer?
- On t'agradaria col·laborar?
- Tens temps per fer-ho?
- Quines tasques pots fer?
- Necessites suport d'una altra persona?
- Qui et pot ajudar?

Pots escriure els avantatges i els inconvenients de participar

3. Informar-te

Pots preguntar a persones que coneguis, a associacions, a l'Oficina d'Atenció a la Discapacitat, a l'Oficina d'Entitats i Voluntariat i a d'altres departaments municipals.

4. Complir el teu compromís

Una vegada has pres la decisió, has de ser responsable i complir aquest compromís.

Per participar també tens unes obligacions. T'has d'adaptar a un horari, a un espai, cuidar la teva imatge... i també has de tenir disposició per respectar unes normes i realitzar adequadament les tasques que t'encomanin.

VOLUNTARIAT

El voluntariat i les persones voluntàries fan un món millor

- El voluntariat és una activitat que es fa de manera desinteressada i solidària.
- Es fa lliurement.
- No es reben diners ni regals a canvi.
- Fer voluntariat és participar en **accions d'interès general**. Aquestes accions busquen el bé comú, ajudar altres persones i la societat.

Per exemple:

- Netejar el riu Ripoll.
 - Preparar lots d'aliments per al Rebost Solidari.
 - Acompanyar persones grans en una residència.
- El voluntariat és una oportunitat per aprendre i desenvolupar-nos com a persones.
 - El voluntariat ens fa protagonistes. A través del voluntariat podem millorar la nostra vida, el nostre barri i la nostra ciutat.
 - El voluntariat promou valors a la societat com la justícia, el respecte, la solidaritat, el compromís...
 - El voluntariat vol canviar la societat i fer un món millor per a totes les persones.

ACCIONS D'INTERÈS GENERAL:

Són aquelles que promouen els drets humans i la igualtat de totes les persones. Milloren la vida de les persones amb més necessitats, lluiten contra la pobresa, cuiden del medi ambient....

El voluntariat NO substitueix els i les treballadores. Tampoc substitueix les ajudes i els serveis que l'administració (Ajuntament, Generalitat, Consell Comarcal, Diputació...) ha d'oferir a les persones.

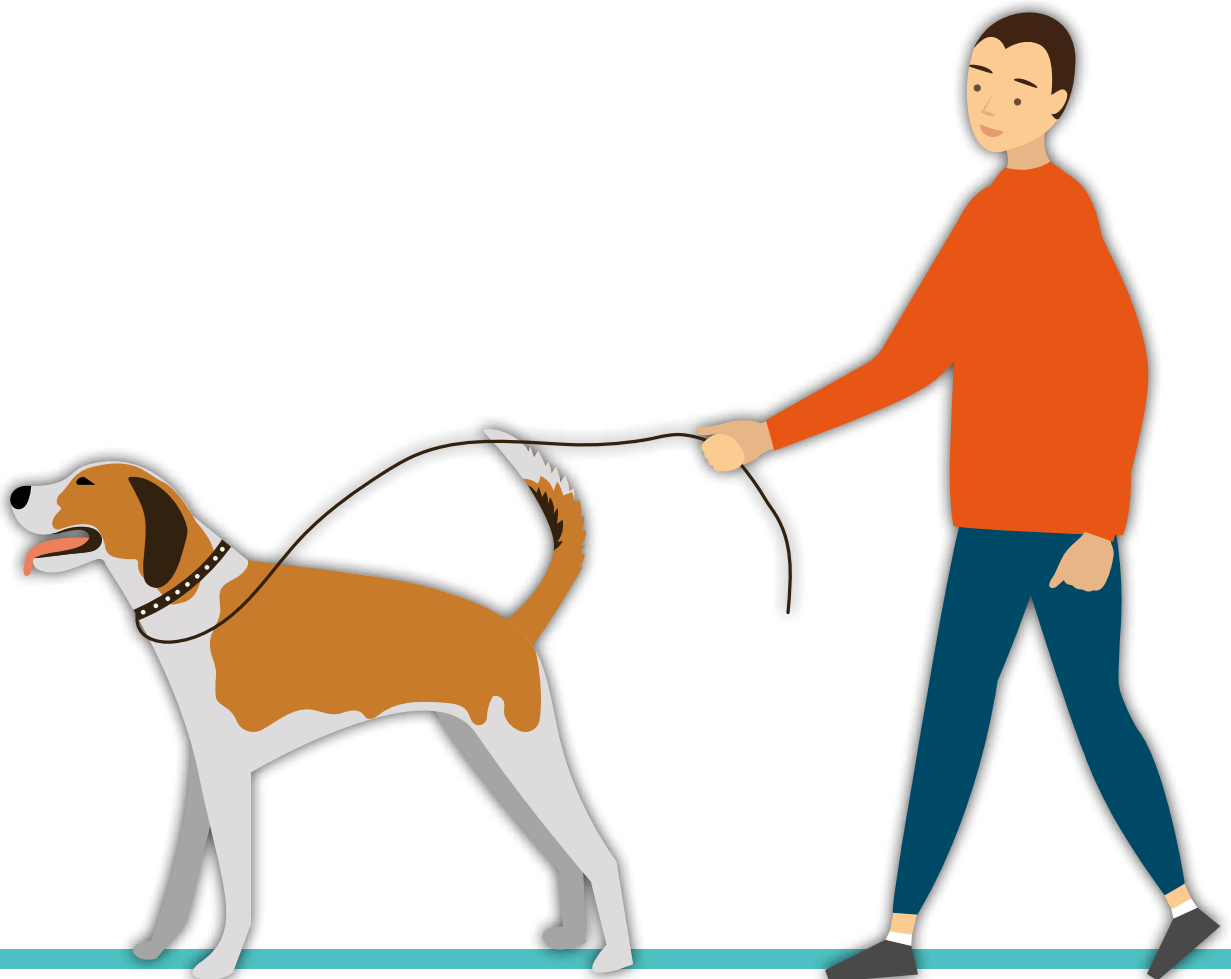
Convé distingir entre:

a. **Ser una persona voluntariosa**, és a dir, tenir bona voluntat. Per exemple:

- Ajudar una veïna o un veí a portar la compra.
- Ajudar un company o companya a endreçar les seves coses.

b. **Ser voluntari o voluntària** és col·laborar de manera puntual o continuada en una organització. Requereix un compromís més gran. Per exemple participar en una activitat puntual:

- Col·laborar un dia en la neteja del riu Ripoll.
- Repartir ampolles d'aigua en una carrera ciclista.
- En una activitat continuada:
 - Passejar els gossos de la gossera municipal un dia a la setmana.
 - Col·laborar en el Rebost Solidari una vegada cada quinze dies, al llarg de tot l'any.



Què necessites per ser voluntari o voluntària?

- Una entitat o associació on participar.
- Ser major de 18 anys (les persones de 16 a 18 anys i les majors d'edat que tinguin incapacitat judicial han de tenir permís del seu tutor o tutora).
- Tenir una actitud positiva.
- Disposar de temps lliure.
- Comprometre't en l'activitat.
- Tenir disposició en l'aprenentatge (voler aprendre).
- Tenir habilitats o coneixements respecte a l'activitat de voluntariat que desenvolupis.

Per exemple:

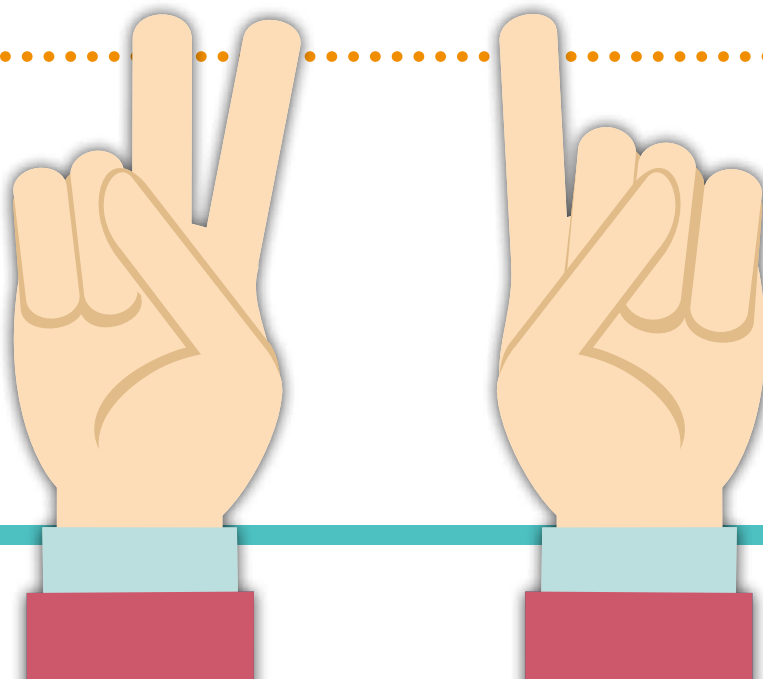
Per fer voluntariat en un club esportiu, a l'activitat de natació, has de saber nedar.

RECORDA QUE PER FER VOLUNTARIAT:

Cal tenir algunes habilitats, actituds o coneixements.

Per exemple: habilitats de comunicació, saber escoltar, tenir actitud de servei, capacitat d'ajudar, saber llegir i escriure...

Tindràs una persona de l'entitat que t'ajudarà i t'orientarà en tot moment, hauràs d'acceptar aquest suport perquè t'ajudarà a desenvolupar les tasques.





Drets i deures de les persones voluntàries

A Catalunya tenim una Llei del Voluntariat: la Llei 25/2015, de 30 de juliol, del voluntariat i de foment de l'associacionisme que recull els drets (article 8) i els deures (article 9) de les persones voluntàries.

DRETS DE LES PERSONES VOLUNTÀRIES

- Obtenir informació de l'entitat i les seves activitats i les tasques a realitzar
- Complir els compromisos adquirits i signar la carta de compromís
- Rebre un tracte no discriminatori, digne i respectuós
- Reconeixement de la feina feta i de les capacitats adquirides
- Rebre formació
- Realitzar l'activitat en bones condicions de seguretat i d'higiene
- Participar en la planificació i desenvolupament de les activitats
- Tenir una assegurança
- Cobrar les despeses de l'activitat, sempre que s'hagi acordat amb l'organització (transport, material, àpats...)
- Deixar l'activitat, avisant prèviament

DEURES DE LES PERSONES VOLUNTÀRIES

- Participar activament en l'entitat i complir amb els compromisos adquirits
- Respectar les normes de l'entitat
- Per fer la feina de voluntariat no es poden rebre diners
- Respectar els i les companyes i els i les usuàries de l'entitat
- Guardar la confidencialitat de la informació. No has de difondre informació privada d'una organització o d'una persona sense el seu consentiment

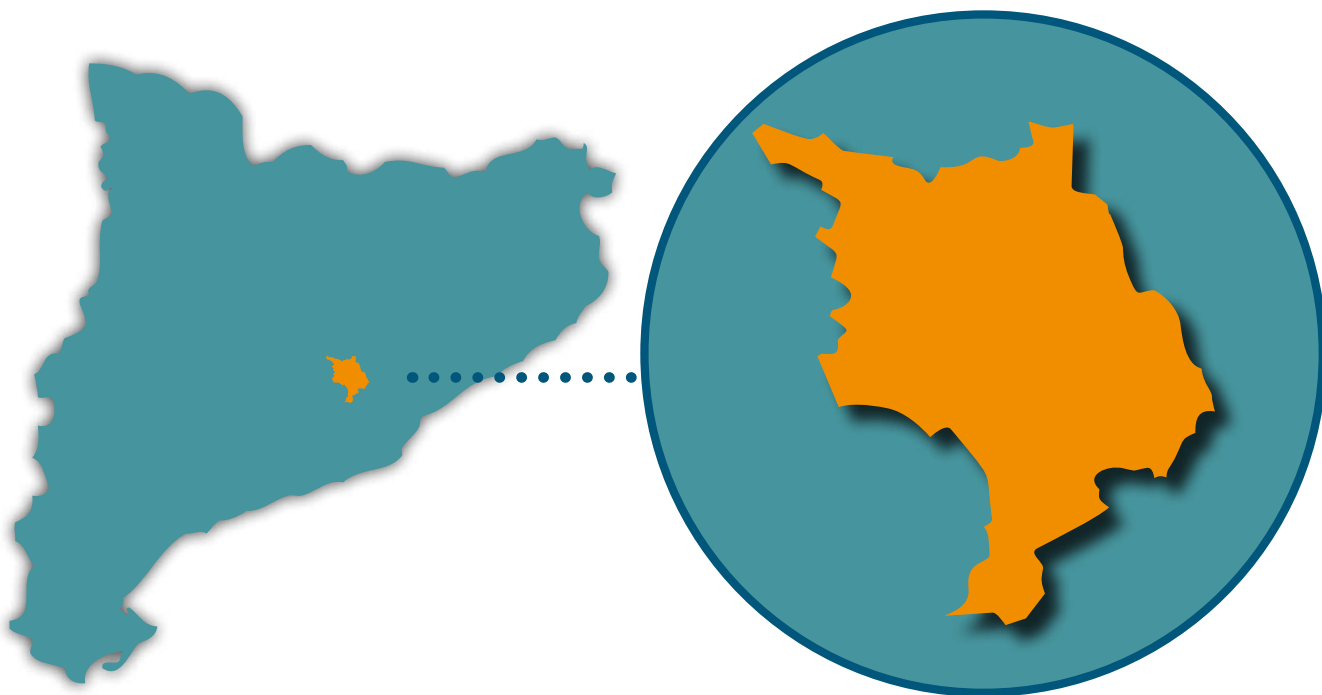
ABANS DE COMENÇAR A FER VOLUNTARIAT, LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ENTITAT T'EXPLICARÀ TOT EL QUE HAS DE SABER I RESOLDRÀ ELS TEUS DUBTES.

On fer voluntariat?

Sabadell té moltes entitats, més d'un miler de registrades. Entitats que segurament necessitaran voluntaris i voluntàries que, com tu, estiguin en disposició d'ajudar.

Pots informar-te a l'Oficina d'Entitats i Voluntariat de l'Ajuntament de Sabadell i al web www.sabadell.cat/oficinaentitats. Al Punt del Voluntariat et donaran tota la informació que et calgui i resoldran tots els teus dubtes.

Si només estàs de passada per Sabadell (treballant, participant en alguna activitat puntual...), has de saber que a Catalunya i, segurament a la ciutat on vius, hi ha algun Punt de Voluntariat. Informa-te'n al web www.gencat.cat/voluntariat



RECORDA QUE EL VOLUNTARIAT NECESSITA:

- CONTINUÏTAT: ANAR UNA VEGADA A LA SETMANA O MÉS A L'ACTIVITAT.
- COMPROMÍS: NO HI POTS FALTAR SI NO ES TRACTA D'UNA CAUSA IMPORTANT, I CAL QUE HO JUSTIFIQUIS (HAS D'EXPLICAR-NE EL MOTIU).

PUNT DEL VOLUNTARIAT?

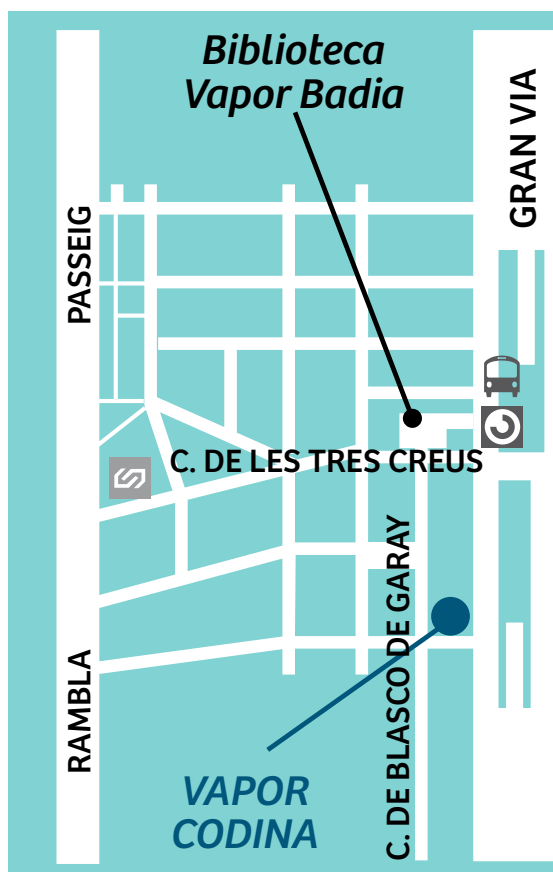
QUÈ ÉS?

És un servei que s'ofereix a la ciutadania per promocionar el voluntariat. Consisteix a assessorar i fer de pont entre les entitats que busquen persones voluntàries i les que volen ser voluntàries. Més concretament, el que fa és ajudar els futurs voluntaris i voluntàries, posant al seu abast tota la informació sobre el voluntariat que es pot fer a la ciutat.

Al Punt del Voluntariat hi trobem la següent informació:

- Les característiques més bàsiques del voluntariat.
- Drets i obligacions de la persona voluntària (articles 8 i 9 de la llei).
- Quin tipus de voluntariat es pot fer segons les necessitats de la persona voluntària i les de les entitats.
- Llocs on fer-ho.
- Quines associacions necessiten persones voluntàries.
- Formació gratuïta.

CAL DEMANAR HORA!



ON ES TROBA?

Al Vapor Codina

Carrer de Blasco de Garay, 19, Sabadell
Dimarts de 16 a 18 h i dijous de 10 a 13 h

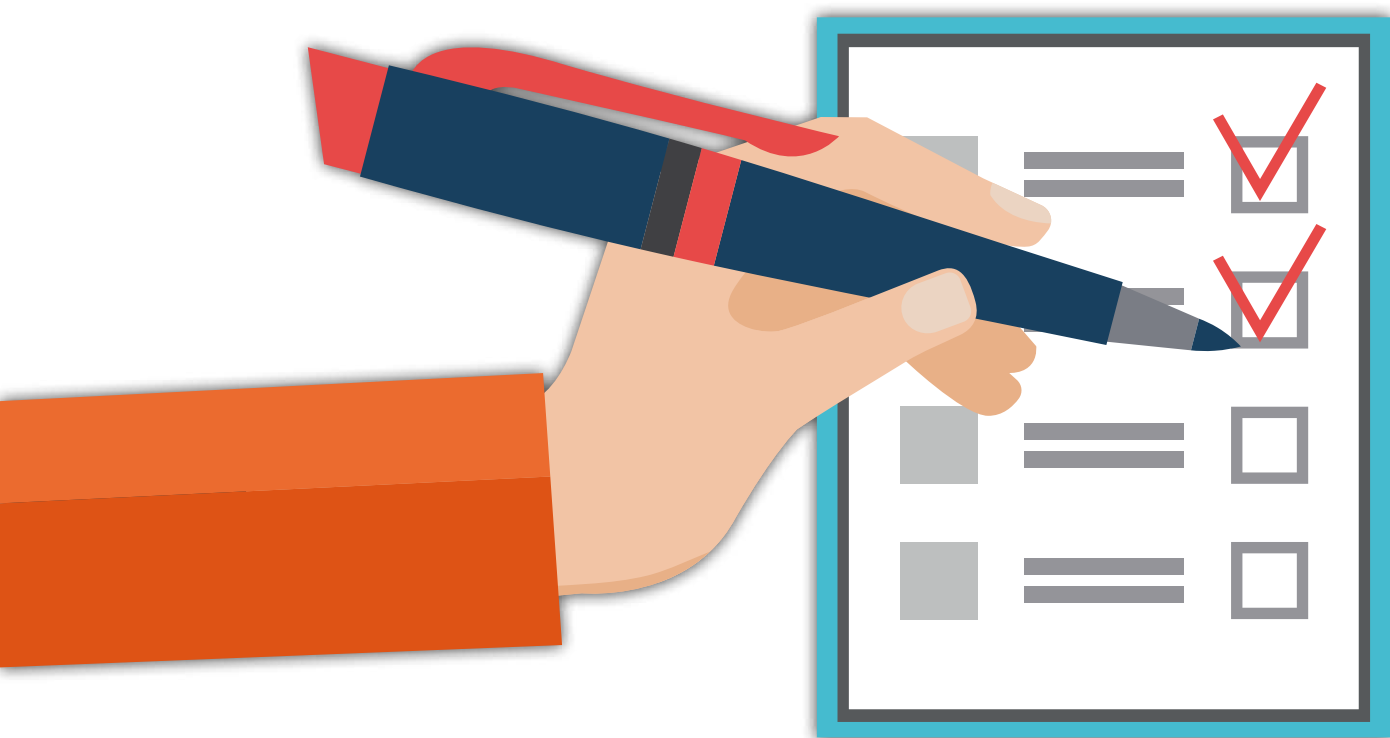
QUÈ HAIG DE FER PER QUÈ M'ATENGUIN?

Trucar al 93 745 31 84 i demanar hora
o bé escriure un correu electrònic a:
puntvoluntariat@ajsabadell.cat



RECORDA! L'acció voluntària és...

- una acció solidària que fem lliurement
- la que fem sense rebre diners
- la que no fa cap treballador o treballadora
- un compromís amb una entitat
- la que ens obliga a ser responsables i a complir uns objectius i uns programes
- la que pot necessitar unes habilitats i uns coneixements
- la que suposa una actitud positiva, oberta i col·laboradora



ALGUNES PREGUNTES FREQUENTS

QUAN TEMPS ES POT FER VOLUNTARIAT?

No hi ha un temps determinat, s'ha de pactar entre la persona voluntària i l'entitat on es fa el voluntariat.

PUC FER VOLUNTARIAT EN MÉS D'UNA ENTITAT?

Sí, pots fer voluntariat en més d'una entitat, però recorda que també tens compromisos personals. No et carreguis massa de feina.

PUC DEIXAR DE FER VOLUNTARIAT QUAN JO VULGUI?

Sí, pots deixar l'activitat en qualsevol moment, però has d'avisar amb antelació. Pensa que l'entitat compta amb la teva ajuda i, si no la pots continuar fent has de donar l'oportunitat i el temps suficient per buscar una altra persona que pugui fer la teva tasca.

SI FORMO PART D' UNA ASSOCIACIÓ, PUC FER ALLÀ DE VOLUNTARI O VOLUNTÀRIA?

Sí, el fet de ser soci o sòcia d'una entitat no ha de suposar cap impediment perquè hi puguis fer un voluntariat. La col·laboració pot ser de diversos tipus, des d'una activitat estable fins a feines puntuals, el que cal és que la tasca que facis s'acordi amb l'entitat perquè et puguin trobar una feina que s'adapti al teu perfil.

També et poden recomanar que facis un voluntariat fora de l'entitat, que s'ajusti més a les teves necessitats i puguis aprendre més.

PER FER VOLUNTARIAT, NECESSITARÉ QUE ALGÚ M'AJUDI?

Al principi t'hauran d'ensenyar i explicar la feina que hauràs de fer i amb el temps es veurà si et cal suport.

En un moment donat poden sorgir dificultats i conflictes amb altres persones de l'equip o amb usuaris o usuàries de l'entitat. Aleshores el que hauràs de fer és parlar-ne amb la persona que tinguis de referència.

Si tens dubtes, sempre has de preguntar!

PUC DEIXAR DE FER UNA ACTIVITAT QUE NO M'AGRADI?

Sí, però has d'avisar amb antelació. Segurament et preguntaran per què la vols deixar per intentar buscar una solució. No t'has de sentir culpable per dir-ho, si fas voluntariat t'ha d'agradar el que fas.

“

TU TAMBÉ POTS!

**EI MÓN I LA SOCIETAT ET NECESSITEN,
SURT, PARTICIPA I IMPLICA'T!**

A la ciutat li calen persones com tu, que vulguin dedicar una part del seu temps lliure a fer coses per als altres, persones que vulguin transformar tot allò que troben injust o que pensen que es pot fer d'una altra manera.

”



Ajuntament
de Sabadell



Oficina d'Entitats
i Voluntariat
de Sabadell

AMB LA COL·LABORACIÓ:



Plena
inclusión
Euskadi

AMB EL SUPORT DE:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies