



# **PROJECTE de VOLUNTARIAT de l' associació Afibrocat**

**Juny 2010**

**Montserrat Mas- Presidenta**

**Carolina Hornero-Coordinadora Voluntariat**

## **1. Justificació**

AFIBROCAT(associació d'ajuda per la Fibromiàlgia de Catalunya) es veu en la necessitat de crear el seu projecte de voluntariat per dues raons: per poder demostrar la tasca que està duent a terme i perquè té necessitat de poder demanar ajuda de voluntariat.

Després de 6 anys de funcionament, l'associació , està en un moment de canvis i necessita poder reorientar totes les tasques.

Actualment nosaltres apostem, per tenir voluntariat, com a primer recurs en l'associació. Senzillament perquè som una entitat petita i amb recursos molt limitats.

## **2. Antecedents**

Varem néixer l'any 2004, amb la missió d'agrupar sota el mateix sostre, totes les persones malaltes de FM i FC del barri d' Horta-Guinardó.

Les persones que conformen la junta no son professionals. Son sòcies que pateixen la malaltia.

De l'any 2004-2009 l'entitat tot i estar ubica al barri, va anar rebent persones d'altres barris. Però el gran problema fins fa un any, era el no tenir un lloc on poder guardar la documentació, poder atendre les noves sòcies i les que ja n'eren, poder atendre el telèfon, treballar en l'ordinador, etc.

Varem demanar a nivell institucional un local, però no ens el varen poder oferir, perquè no n'hi havia. Això ens va dificultar molt la feina a l'hora de poder treballar, doncs ho teníem repartit per diferents cases .

A part del que podríem dir la gestió administrativa i de organització, si que hem pogut anar fent les teràpies a la Parròquia de sant Marcel al carrer Petrarca i al centre cívic Matas i Ramis al carrer Feliu i codina totes dues dins el barri d' Horta-Guinardó.

El juny del 2009 va produir-se un Canvi de junta i l'entrant , va donar prioritat absoluta a trobar un local. Finalment el varem aconseguir, però és de lloguer, fet que dificulta la nostra economia.

El juny 2010 ens hem posat en contacte amb la Federació del Voluntariat, amb el desig de poder federar-nos i estar informades de les activitats i esdeveniments, (en els àmbits de formació, actes, trobades) .Es una forma molt positiva d'entrar en contacte amb altres entitats diferents a la nostre en molts aspectes.

### **3. Metodologia d'elaboració del projecte de voluntariat**

Les dues responsables del voluntariat han elaborat aquesta proposta i la presentaran a la junta en la primera reunió després de les vacances. Allà s'oferirà la possibilitat que tothom qui vulgui se la llegeixi i faci els comentaris, propostes i correccions que creguin oportunes. Un cop es doni per bona, la podrem presentar a la Federació o a l'entitat que ens la demani.

Aquest projecte, requereix molta feina i dedicació. La junta haurà de valorar els recursos que hi pot dedicar i els esforços que ara com ara hi podrà destinar.

Hem volgut ser molt exigents en l'elaboració del projecte, perquè ens sigui de guia per la gestió del voluntariat i ens ajudi a veure cap on hem d'anar.

### **4. El concepte del Voluntariat**

Qualsevol persona que lliurement vol col·laborar amb una entitat de manera gratuïta i desinteressada (sense esperar remuneració de cap tipus), per el sol fet de sentir dins seu que està participant en la reorganització i creixement d'una entitat del tipus que sigui.

Els ens aportaran il·lusió i capacitat de treball i nosaltres els aportarem uns objectius, un equip de treball, un reconeixement. Abans però, d'incorporar un voluntari, s'ha de valorar si la feina que es farà per formar-lo i el temps que s'esmerçarà.

La línia que divideix les feines que pot fer un voluntari i les que ha de fer l'equip de treball, moltes vegades queda difosa, per la qual cosa s'ha de fer una valoració acurada abans de fer una crida voluntària

*El voluntari ha de ser un recurs eficaç*

Les tasques voluntàries, han de ser eficaces. Hem de intentar buscar en les persones, compromisos que ajudin assegurar el valor i l'eficàcia de la seva tasca.

*Els voluntaris no cobren*

Quan un voluntari s'apropi a la nostra entitat (AFIBROCAT), no se li oferirà diners per el seu treball. El que si que s'haurà de fer, si arriben aquest acord, es pagar el material que hagi de comprar, fruit de la seva activitat com voluntari. Sempre i quan sigui consensuat per la junta i el coordinador del voluntariat.

## **5.El responsable del voluntariat i els tutors**

Hi haurà una persona responsable del voluntariat, que serà qui detecti les necessitats, que determini les demandes, que atengui les ofertes, que coordini les diferents activitats i en faci un seguiment.

La persona encarregada, estarà sota la supervisió de la presidenta.

La coordinadora del voluntariat, vigilarà també que no es produeixin problemes o incidents amb el voluntari i ho comentarà amb la presidenta i aquesta amb la junta directiva. Junts decidiran les mesures que caldrà prendre.

## **6.Els diferents tipus de voluntariat de AFIBROCAT**

Dins l'associació son necessaris dos perfils de voluntaris:

*Voluntaris de suport i voluntaris d'activitats.*

### **Voluntaris de suport**

Son aquells que ajuden i recolzen diferents tasques dins la pròpia

Organització. Han de tenir un grau d'implicació elevat i cal una formació o habilitat específica dels coneixements necessaris per aquella activitat concreta. Realitzaran tasques administratives, legals, fons de documentació i de comunicació i d'ebens puntuals que puguin sorgir.

### **Voluntaris d'activitats**

Seràn necessaris per realitzar les diferents teràpies que es porten a terme per les sòcies d' AFIBROCAT. Aquests hauran de tenir formació o coneixements específics de les teràpies, perquè aquestes puguin funcionar de forma fluida i sense entrebancs.

**Teràpia d'ajuda Mútua:** Han de ser persones amb estudis de psicologia i preferiblement amb coneixements sobre la malaltia i les persones que la pateixen.

En aquesta teràpia es tracten temes de autoestima, memòria, rissó teràpia, relaxació, taller d'habilitats socials ...

**Art- teràpia:** Han de ser persones amb coneixements de belles arts o del món del art. S'utilitzen tècniques artístiques per l'auto creixement, el desenvolupament personal, la millora de la salut i de la qualitat de vida, mitjançant l'ús de materials artístics.

**Taller d'informàtica:** Persona amb coneixements d'ofimàtica, per donar a les persones autonomia, seguretat i facilitant-los les eines suficients per agafar un nivell bàsic i pugui reintegrar-se al món laboral.

**Taller de català:** Va dirigida a les sòcies que no han rebut la mateixa formació que les generacions més joves. Es farà a través de diàlegs entre dues persones o bé en grup, i servirà per practicar la llengua de forma amable i divertida.

**Teràpia d'estiraments i relaxació:** Persona amb coneixements específics de mobilització de les malalties de Fibromiàlgia i fatiga crònica.

**Teràpia sobre el sol pelvià:** Persona amb coneixements sobre la musculatura que el forma, per un correcte funcionament. La debilitat d'aquesta incideix amb una quantitat de molèsties que ens afecten sobretot a la dona el dia a dia.

Ens agradaria que encara que fossin pocs, fossin de qualitat, per poder deixar en les seves mans tasques que ara com ara les estan fent les pròpies malalties i moltes vegades se'ns fa difícil poder-les fer.

#### *La base de dades dels voluntaris d'AFIBROCAT*

AFIBROCAT, tindrà una base de dades detallada i actualitzada dels seus voluntaris. La coordinadora i la presidenta, seran les encarregades de mantenir-la .

### **7.Aspectes per motivar als nostres voluntaris.**

- a- Informació de tot el que es la pròpia malaltia.
- b- Que participi de la pròpia organització.
- c- Que visqui l'ambient de treball, la relació amb els altres companys d'equip. Se'ls ha de demanar la seva opinió i valorar-los perquè ells també sentint que son una part important de la organització.
- d- Qualsevol dubte, problema etc la coordinadora, estarà a la seva disposició per resoldre-la.

#### *Graus de vinculació del voluntari*

Els podríem definir en tres punts:

1. L'acolliment. El moment que entra en contacte amb l'associació.
2. El temps que esta incorporat fent la seva activitat. Existeix un vincle, una identificació, procurant per part nostre que tingui molt clar el seu paper dins l'organització.
3. Continuïtat. Se sent totalment vinculat amb l'associació. Quan ell senti que el seu treball és important, perquè AFIBROCAT assoleixi els seus objectius.

### **8.Formació dels voluntaris de suport i d'activitats**

Formació genèrica- Voluntaris de suport-

S'imparteix en la primera sessió per tal de donar a conèixer AFIBROCAT. S'informarà de forma aprofundida sobre l'associació, els seus objectius, projectes i organització interna. Se li facilitarà documentació per la seva lectura. Tot això atès per la coordinadora i la pròpia presidenta.

Formació específica – Voluntaris d'activitats

Segons la activitat i teràpia específica a realitzar, se'ls facilitarà documentació concreta de la pròpia malaltia.

## **9.La gestió del voluntariat**

Volem tenir clar i donar un ordre en la difícil tasca de la gestió del voluntariat. Tot passa per diferents passos, que els analitzarem amb detall.

### *1. Detectarem unes necessitats*

Davant d'una necessitat concreta, la junta pren la decisió de buscar una persona externa per el suport d'una tasca.

### *2. Captació dels voluntaris*

Els voluntaris poden oferir-se per si sols o a través d'aquesta necessitat detectada per nosaltres. Amb el seu perfil buscarem una persona que s'ajusti el que nosaltres sol·licitem

### *3. Selecció i entrevista*

La selecció es farà mitjançant entrevistes. La primera serà amb la presidenta i la coordinadora, per veure les motivacions i el coneixements del voluntari i si s'ajusta al que nosaltres necessitem.

Si s'adequa al perfil que necessitem, farem una segona entrevista aquesta ja solsament amb la coordinadora per poder determinar quina seria la seva feina de suport.

Si un voluntari vol donar suport a l'associació però de moment no s'adequa a cap tasca en concret, l'inclourem dins la nostre base de dades per algun altre treball que pugui sorgir.

### *4. Acollida i acord*

Quan el procés ha estat positiu i les dues parts estan d'acord, el següent pas serà formalitzar el compromís definint les tasques detalladament i signant un document .

### *5. Incorporació i formació*

Se li facilitarà el material necessari per la seva formació i posterior incorporació a la seva tasca

### *6. Seguiment ,suport i orientació*

És un dels passos més importants per les dues parts. Ha d'haver-hi una comunicació constant amb la coordinadora, per poder saber la evolució de les feines encomanades o dels possibles problemes de integració dins el grup i com se sent ell com a persona voluntària de suport, per tal de aplicar les mesures correctores si fossin necessàries.

El voluntari tindrà dret a saber com es valora la seva tasca a través de reunions on serà escoltada la seva opinió i podrem motivar aquesta persona a través de l'agraïment.

L'associació farà una avaluació qualitativa que s'adjuntarà a la memòria actual per saber el nombre de voluntaris que hi han , la durada , la feina, les despeses que ocasiona etc.

### *7.Sortida o acomiadament*

Serà quan ell ho determini. Si així ho expressa se'l traurà de la base de dades per convidar-lo a les convocatòries i se'l seguirà mantenint informat. Si durant dos anys no ve a cap convocatòria i no dona cap senyal de vida, se'l deixarà de convocar i se'l deixarà d'informar.

Si les causa de deixar la tasca son alienes al voluntari. S'intentarà acordar unes noves condicions per no perdre'l o emplaçar-lo a continuar mes endavant, si es possible

Si un voluntari s'ofereix a col·laborar i no aconsegueix incorporar-se en la organització, donarem per dissolta la seva col·laboració, sense que sigui motiu de malestar per ambdues parts.



## **10.annexes**

Annex 1: Fitxa del voluntari

Annex 2: Model de certificat de dedicació com a voluntari de AFIBROCAT.

Annex 3: Díptic de l'associació

Web de l'associació

Organigrama de la junta directiva.

Carta del voluntariat (drets i deures)

Annex 4: Model de compromís de col·laboració voluntària

Annex 5: Model de carta dirigida al Voluntari

Annex 6: Carta d'agraïment d'una tasca a un voluntari

Annex 7: Model de carta de compromís de col·laboració voluntària

## **Annex 1: Fitxa del voluntari ( Contingut de la base de dades )**

Nom

Cognoms

Adreça

Telèfon

E-mail

Data de naixement

Data de baixa del voluntari:

Formació i experiència Professional

Data d'alta de Voluntariat

Àrees de treball d'interès

Possibles Col·laboracions i potencial del Voluntari

Compromís i Horari disponible

Tasques Pactades

Tutor i Responsable .....

Seguiment i anotacions sobre el Voluntari

## **Annex 2: Model de Certificat de dedicació com a voluntari de AFIBROCAT**

Montserrat Mas i Conde, en la seva qualitat de presidenta de AFIBROCAT

### **C E R T I F I C A**

Que en/na . ..... ha realitzat les següents tasques de forma voluntària a AFIBROCAT :

Des del... al .... mes.....any ... amb una dedicació total de .... hores.

I perquè així consti, i a petició de l'interessat, firmo el present certificat a Barcelona, ..... de ..... de 201..

Firma:

### **Annex 3:**

**Pagina web :** [www.afibrocat.com](http://www.afibrocat.com)

#### **Organigrama de la Junta directiva**

**Montserrat Mas i Conde**

*Presidenta*

**Montserrat Marti i Ynglès**

*Vicepresidenta*

**Montserrat Martínez Parreño**

*Secretaria*

**Florenci Grau**

*Tresorer*

**Patri González**

*Vocal teràpies. Representant al Consell de Salut*

**Pepita Gastó**

*Vocal. Representant Consell de la dona*

**Antonia Valera**

*Vocal admissions*

### **Annex 4: Compromís entre l'entitat i el voluntari**

El voluntari i la entitat han de firmar un acord, que estipuli els drets i els deures que es reconeixent mútuament.

Reunits

D'una banda

En /na. ...., major d'edat, amb el DNI nr.....en la seva qualitat de Presidenta) i en representació de l'Associació d'ajuda a la Fibromiàlgia de Catalunya, entitat sense afany de lucre, domiciliada a .....i registrada amb el número .....en el corresponent Registre d'associacions,

I de l'altra

En/na....., major d'edat, amb el DNI nr.....domiciliat a .....i actuant en el seu propi nom i dret.

## **MANIFESTEN**

Que estan les dues parts interessades en subscriure el present conveni d'incorporació per realitzar activitats de voluntariat a l'entitat AFIBROCAT, de conformitat amb allò que estableix l'art.9 de la Llei 6/1996 de 15 de Gener de voluntariat i tenint com a marc la Carta del Voluntariat de Catalunya, estableixen el següent:

## **ACORDS**

1. En/Na.....desenvoluparà les seves funcions de forma lliure i gratuïta i responsable.
2. Constitueix l'objecte d'aquest conveni l'establiment de les condicions en base a les quals s'han de desenvolupar el compromís de Voluntariat en la tasca .....
3. La durada d'aquest compromís s'estableix del dia.....fins el dia.....
4. El voluntari s'obliga a complir els horaris i les normes fixades per l'associació.

5. La realització d'aquest compromís de voluntariat no suposa l'assumpció per les parts d'obligacions més enllà de les estrictament establertes en aquest document i, en cap cas, no implicarà l'existència de la relació laboral entre l'entitat i el voluntari.

6. El voluntari tindrà dret, un cop finalitzat el curs, si ho demana, a un certificat acreditatiu de la tasca desenvolupada.

7. El voluntari es compromet a mantenir la confidencialitat de les informacions que pugui obtenir dels beneficiaris, conegudes en el marc de la seva tasca.

8. L'entitat ha de tenir contractada una pòlissa d'assegurances per a que el voluntari estigui cobert dels riscos derivats de l'activitat que du a terme i dels danys que, involuntàriament, podria causar a tercers per raó de la seva activitat.

9. Del present document es facilitarà còpies a les parts sotasignats.

10. Tant el voluntari com l'entitat, pot rescindir aquest conveni quant alguna de les dues parts ho cregui necessari.

11. En cas de renúncia per part del voluntari haurà de notificar-la amb antelació o continuar l'activitat fins que puguin adoptar-se les mesures necessàries per evitar perjudicis greus al servei.

I, perquè així consti, les parts signen aquest document, per duplicat.

a....., a.....de.....de 20..

Signatura de la presidenta

Signatura del/la voluntari/a

### **Annex 5 :Carta dirigida als voluntaris**

Benvolgut/da.....

Arran de la teva petició, ens és un plaer informar-te sobre la nostre associació. Va ser creada el 2004 per donar acolliment a totes les persones que tenen Fibromiàlgia i fatiga crònica.

Tal i com ens has sol·licitat, te'm introduït a la nostra base de dades i t'avisarem tan bon punt organitzem una trobada. De tota manera si la teva



intenció es implicar-te una miqueta mes en tasques administratives i/o suport a l'equip de treball, posa't en contacte amb nosaltres i junts estudiarem les possibilitats de col·laboració en funció de les teves motivacions, formació i temps

L'associació som tots/es. La teva col·laboració pot concretar-se de dues formes: pots ser un voluntari de suport o bé pots fer una aportació econòmica per ajudar a fer realitat els projectes de la nostra entitat.

Et convidem a visitar la nostra pagina web on trobaràs informació detallada i actualitzada sobre la nostre associació.([www.afibrocat@hotmail.com](mailto:www.afibrocat@hotmail.com)). Tant mateix ens posem a la teva disposició per aclarir qualsevol dubte o facilitar-te la informació addicional que precisis

Ben cordialment

Montserrat Mas- Presidenta

Carolina Hornero- Coordinadora del voluntariat.

Barcelona,..... de.....20..

## **Annex 6 : Carta d'agraïment d'una tasca a un voluntari**

Benvolgut/da.....

Aquesta carta es per agrair-te la teva feina com .....

Estem molt contents/es per la teva inestimable ajuda i col·laboració, perquè tot aquest procés, no hagués estat possible.

Has dedicat part del teu temps a fer més fàcil el camí, amb l'únic Interès, de contribuir i ajudar a la nostre associació, en la lluita per aconseguir tenir una millor qualitat de vida entre altres coses.

En nom de la junta, et dono les gràcies i desitjo que el teu treball tingui continuïtat amb nosaltres.

Atentament,

Montserrat Mas

*Presidenta AFIBROCAT*

Barcelona, ..... de .....20..

### **Annex 7 : Model de carta de compromís de col·laboració voluntària**

En/na.....s'ofereix per treballar de forma voluntària a l'associació AFIBROCAT, assumint un compromís de continuïtat i dedicació que permeti desenvolupar la següents tasca o tasques:

En/na..... coneix el contingut de la carta del voluntariat elaborada al I congrés del voluntariat del 29 d'octubre de 1995 , i s'avé a tot el que allà s'exposa en relació a la seva tasca a la associació.

El/la coordinador/ra ..... serà la persona referent de l'associació per tal de fer un acompanyament, seguiment i avaluació conjunta amb el voluntari de la seva tasca

Barcelona, a.....de.....20..

Firma del voluntari

Firma del coordinador/a