

# ¿Cómo puedes empezar?

Si quieres conocer los proyectos de voluntariado de tu ciudad y/o participar, contactar con el servicio del Ayuntamiento del Punto del Voluntariado de Santa Coloma de Gramenet, concertando una cita personalizada, por teléfono o WhatsApp al **646 058 979** o por correo electrónico a **puntvoluntariat@gramenet.cat**



¡Escanéame!



# DALE SENTIDO A TU TIEMPO

*“Más vidas para tu vida”*

*Promoción del voluntariado de Personas Mayores*



# ¿POR DONDE EMPEZAR?

1

¡Informarte es el primer paso!

2

Piensa cuáles son tus intereses y/o preferencias

3

Busca entidades cerca de ti, relacionadas con esos gustos

4

Reúnete con la entidad y pide que te informen

5

Inicia la acogida con la entidad y ¡ya podemos empezar!



¡Escanea y mira el vídeo!



## ALGUNAS ACTIVIDADES...



Apoyar a personas en situación de vulnerabilidad y favorecer la cohesión comunitaria



Acercar el arte y la cultura a la sociedad, apoyar eventos y actividades culturales



Crear encuentros entre generaciones para aprender y compartir



Fortalecer asociaciones, dinamizar actividades y apoyar su organización interna.



Colaborar en proyectos de cooperación al desarrollo y buscar o crear recursos



Acompañar, promover hábitos de bienestar y apoyar estilos de vida activos.