

# ¿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 05 89 79 o por correo electrónico a [puntvoluntariat@gramenet.cat](mailto:puntvoluntariat@gramenet.cat)

# CUANDO DAR SE CONVIERTE EN RECIBIR



*“Más vidas para tu vida”*  
Promoción del voluntariado  
de Personas Mayores



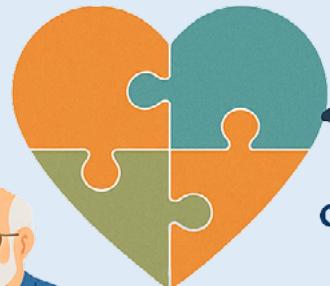
# 5 BENEFICIOS DE HACER VOLUNTARIADO



Mejora la salud física y mental



Aporta un propósito de vida



Permite adquirir conocimientos y habilidades



Brinda compañía y amistad



Favorece el crecimiento personal

¿Por qué eres la persona ideal?

¿Te has parado a pensar todo lo que sabes?

Tu forma de ver la vida, tu tiempo, tu experiencia... pueden ser un regalo para otras personas.

Hacer voluntariado cuando eres mayor no es solo dar, es sentirte útil, activo y conectado con la sociedad. Te darás cuenta de que se recibe más de lo que uno imagina.

¿Lo mejor? tú decides cómo, dónde y cuánto dar. Lo importante es empezar.

