

# ¿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**

# EL PODER DE TRANSFORMAR VIDAS



**“Más vidas para tu vida”**

*Promoción del voluntariado  
de Personas Mayores*



# EL VOLUNTARIADO NO ES SOLO CAMBIAR EL MUNDO, ES DEJAR QUE EL MUNDO TE CAMBIE A TI

## La participación social transforma tu vida

- Te empodera porque desarrollas nuevas habilidades y competencias
- Te conviertes en una pieza clave de tú comunidad
- Mejora tu bienestar físico, psicológico y emocional
- Puedes vivir la solidaridad compartiendo quien eres y lo que vives

Y si además, este camino tiene un valor añadido:

- \* Rompe el aislamiento social
- \* Demuestra que la experiencia cuenta
- \* Reivindica tu papel activo en la sociedad

*¡Y te permite disfrutar de una vida plena!*

## El camino del voluntariado

Cinco pasos que no solo te acercan a los demás... también te acercan a ti

