

GUIA DEL VOLUNTARIADO



@ApanasToledo



@ApanasToledo

Servicio de Ocio y Voluntariado
ocioyvoluntariado@apanas.org

INDICE

1.¿QUÉ ES APANAS?

2.NUESTRO COLECTIVO

3.METODOLOGÍA

4.DEFINICIÓN DE VOLUNTARIADO

5.TU ERES NUESTRA HERRAMIENTA

**6.¿DONDE SON ACTIVOS NUESTROS
VOLUNTARIOS?**

1. ¿Qué es APANAS?

APANAS es la asociación provincial de Familias de Personas con Discapacidad Intelectual y del Desarrollo cuyo objetivo es el de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo y sus familias.

APANAS nació en el año 1965 de la mano de un grupo de familias. Desde entonces, la asociación ha ido creciendo y en 1985 fue declarada **Entidad de Utilidad Pública** por acuerdo del Consejo de Ministros.

Los profesionales de APANAS se apoyan en el modelo de **Planificación Centrado en la Persona** como método de trabajo por el que cada usuario se convierte en el actor principal de su propia vida. Se trata de una metodología basada en la certeza de que cada persona es diferente y tiene intereses y necesidades distintas.

La misión que nos mueve es “contribuir, desde su compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como a promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria”.

SI QUIERES SABER MÁS SOBRE NOSOTROS METETE EN NUESTRA PAGINA WEB Y ALLI ENCONTRARAS MUCHA MAS INFORMACIÓN:

www.apanas.org

1.1. NUESTROS SERVICIOS

SERVICIOS CENTRALES:

En ellos se lleva directamente la gestión y administración de todos los centros y servicios de atención directa, así como otros servicios asociativos de asesoramiento, gestión de ayudas, contactos con Organismos Públicos y Privados, Federaciones, y Asociaciones.

CENTRO DE DÍA:



El Centro de Día “Condesa de Rocamartí” está ubicado en el edificio de la calle Oslo, 20 de la capital regional. Se trata de un servicio de atención de día que dispone de **dos unidades de intervención diferenciadas**; personas **mayores de 50 años** y personas con **grandes necesidades de apoyo**.

Servicio de Ocio y Voluntariado
ocioyvoluntariado@apanas.org

El Centro dispone de 69 plazas de Centro de Día concertadas con la Administración Autonómica. A fecha 31 de diciembre de 2018 estaban 62 ocupadas. La incorporación de nuevas personas con diferentes grados de necesidad y autonomía obliga al servicio a adaptarse continuamente a las necesidades de los usuarios.

Además, dispone de instalaciones adecuadas a las necesidades que presenta el colectivo. Entre otras dependencias, ambas unidades cuentan con **talleres, salas de fisioterapia, salas de terapia ocupacional, aseos y baños adaptados, salas de estar, comedores y un patio.**

Por otra parte, el Centro de Día cuenta con servicio de psicología, terapia ocupacional, fisioterapia, enfermería, además de cuidadores y personal de limpieza.

CENTROS OCUPACIONALES:

Tienen como fin mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo mediante su educación y formación, para una adecuada inserción social y laboral.

En los Centros se planifican y desarrollan actividades para mejorar las habilidades adaptativas o de desarrollo personal y social de cada persona.

Los profesionales de los centros planifican actividades laborales lo más próximas posibles a un entorno laboral, para incrementar así sus posibilidades de inclusión laboral en el futuro.



APANAS cuenta con los siguientes Centros Ocupacionales:

- Centro Ocupacional “VIRGEN DEL SAGRARIO”: (Toledo)
 - Taller de Jardinería
 - Taller de Talla y Restauración de Muebles
 - Taller de Encuadernación/ Manipulados / Mosaicos
- Centro Ocupacional “APANAS MULTIOFICIOS”: (Carpintería, lavandería, jardinería y mantenimiento/remodelación de edificios). (Toledo)
- Centro Ocupacional “COBISA”: (Calera y Chozas)
- Centro Ocupacional “APANAS-GARGANTILLA”: (Gargantilla)
- Centro Ocupacional “APANAS-FUENSALIDA”. (Fuensalida)

VIVIENDAS CON APOYO Y RESIDENCIA (Toledo)



APANAS dispone de cuatro viviendas con apoyo en la capital regional. Están integradas en una comunidad de vecinos y disponen de las adaptaciones necesarias para una correcta autonomía personal de los usuarios.

Dos de las viviendas acogen a jóvenes con necesidades de apoyo intermitentes, otra está orientada a personas con necesidades de apoyo extenso y generalizado y la cuarta es para personas con necesidades de apoyo

extenso y generalizado mayores de 45 años.

Las viviendas permanecen abiertas todos los días del año ya que algunos usuarios no disponen de familia con quien pasar fines de semana, fiestas o vacaciones.

El **objetivo general** de las viviendas con apoyo es promocionar el desarrollo personal y un estilo de vivir independiente que conlleve mejorar la calidad de vida y la satisfacción personal de los usuarios.

Las viviendas con apoyo fomentan las habilidades sociales, domésticas y personales necesarias para la vida diaria con el objetivo de que las personas dispongan de una mayor autonomía.

La residencia “Condesa de Rocamartí” tiene como objetivo prestar a los usuarios una atención integral (atención sanitaria, higiénica, alimenticia, educativa y afectiva) necesaria para lograr su **bienestar**, así como procurar el máximo desarrollo de sus facultades y capacidades, de modo que alcancen el mayor grado posible de **autonomía personal** y de **integración social**.

Se ofrecen apoyos personalizados, que varían y dependen de cada uno de los usuarios, en función de sus capacidades y objetivos a conseguir.

En la Residencia se ofrecen apoyos en actividades de la vida diaria e independencia personal, utilización de recursos comunitarios, habilidades sociales, habilidades para resolver los problemas cotidianos, bienestar emocional y físico y ocio.

Entre otros programas que se desarrollan en la Residencia, destaca el **programa de Salud** que realiza una supervisión sanitaria a los usuarios con el fin de prevenir y tratar los problemas físicos que más afectan a estas personas (hipertensión, diabetes, problemas cardiocirculatorios, artrosis, artritis reumatoide, osteoporosis, déficits visuales y auditivos...). Además, se promueven hábitos saludables para prevenir factores de riesgo.

SERVICIO DE OCIO Y VOLUNTARIADO

El Servicio de Ocio es un servicio transversal que se ofrece a todos los socios de APANAS, independientemente de que asistan o no a alguno de nuestros Centros o Servicios. El único requisito para participar es que algún familiar sea socio de APANAS y que la persona con discapacidad hay cumplido los 18 años.

Desde este servicio se organizan **actividades de ocio en la comunidad** y se prestan los apoyos necesarios, en función de las necesidades de cada persona, para que puedan participar si así lo solicitan.



El Servicio de Ocio es muy importante para **mejorar la calidad de vida de las personas**. Persigue los siguientes objetivos:

- Contribuir a mejorar las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y el desarrollo personal, en línea con los objetivos individuales.
- Favorecer la integración en la sociedad a través del disfrute de un ocio normalizado.
- Ayudar a que las personas consigan una mayor autonomía a la hora de planificar y disfrutar de su tiempo de ocio.
- Reforzar la autodeterminación para decidir en qué actividades de ocio se participa.

CLUB DEPORTIVO



El Club Deportivo APANAS cuenta con **40 deportistas** que entrenan diariamente en distintas disciplinas; **Natación, Fútbol Sala, Atletismo, Baloncesto y Judo**. Los entrenamientos se llevan a cabo en entornos normalizados de la capital regional (Pistas de Atletismo de la Escuela de Gimnasia, instalaciones de la Universidad de Castilla-La Mancha y Piscina del Casco Histórico del Patronato Deportivo Municipal).

El objetivo del Club Deportivo es el de **mejorar la calidad de vida** de las personas, potenciando sus capacidades físicas y sociales a través de la práctica deportiva. El deporte se ha demostrado fundamental para mantener una buena salud física y socializar con los compañeros. Además, fomenta valores de participación, sentido de pertenencia y respeto.

2. EL COLECTIVO CON EL QUE TRABAJAMOS

Podemos definir qué es la discapacidad intelectual pero no quienes son las personas con este tipo de discapacidad. Porque cada persona tiene nombre y apellidos diferentes, gustos distintos, vive en diferentes sitios, tiene sueños particulares...

Por tanto, la discapacidad intelectual no es una enfermedad, y las PERSONAS:



- Quieren y pueden decidir
- Necesitan apoyos en determinados momentos
- Buscan un futuro mejor
- Tienen cualidades
- Tienen limitaciones
- Tienen derechos y obligaciones
- Sueñan con una vida mejor

en definitiva: **SON COMO TÚ.**

Por tanto, tu principal reto como voluntario/a es acercarte a cada una de las personas con discapacidad intelectual con las que colabores, con una actitud de respeto y dándoles tiempo para conocerse mutuamente.

3. METODOLOGÍA

La metodología del servicio de ocio se basa:

1. **Principio de Inclusión:** todas las actividades se realizan en la comunidad (teatro, cine, centro comerciales...)
 2. **Principio de normalización:** realizamos las mismas actividades que las personas sin discapacidad, es decir, actividades adecuadas a su edad, horarios adecuados..
 3. **Autodeterminación:** el usuario elige qué quiere hacer, con qué grupo de amig@s quieren quedar...
- Las personas de apoyo se distribuyen teniendo en cuenta las afinidades entre monitores y personas con discapacidad intelectual (DI).
 - Las actividades son elegidas por las personas con DI.
 - Las personas de apoyo tendrán que hacer las adaptaciones pertinentes para que todas las personas puedan elegir y disfrutar de la actividad.
 - Si las ratios lo permiten, se dividirán los grupos (Ejemplo: vamos al cine y quieren ver dos películas diferentes, en un centro comercial quieren ir a dos bares distintos...)
 - Generar nuevas oportunidades para que la persona pueda decidir si le gusta o no la actividad.
 - Prestar los apoyos para que cada persona pueda gestionar su ocio.
 - No infantilizar. Tratar a la persona en función de su edad cronológica.

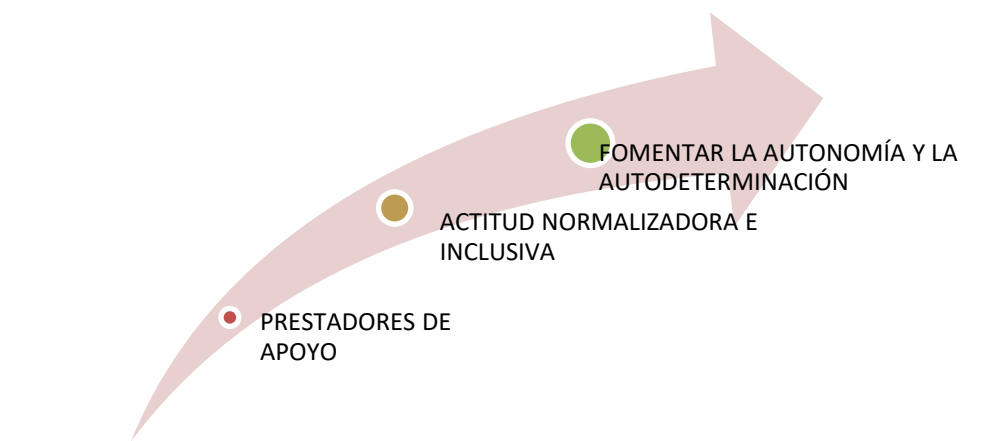
4. DEFINICIÓN DE VOLUNTARIADO

Voluntariado es cualquier actividad de interés general que hacen personas físicas y que cumple los siguientes requisitos:



1. Es una actividad solidaria.
2. La persona voluntaria hace la actividad con libertad, sin que nadie le obligue.
3. La persona voluntaria no recibe dinero ni gratificación por hacer la actividad.
4. La actividad se hace en una entidad de voluntariado.

ROL DE LA PERSONA DE APOYO



4.1. DERECHOS Y DEBERES DEL VOLUNTARIADO

Los voluntarios de nuestra entidad tienen un papel primordial en nuestra asociación, dándole derecho según la ley de voluntariado:



- ❖ **Recibir la información**, formación, orientación, para el desarrollo de una actividad.
- ❖ **Ser tratado sin discriminación**, respetando tu libertad
- ❖ **Participar activamente** en nuestra organización
- ❖ tener un **seguro de accidente** en la actividad que desarrolle como voluntario/a
- ❖ Disponer de un **carnet de voluntario/a**
- ❖ Obtener el **respeto y reconocimiento** por el valor social de tu contribución

¿QUÉ PUEDE OFRECER EL VOLUNTARIO QUE PARA NOSOTROS ES MUY IMPORTANTE?



- ❖ Puedes **aportar tus ideas**, tus ilusiones y tus experiencias
- ❖ Puedes **contribuir a que en la vida de una persona**, siendo un apoyo directo
- ❖ Puedes **aportar lo que conoces** de tu comunidad (recursos, acciones, etc...)
- ❖ Puedes ayudar con **tus capacidades**

Además, formar parte de nuestra entidad en tu papel de voluntario/a, **te obliga** según la ley de voluntariado a:



- ❖ **cumplir** los compromisos adquiridos con nuestra organización, respetando los fines y la normativa de la misma.
 - ❖ **guardar**, cuando proceda, confidencialidad de la información recibida y conocida en el desarrollo de tu actividad voluntaria
 - ❖ **rechazar** cualquier contraprestación económica que pudieras recibir al margen del reembolso de gastos.
 - ❖ **respetar los derechos** de las personas y sus familias que interrelacionen con tu actividad
 - ❖ **actuar** de forma diligente y solidaria
 - ❖ **seguir las instrucciones adecuadas** a los fines que se impartan en el desarrollo de las actividades que se te encomienden
- ❖ utilizar debidamente el **carnet de voluntario** de la asociación
 - ❖ **respetar y cuidar los recursos materiales** que pongamos a tu disposición

5. TU ERES NUESTRA HERRAMIENTA

PARA NOSOTROS EL VOLUNTARIO DE APANAS ES UNA HERRAMIENTA ACTIVA. ESTO QUIERE DECIR



- Es una persona que presta **su ayuda**
- Necesitamos **tu colaboracion**
- Serías un **apoyo** en una actividad constante
- Desarrollarías una actividad con **responsabilidad**
- No eres monitor eres **un gran apoyo**

6. ¿DONDE SON ACTIVOS NUESTROS VOLUNTARIOS?



NUESTRO VOLUNTARIO PUEDE ESTAR EN CUALQUIER ACTIVIDAD QUE **QUIERA** DESARROLLAR, **PUEDA** DESARROLLAR Y SOBRE TODO **SEA ÚTIL**

ALGUNOS EJEMPLOS DONDE PUEDES SER PARTE ACTIVA:

- **APOYO PARA FORMAR GRUPO DE AMIGOS:**



Desde el Servicio de Ocio se trata de fomentar grupos de amigos formados por usuarios y voluntarios, que organicen ellos mismos qué actividades quieren hacer y cuándo. La novedad de esta área es la adaptación y libre elección de las actividades, SIENDO TU COMO PERSONA ACTIVA LA QUE ORGANICE ESAS ACTIVIDADES.

- **ACTIVIDADES PROGRAMADAS:** se ofrecen unas 6 actividades semanales que se desarrollan entre el jueves y el domingo. Al ser personas con MAS APOYOS, los grupos no son muy numerosos dándole una atención más INIVIDUALIZADA. Se organizan actividades tan variadas como actividades deportivas (senderismo...), culturales (visitas a museos, cine, teatro...) y actividades recreativas (bolera, salidas nocturnas...).

También se realizan excursiones de un día para conocer nuestra región, visitar otras ciudades, parques temáticos, obras musicales, etc.

SI ERES PARTE DE NOSOTROS SE DESARROLLARIAN MAYOR NUMERO DE ACTIVIDADES PARA LAS PERSONAS

- **¿QUIERES VENIRTE CON NOSTROS DE VACACIONES?**



En varios turnos de vacaciones se realizan salidas de una semana a la playa. En estas salidas EL VOLUNTARIO es una parte fundamental, siendo el principal apoyo en estas salidas.

Además, indicar que también tenemos salidas más cortas de fin de semana, donde también queremos que seas parte activa.

