



Transforma el teu entorn amb **el voluntariat!**

Vols posar el teu granet de sorra
en la construcció de la pau i la justícia social?

Ara tens l'oportunitat de conèixer
i col·laborar en diferents projectes
i iniciatives d'associacions, entitats i ong's,
sense ànim de lucre, que actuen al nostre territori

Fes-te voluntari et necessiten!!



**Ajuntament
de Tortosa**

Entitats que estan molt a prop teu i que necessiten la tasca del voluntariat, totes elles basades en el treball local i comunitari, però cadascun amb temàtiques i dinàmiques ben diferents: Sòcio-Sanitari, Cooperació Internacional, Inclusió Social, Protecció dels Animals, Medi Ambient, Educació en el Lleure, Infància i Adolescència... són alguns dels àmbits pels quals treballen.

ACISI (Associació per la Cooperació, la Inserció Social i la Interculturalitat)

CONTACTE: Neus Miró i Alba Pallisé

647722505 / 637732851 / neusm.acisi@gmail.com / alba.acisi@gmail.com

ÀMBIT: Inclusió Social. Treball intercultural i comunitari

OBJECTIUS:

- Treballar amb institucions, recursos tècnics i ciutadania per la millora de la convivència i la cohesió social.
- Impulsar projectes per treballar la interculturalitat des de la riquesa social.
- Generar espais de relació improbables.

ACTIVITATS:

- Impuls del Procés Comunitari de Tortosa per la millora de la convivència i la cohesió social.
- Tamunt: projecte de treball amb joves fills i filles de la immigració.
- Activitats formatives i jornades vinculades als temes de mediació intercultural, el treball comunitari i la convivència ciutadana intercultural.

ARATE (Alcohòlics Rehabilitats Associats Terres de l'Ebre)

CONTACTE: Andrès Buj Escorihuela

656707827 / associaciacio-arate@hotmail.com

FACEBOOK: Arate TE

Hospital de la Santa Creu, Jesús-Tortosa

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari. Addiccions.

OBJECTIUS:

- Rehabilitar malalts addictes i ajudar a les seves famílies.
- Informar de la malaltia de les addiccions, especialment l'alcohol.
- Conscienciar a la ciutadania d'aquest tipus de malaltia.

ACTIVITATS:

- Col·laborar en altres estaments estatals per aconseguir rehabilitar a les persones addictes.
- Xerrades informatives sobre l'alcoholisme.
- Tallers i teràpies per treballar les addiccions.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Participar en la informació i divulgació sobre l'alcoholisme.
- Informar al col·lectiu de dones que pateixen violència de gènere, a conseqüència del consum d'alcohol de les seves parelles.

OBSERVACIONS: Horari de dilluns a divendres de les 16h a les 20h

i disponibilitat completa per consultes i urgències.

ASIFTE (Associació de Suport i Intervenció Familiar de les Terres de l'Ebre)

CONTACTE: Cinta o Marga

651186841 / 661499520 / cintalegria@gmail.com

www.asifte.blogspot.com

FACEBOOK: ASIFTE

Centre Cívic Roquetes

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari. Discapacitat.

OBJECTIUS:

- Suport familiar a famílies en fills discapacitats.
- Temps lliure i activitats adaptades.
- Grups d'autonomia.

ACTIVITATS:

- Sessions de discoteca per adolescents dissabtes tarda al Moet.
- Estades i colònies de cap de setmana.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Acompanyament.
- Cuidadors.
- Suport a la llar.

AFATE (Associació de Familiars d'Alzheimer Terres de l'Ebre)

CONTACTE: Ana Algueró Caballé

977510519 / afate05@hotmail.com

www.alzheimerterresdelebre.com

Passeig Moreira, 25. Tortosa

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Assistència psicològica, social i jurídica als familiars dels afectats de la malaltia d'Alzheimer.
- Facilitar, millorar i controlar l'assistència als malalts d'Alzheimer per mantenir una bona qualitat de vida.
- Orientar, assessorar i oferir informació als familiars dels malalts d'Alzheimer i altres demències en qüestions legals, econòmiques, mèdiques i ètiques.

ACTIVITATS:

- Tallers d'estimulació cognitiva per als malalts d'Alzheimer i altres demències.
- Grups d'ajuda mútua per als familiars i/o cuidadors.
- Servei de fisioteràpia i estimulació cognitiva a domicili.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Donar suport als tallers d'estimulació cognitiva que es realitzen a diferents poblacions de la comarca del Baix Ebre.
- Ajudar en les diferents activitats que es realitzen al llarg de l'any.

OBSERVACIONS: Horari de dilluns a divendres de 9:30h-13h, dimarts i dijous de 17h- 20h.

ATEATE (Associació Trastorn de l'Espectre Autista de les Terres de l'Ebre)

CONTACTE: Àngel Chaverri

607588325 / info@ateate.cat

www.ateate.cat

Plaça Mossèn Ovidi Tobias s/n. TORTOSA

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari. Inclusió de les persones amb TEA

OBJECTIUS:

- Inclusió de les persones amb TEA a nivell social, educatiu i sanitari.
- Generació de recursos, inserció laboral.
- Ajuda als afectats i familiars.

ACTIVITATS:

- Esplais, sortides en família.
- Tallers de pares i tallers terapèutics d'habilitats socials.
- Suport psicològic.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Tasques administratives.
- Suport a l'esplai, colònies.
- Divulgació del Trastorn de l'Espectre Autista.
- Ajudar a la integració de les persones amb TEA.

OBSERVACIONS: Atenció personalitzada dimecres tarda. La motivació del voluntariat ve donada pel ventall de possibilitats per aprendre a relacionar-se i ajudar a persones amb discapacitat social.

ASSOCIACIÓ ATZAVARA-ARRELS

CONTACTE: Daniela Mansilla

649 644 874 / atzavara-arrels@hotmail.com

<http://www.atzavaratortosa.org/>

FACEBOOK: ATZAVARA

C/ Poeta Vicent García, 3 (davant la estació de Renfe). Tortosa

ÀMBIT: Inclusió Social. Educació en el Lleure.

OBJECTIUS:

- Promoure els valors de la diversitat, el respecte i la solidaritat entre persones.
- Potenciar el diàleg, la reflexió crítica i el coneixement.
- Defensar els drets humans, la igualtat d'oportunitats i el respecte a la diferència.

ACTIVITATS:

- L'Esplaia't: activitats adreçades a infants i les seves famílies a partir dels 6 anys.
- Atzavara Jove: activitats adreçades a joves i les seves famílies a partir dels 12 anys
- Mirades: activitats adreçades a dones.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Donar suport a les persones/usuàries de l'entitat.
- Participar activament de les activitats i projectes que desenvolupa l'associació.
- Crear/realitzar i/o participar de diferents activitats.

OBSERVACIONS: Reconeixement per part de l'entitat de la tasca realitzada (diploma) i possibilitat de realitzar pràctiques acadèmiques (conveni)

ASSOCIACIÓ OBRE'T'EBRE

CONTACTE: Cristina Bertomeu

977503063 / 622666400

obretebre@sinergia.org

obretebre.wordpress.com/

FACEBOOK: Associació Obretebre

c/Canal 11, 1r pis. Roquetes

ÀMBIT: Inclusió Social. Educació en el Lleure.

OBJECTIUS:

- Cobrir la necessitat de la promoció de valors, la cohesió social, en particular a joves en risc d'exclusió social a les zones rurals, i el desenvolupament sostenible de la comunitat.
- Promoure la igualtat d'oportunitats i la cohesió de la població en zones rurals.
- Promoure la participació activa i l'empoderament de la joventut per enfortir i desenvolupar les seves capacitats i habilitats, i millorar la seva qualitat de vida.

ACTIVITATS:

- PROGRAMA DE MOBILITAT: Programa Erasmus Plus. Acollim voluntaris europeus en diferents organitzacions de la zona i també fem intercanvis de joves amb altres joves d'altres països.
- CAMPS DE TREBALL: organitzem camps de treball a nivell local sobre els valors ambientals o socials
- PROGRAMA DE LOCAL: Organitzem xerrades a les escoles sobre Erasmus Plus (SVE, intercanvis juvenils, mobilitat dels joves, etc.). Organitzem diferents tallers al voltant de l'agricultura ecològica. També col·laborem amb diferents organitzacions de la zona.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Intercanvis lingüístics amb el jovent que arriba a l'entitat procedent de diferents parts del món. També es pot oferir tutoratge als voluntaris europeus.
- Suport als camps de treball, recolzant tant en l'organització del projecte o com a participant directe
- Suport a treballs interns de l'associació; com la traducció del web de l'entitat a diferents idiomes o en la dinamització de fires, com ara la Fira de Sant Jordi o de la Solidaritat, informant o fent tallers per a la infància o jovent que hi participa.
- Difusió de l'associació, com la col·laboració durant les xerrades informatives, campanyes de sensibilització sobre els valors del voluntariat o cooperar en actes organitzats per altres entitats. També donar suport en l'Eco-hort, fent un acompanyament a les dones durant les feines de l'hort.

OBSERVACIONS: Horari de dilluns a divendres de 9h-14h, dimarts i dijous de 15h- 17h.

AFISCQUIM (Associació Fibromiàlgia, fatiga crònica i sensibilitat química múltiple)

CONTACTE: Rosa Llobart

649 27 38 17 / afcisquim@yahoo.es / feste.cat/

Plaça Mossèn Ovidi Tobias s/n. Tortosa

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Promocionar l'ajuda i l'orientació necessària a les persones afectades i els seus familiars.
- Millorar la qualitat de vida de les persones afectades i el seu entorn.

ACTIVITATS:

- Activitat rehabilitadora la qual duu a terme una psicòloga (teràpia grupal i estimulació cognitiva) setmanalment els dilluns de 11-13 hores a Tortosa.
- Taller de manualitats realitzat per les pròpies sòcies els dilluns de 17h a 20h.

OBSERVACIONS: Horari d'atenció els dilluns de 17h-20h i dijous de 18h-20h.

ASSOCIACIÓ DE DONANTS DE SANG DEL BAIX EBRE

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari. Donants i receptors de sang i/o plasma.

OBJECTIUS:

- Suport a les campanyes internes de les donacions de sang de l'Hospital Verge de la Cinta.
- Conscienciar a tota la població de la importància de fer-se donant de sang.
- Impulsar, coordinar i implicar tot el teixit associatiu en l'organització de les Maratons anuals.

ACTIVITATS:

- Ajudar a les campanyes que es realitzen a l'hospital.
- Confeccionar tallers infantils per treballar la consciència de la donació de sang.
- Cercaviles i activitats al carrer per fer difusió de les Maratons.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Col·laborar en els diferents grups de treball.
- Mostrar interès, seguretat, empatia i proximitat amb els donants.
- Ajudar i impulsar totes les campanyes que organitza el banc de sang i teixits.
- Confeccionar activitats per promoure la participació ciutadana.

APTE (Associació de Parkinson de les Terres de l'Ebre)

CONTACTE: Núria Samper Garcia

661 02 68 84 / precidencia@parkinsontebre.org
feste.cat/

FACEBOOK: Associació Parkinson Terres de l'Ebre

Plaça Mossèn Ovidi Tobias s/n. Tortosa

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Orientar, assessorar, intervenir i educar els afectats sobre la malaltia.
- Millorar la qualitat de vida dels afectats per la malaltia de parkinson.
- Oferir una assistència de qualitat continuada, integral i personalitzada.

ACTIVITATS:

- Orientar, assessorar, informar i educar als malalts de parkinson i als seus familiars i/o cuidadors.
- Activitats rehabilitadores amb un equip multidisciplinari: psicòloga, fisioterapeuta, psicomotricitat, terapeuta ocupacional, logopeda, monitora, treballadora social i administrativa.

OBSERVACIONS: Horari d'atenció dimarts de 17-20 hores i dijous de 18-20 hores.



BIBLIOTECA MARCEL·LÍ DOMINGO

CONTACTE: Irene Prades Ginovart

977445566 / bmd@tortosa.cat

www.bibliotecatortosa.cat

FACEBOOK: Biblioteca Tortosa

C/ Mercè, 6. Tortosa

OBJECTIUS:

- Fomentar l'hàbit de lectura i de l'ús de l'espai de la biblioteca com un espai de recerca, treball i també d'oci.
- Fomentar la igualtat dels ciutadans en l'àmbit de les noves tecnologies i evitar l'esclatxa digital.
- Fomentar activitats per desenvolupar l'acció intercultural.

ACTIVITATS:

- Activitats que fomenten la lectura: clubs de lectura.
- Conta contes.
- Exposicions.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Suport a tasques internes de la biblioteca.
- Dinamitzador/a cultural.
- Col·laborar activament en les campanyes a favor de l'alfabetització.

CÀRITAS INTERPARROQUIAL DE TORTOSA

CONTACTE: Ana Moreno

977441364 / 977510223 / tortosa@caritastortosa.org

FACEBOOK: Càritas Interparroquial Tortosa

C/Censal Sacosta, 14. Tortosa

ÀMBIT: Inclusió Social.

OBJECTIUS:

- Empoderar a les persones en relació als diferents àmbits de la seva vida.
- Promoure la inclusió social de les persones en situació de vulnerabilitat i/o exclusió social.

ACTIVITATS:

- Atenció individualitzada i personalitzada de persones vulnerables.
- Entregues de diferents tipus d'ajudes (aliments, roba, econòmiques, etc).
- Dinamització de grups i espais d'ajuda mútua i creixement personal i social.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Acompanyament en la dinamització de grups.
- Les pròpies d'un menjador social.
- Preparació i entrega de bosses d'aliments.
- Tira, classificació i entrega de roba.
- Tasques administratives.



CASTELLERS DE TORTOSA

CONTACTE: Reis Fornós Vives
618037088 / castellersdetortosa@hotmail.com
www.castellersdetortosa.cat/

FACEBOOK: Castellars De Tortosa
Av. Generalitat, 157 Àtic A. Tortosa

ÀMBIT: Educació en el Lleure

OBJECTIUS:

- Constitució d'una colla castellera a Tortosa que aglutini gent d'arreu.

ACTIVITATS:

- Fem castells.

CLUB DE LEONES TORTOSA - (LIONS CLUB INTERNATIONAL)

ÀMBIT: Cooperació Internacional

OBJECTIUS:

- Objectius internacionals: lluita contra la ceguera, vacunacions, catàstrofes naturals.
- Objectius de cada Club: millorar la qualitat de vida dels que viuen en proximitat del Club.

ACTIVITATS:

- Campanya NADAL A PROP TEU.
- Campanyes extraordinàries.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Col·laborar amb els objectius locals i internacionals.
- Participar en les activitats i en les reunions mensual.
- La col·laboració es personal i no pecuniària (única quota mensual 14 €).

DELEGACIÓ DE MISSIONS

CONTACTE: Manolita Folqué
977444158 / 607380552 /missions@bisbattortosa.org

FACEBOOK: Delegació de missions
C/ Mercaders, 9. Tortosa

ÀMBIT: Cooperació Internacional

OBJECTIUS:

- Atendre les necessitats dels nostres missioners.
- Donar a conèixer els seus projectes.
- Fomentar la solidaritat.

ACTIVITATS:

- Jornades d'animació missionera.
- Venda d'artesanies i productes de comerç just.
- Experiències missioneres d'estiu.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Participació en les fires.
- Col·laboració en la difusió de material.
- Relacionar-se en els diferents missioners.

ESCOLA DE L'ESPLAI TORTOSA

CONTACTE: Francesc Caballé

977444158 / 667022741 / escolaesplai@gmail.com

www.escolaesplai.cat

FACEBOOK: Escola de l'Esplai de Tortosa

Carrer Mercaders, 4-6 (baixos). Tortosa

ÀMBIT: Educació en el Lleure

OBJECTIUS:

- Formació i titulació de persones dedicades a activitats educatives en el lleure infantil i juvenil.
- Formació, assessorament i suport a totes aquelles persones i entitats relacionades en el camp de lleure educatiu.

ACTIVITATS:

- Cursos de monitors/res i directors/res d'activitats d'educació en el lleure infantil i juvenil.
- Cursos de monitor/a de menjador i transport escolars.
- Cursos de premonitors/res i altres cursos monogràfics.

FESTE (Federació d'Entitats Socials de les Terres de l'Ebre)

CONTACTE: Pedro Cabanes

977 44 11 71 / 626542879 / presidencia@feste.cat

feste.cat/

FACEBOOK: Federació d'Entitats Socials de Terres de l'Ebre

Plaça Mossèn Ovidi Tobias s/n. Tortosa.

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Compartir recursos amb les associacions del territori, per tal de desenvolupar les activitats de forma conjunta i créixer conjuntament.
- Oferir suport en els recursos humans, materials i espais de les entitats.

ACTIVITATS:

- Orientar, assessorar, informar i educar als familiars de malalts i del discapacitats en qüestions legals, econòmiques, socials, psicològiques, mèdiques i ètiques.
- Mantenir els contactes necessaris amb Administracions, Entitats i Associacions relacionades amb les malalties i/o discapacitats, en qualsevol àmbit territorial, amb la finalitat d'estar al dia amb els avenços que es produeixen en l'estudi de les malalties i/o discapacitats i així poder-ne informar als afectats.
- Promoure la creació de serveis, fundacions, centres, entitats i altres organitzacions a favor dels qui tenen algun tipus de discapacitat i/o malaltia.

OBSERVACIONS: Horari d'atenció els dimarts de 17h a 20h i els dijous de 18h a 20h.

Entitats: APTE-EMATE-ATEATE-AFCISQUIM-APPTE-AHIDA-AFATE-AMITE



FUNDACIÓ CATALANA D'ELA MIQUEL VALLS. VOLUNTARIS A TERRES DE L'EBRE

CONTACTE: Montserrat Trullén Feliu

656680375 / ela@fundaciomiquelvalls.org / terresdelebre@fundaciomiquelvalls.org

www.fundaciomiquelvalls.org

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Suport a persones afectades d'ELA i als seus familiars de Terres de l'Ebre.
- Difusió i sensibilització de l'Esclerosi Lateral Amiotròfica i de la Fundació Miquel Valls.
- Recaptar fons per a la investigació.

ACTIVITATS:

- Actes i esdeveniments variis.
- Donar suport a totes les iniciatives d'altres persones o entitats, clubs.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Suport, assistència a les persones que ho sol·liciten.
- Treball en equip amb la resta de voluntaris per esdeveniments o actes que puguin sorgir.
- Fer formació com a voluntari.
- Fer formació de què és l'ELA i la Fundació catalana d'ELA Miquel Valls.

FUNDACIÓN VICENTE FERRER

CONTACTE: Cinta Forés Marin

605656977. Delegació Tortosa.

www.fundacionvicenteferrer.org / bcncentral@fundacionvicenteferrer.org

FACEBOOK: Fundación Vicente Ferrer

ÀMBIT: Cooperació Internacional

OBJECTIUS:

- Eradicar la pobresa extrema a la zona en treballa Andra-Pradesh, al sud de la Índia, mitjançant programes de salut pública, ensenyament, vivenda, dona, ecologia i atenció especial als discapacitats.

ACTIVITATS:

- Recollir fons de particulars i també d'entitats públiques o privades.
- Venta d'artesanía a diferents fires que es realitzen a la ciutat.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Difusió de l'ONG.
- Contractar en administracions o entitat per recaptar fons.
- Venta d'artesanía.



GREENPEACE

CONTACTE:

902 10 05 05

catalunya@greenpeace.org / www.greenpeace.org/espana.es

FACEBOOK: Greenpeace Catalunya

ÀMBIT: Medi Ambient

OBJECTIUS:

- Protegir i defensar el medi ambient.
- Pau.

ACTIVITATS:

- Informació de totes les campanyes per la defensa del medi ambient.
- Educació canvi climàtic i altres.
- Neteja platges, manifestacions, performance i d'altres.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Informar a les persones de les campanyes Greenpeace.
- Activitats en defensa del medi ambient.
- Formació individual de les campanyes Greenpeace.

GRUP D'ESPLAI BLANQUERNA

CONTACTE: Núria Palau Sendra

696670861 / blanquerna@esplaiBlanquerna.com

www.esplaiBlanquerna.com

FACEBOOK: Grup Esplai Blanquerna

C/Nou de Santa Clara, 22-24 (Centre Cívic Santa Clara). Tortosa

ÀMBIT: Inclusió Social

OBJECTIUS:

- Dissenyar i desenvolupar programes i activitats dirigits a millorar les oportunitats de les persones, sobretot a aquelles que es troben en situacions de major vulnerabilitat.
- Fomentar el voluntariat.
- Facilitar un espai de coneixença del món social, especialment obert a persones en el seu procés de formació.

ACTIVITATS:

- Activitats per la inclusió d'infants i joves.
- Activitats per persones que es troben en situació d'especial vulnerabilitat.
- Gestió de voluntariat i persones en procés de formació.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Suport al desenvolupament d'activitats formatives.
- Suport als recursos d'habitatge.
- Suport en tasques de gestió de l'entitat.
- Qualsevol col·laboració que pugui sorgir a iniciativa de la persona voluntària.

OBSERVACIONS:

L'entitat resta oberta a poder col·laborar i donar suport a iniciatives diverses que puguin venir de qualsevol altra entitat o persona individual.

ICIF Consell Comarcal del Baix Ebre

CONTACTE: Mariel Meix Subirats

977448539 / 656980163 / acolliment@baixebre.cat

www.baixebre.cat

C/ Barcelona, 152. Tortosa

ÀMBIT: Infància i Adolescència

OBJECTIUS:

- Promoció de la cultura de l'acolliment.
- Recerca de famílies acollidores i col·laboradors per a nens susceptibles d'aquesta mesura.
- Suport als nens i le famílies en el procés d'acolliment.

ACTIVITATS:

- Formar famílies per acollir i adoptar.
- Valorar famílies per acollir i adoptar.
- Assessorar i fer seguiment dels infants i famílies d'acolliment, preadoptiu i adopció internacional.

IMMUNITAS VERA (Associació Catalana d'Al·lèrgies Alimentàries)

CONTACTE: Rossenda Curto Solé i Montse Ariño Pla

657361941 / 619162216 / info@immunitasvera.org

www.immunitasvera.org

FACEBOOK: Immunitas Vera

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Millorar la qualitat de vida de totes les persones amb al·lèrgia a aliments.
- Oferir suports i formació a les persones afectades i professionals relacionats pel maneig de l'al·lèrgia alimentària.
- Sensibilitzar i conscienciar la ciutadania perquè cada dua es conegui més l'al·lèrgia a aliments.

ACTIVITATS:

- Suport i formació per al maneig de l'al·lèrgia a aliments i la prevenció de reaccions.
- Informació al dia amb el nostre servei de mailing.
- Dossiers informatius sobre productes alimentaris, cosmètics, medicaments i també sobre material escolar.
- Vetllem i defensem els teus drets com a pacient, consumidor i ciutadà.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Ajudar en l'organització de diferents actes.
- Atenció per e-mail i telefònica.
- Difusió de l'entitat i de la problemàtica de l'al·lèrgia a aliments
- Actualitzar el web, blog i xarxes socials.



LLIGA CONTRA EL CÀNCER Comarques Tarragona i Terres de l'Ebre

CONTACTE: Francesc Vallespí Cerveto
609283757 / fvallespi@lligacontraelcancer.cat
www.lligacontraelcancer.cat

FACEBOOK: Lliga Contra el Càncer Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre
Carretera Simpàtica, 41. Tortosa

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Educació sanitària respecte a les causes del càncer i a la seva prevenció.
- Informació a la població.
- Suport als malalts de càncer i a les seves famílies.

ACTIVITATS:

- Actes lúdics per recaptar diners.
- Xerrades i GAM'S (Grups d'autoajuda).
- Voluntariat hospitalari.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Contestar preguntes.
- Resoldre problemes relacionats en la malaltia.
- Obrir portes mig tancades (als hospitals) temps d'espera.

MANS UNIDES

CONTACTE: Elena Tortajada
620044715 / tortosa@mansunides.org
www.mansunides.org

FACEBOOK: Mans Unides Tortosa
C/Mercaders, 2. Tortosa

ÀMBIT: Cooperació Internacional

OBJECTIUS:

- Financiació de projectes de desenvolupament als països del sud.
- Sensibilització de la població.

ACTIVITATS:

- Recaptació de fons.
- Sensibilització i educació per al desenvolupament.
- Incidència social i política.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Organització d'activitats tan de recaptació de fons com de sensibilització.



LGTeBre

(Associació de lesbianes, gais, trans, bisexuals i intersexuals de les Terres de l'Ebre)

CONTACTE: Amada Rodríguez

info@lgtbebre.cat / www.lgtebre.cat

FACEBOOK: LGTeBre

ÀMBIT: Inclusió Social. LGTBI

OBJECTIUS:

- Ser el referent LGTBI a les TTEE.
- Visibilitzar el col·lectiu LGTBI i la seva realitat ebrenc.
- Reivindicar els drets de les persones i del col·lectiu LGTBI de les TTEE i denunciar les accions homòfobes que estiguin al nostre abast.

ACTIVITATS:

- Servei d'acollida i suport LGTBI.
- Xerrades informatives i de sensibilització sobre el fet LGTBI.
- Trobades de convivència i de formació per a socis/es i persones LGTBI interessades.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Formar part de la creació i la participació de les diferents activitats que organitza l'associació.
- Fer difusió de la nostra tasca a través de les xarxes socials.
- Proposar noves activitats i accions de dinamització de LGTeBre.
- Fer de pont de col·laboració amb altres entitats socials per coordinar accions en el marc territorial LGTeBre.

PAH TERRES DE L'EBRE (Plataforma Afectats per la Hipoteca Terres de l'Ebre)

CONTACTE: 612 42 87 08 / pahebre@gmail.com

www.pahebre.wordpress.com - facebook: PAH Terres de l'Ebre

ÀMBIT: Inclusió Social

OBJECTIUS:

- Canvi de lleis hipotecàries i Lau.
- Empoderament i acompanyament a les persones afectades.
- Assessorament col·lectiu hipotecari, lloguers i pobresa energètica.

ACTIVITATS:

- Assemblees col·lectives i empoderament.
- Negociacions amb entitats bancàries i subministradores.
- Acompanyament i reforç psicològic als afectats.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Negociació amb les entitats, ajuntaments, serveis socials, subministradores...
- Suport mutu amb nous afectats.
- Xarxes Socials i comunicació amb els diferents mitjans de comunicació.

OBSERVACIONS: Horari dimarts 18 h Centre Cívic de Ferreries



PROGAT TORTOSA

CONTACTE: Jose Antonio/Dora
636792840/ 654893771 / progattortosa@outlook.es
www.progattortosa.wix.com/progattortosa

FACEBOOK: Progat Tortosa

ÀMBIT: Protecció dels Animals

OBJECTIUS:

- Millorar la vida dels gats lliures o de carrer.
 - Millorar la convivència entre diferents espècies.
 - Sensibilitzar i fer campanyes per millorar el tracte als animals de companyia.
- Reeducar, conscienciar.

ACITIVITATS:

- Projecte CER amb els gats lliures: captura-esterilització-retorn.
- Neteja de l'entorn i cura de la colònia de gats.
- Mercats, fires, taules informatives durant l'any.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Fer de casa d'acollida de gats abandonats fins la seva adopció.
- Ajudar a gestionar les colònies en general i neteja, veterinari, etc.
- Ajudar durant els mercats o fires en que participem.
- Xerrades a escoles per conscienciar.

PROJECTE HOME CATALUNYA

CONTACTE: Juan Ant. García Vilchez
664466661/977 108 897/977 216 383 / jvilchez@projectehome.org
www.projectehome.cat

FACEBOOK: Projecte Home Catalunya

Centre Cívic Ferreries. Despatx núm. 4. Tortosa

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Tractament de les addiccions.
- Prevenció de les addiccions (familiar, laboral, escolar).
- Sensibilització de la societat.

ACITIVITATS:

- Rehabilitació.
- Prevenció.
- Sensibilització.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Recolzament a l'equip terapèutic.
- Acompanyament a usuaris.
- Grups d'atenció a familiars.
- Atenció mèdica.

PROVOCANT LA PAU

CONTACTE: Joan Reverté

639416069 / info@provocantlapau.com

www.provocantlapau.com

FACEBOOK: Provocant la Pau

Avinguda de la Ràpita, 49 . Amposta

ÀMBIT: Cooperació Internacional. Inclusió Social

OBJECTIUS:

- Provocar la pau, la solidaritat i la justícia social.
- Donar oportunitats a menors en greu risc d'exclusió social arreu del món.
- Atendre emergències humanitàries.

ACTIVITATS:

- Projectes en camps de refugiats.
- Campanyes de sensibilització i educació en valors.
- Organització de festivals i mercats solidaris.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Organització d'activitats com festivals, conferències, exposicions o mercats solidaris.
- Recollir i classificar material humanitari.
- Atenció a les persones desafavorides.

XARXA PER LA CONVIVÈNCIA A TORTOSA

CONTACTE: Alba Pallisé

637732851/ xarxaperlaconvivencia@gmail.com

xarxaperlaconvivencia.blogspot.com.es/

FACEBOOK: Xarxa per la Convivència a Tortosa

ÀMBIT: Inclusió Social. Cohesió Social

OBJECTIUS:

- Promoure la convivència i la cohesió social a la ciutat.
- Promoure les relacions improbables entre la ciutadania i les seves associacions des d'una perspectiva intercultural, intergeneracional, inter-classe...

ACTIVITATS:

- ArtXiBarri: acció comunitària festiva per la convivència als barris del Nucli Històric de Tortosa.
- Generar sinèrgies entre diverses accions al municipi. Difondre i promocionar-ne la participació.
- Oferir un espai d'espais ciutadans per tal d'avançar conjuntament en temes de convivència ciutadana intercultural.

TASQUES DE VOLUNTARIAT:

- Sumar-se a la Xarxa, és obert a tothom tant persones a títol individual com entitats i associacions. S'hi pot participar amb més o menys implicació, depenent de la voluntat de cada persona.
- Participació com a persona voluntària el dia de l'ArtXiBarri (finals de maig- primers de juny).

POCO POCO (Associació Poco Poco de les Terres de l'Ebre – Trastorn mental sever) [

CONTACTE: Eduard Rullo

977441171 / pedro.cabanes@gmail.com

<http://feste.cat/>

Plaça Mossèn Ovidi Tobias s/n. TORTOSA

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari.

OBJECTIUS:

- Proporcionar informació, orientació i recolzament a les persones amb problemes de salut mental, als seus familiars i a les persones que en tinguin relació.
- Proporcionar activitats d'inserció social, laboral, residencial, d'oci i temps lliure i altres que contribueixen al ple desenvolupament de la persona amb problemes de salut mental.
- Contribuir la normalització i integració de les persones amb problemes de salut mental.

ACTIVITATS:

- Taller de manualitats
- Horticultura terapèutica
- Xerrades a la població en general sobre la nostra realitat

EMATE-Associació d'Esclerosi Múltiple de les Terres de l'Ebre

CONTACTE: Cinta Salido

977441171 (Tortosa) / 977480315 (Deltebre) / 644308064

emate@emate.es / www.emate.es

Plaça Mossèn Ovidi Tobias s/n 43500 Tortosa

ÀMBIT: Sòcio-Sanitari

OBJECTIUS:

- Potenciar l'activitat muscular i el bon funcionament de totes les articulacions.
- Millora la mobilitat, coordinació, equilibri i marxa.
- Mantenir i/o restablir l'autonomia de l'usuari.

ACTIVITATS:

- Massoteràpia (la primera mitja hora de 08:30-09:00, la fisioterapeuta realitza una sessió individual, on cada professional té un calendari amb el dia que li pertoca).
- Es realitzen activitats basades en la mobilitat en general, força, equilibri i coordinació.
- Jocs, per continuar treballant tots els aspectes que hem desenvolupat en els apartats anteriors.

I recorda que en un voluntariat, tant l'entitat com la persona que hi participa en treuen un benefici. És un aprenentatge mutu, d'intercanvi d'experiències en el qual s'hi creen vincles mentre es construeix cap a una societat més democràtica i participativa. Amb el contacte amb persones diferents sorgeixen sinergies molt interessants que afavoreixen el diàleg i l'enteniment mutu.

Cita obre't'ebre