Voluntariado en Aspace:

lo mejor que te puede pasar

Boluntariotza Aspacen:

gerta dakizukeen onena

Programa de actividades voluntariado
Boluntario jarduera programa

aspace asociación parálisis cerebral álava

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

araba álava

Vital FUNDACIÓN FUNDAZIOA

Voluntariado: acompañar y ayudar

Acabas de dar el primer paso para vivir una **experiencia vital** que te marcará para siempre. Ser voluntario/a en Aspace Álava es un verdadero viaje para conocer la esencia de las personas, el significado de gratitud, el valor de dar sin esperar recibir nada a cambio.

El papel del voluntariado en Aspace Álava es **esencial**. Gracias a vosotros y vosotras, los socios y las socias pueden ejercer su derecho a la participación en la comunidad: hacer deporte, gozar de la cultura, relacionarse con otras personas o practicar actividades al aire libre.

Boluntariotza: akonpainatu eta lagundu

Betirako markatuko zaituen **bizi esperientzia** bizitzeko lehen urratsa eman berri duzu. Aspace Araban boluntario izatea pertsonen esentzia, esker onaren esanahia, trukean ezer jaso gabe ematearen balioa ezagutzeko benetako bidaia da.

Aspace Arabako boluntarioen lana **funtsezkoa** da. Zuei esker, bazkideek komunitatean parte hartzeko duten eskubidea gauzatu dezakete: kirola egin, kulturaz gozatu, beste pertsona batzuekin harremanak izan edo aire zabaleko jarduerak egin.

¿Te vienes?

Bazatoz?

¿Qué hacemos las personas voluntarias?
Zer egiten dugu boluntariook?

Acompañamiento durante las actividades
Jardueretan laguntzea

Facilitar la comunicación con el entorno
Inguruarekiko komunikazioa erraztea

Ayuda para preparación de las actividades
Jarduerak prestatzeko laguntza

Estas son las actividades en las que puedes participar:
Jarduera hauetan parte har dezakezu:

LAS ACTIVIDADES EMPIEZAN EL 13 DE OCTUBRE
JARDUERAK URRIAREN 13EAN HASIKO DIRA

ACTIVIDADES LÚDICAS SEMANALES / JARDUERA LUDIKOAK ASTE BARNEAN

DÍAS EGUNAK	ACTIVIDAD JARDUERA	INSTALACIONES LEKUA	HORARIO ORDUTEGIA	EDAD SOCIOS/AS BAZKIDEEN ADINA	PLAZAS VOLUNTARIADO BOL. PLAZAK
LUNES	Natación 1 (apoyo generalizado) Igeriketa 1 (laguntza orokorra)	C.E.E. GORBEIALDE HBI	17:30-19:45	+12	6
ASTELEHENA	Natación 2 (apoyo generalizado) Igeriketa 2 (laguntza orokorra)	C.E.E. GORBEIALDE HBI	18:30-20:45	+12	6
MARTES ASTEARTEA	Natación 3 (apoyo intermitente) Igeriketa 3 (aldizkako laguntza)	POL. SAN ANDRÉS KIROLDEGIA	19:00-21:20	+20	6
MIÉRCOLES ASTEAZKENA	BOCCIA (nivel avanzado) BOCCIA (maila aurreratua)	POL. SAN ANDRÉS KIROLDEGIA	16:20-18:45	+25	4
JUEVES OSTEGUNA	MANTENIMIENTO ACTIVO AKTIBO MANTENTZEA	POL. SAN ANDRÉS KIROLDEGIA	18:15-19:45	+20	4
VIERNES OSTIRALA	BOCCIA Y SLALOM BOCCIA ETA SLALOM	POL. SAN ANDRÉS KIROLDEGIA	18:15-20:15	-25	4
SÁBADO LARUNBATA	MULTIDEPORTE KIROL ANITZA	POL. ARRIAGA KIROLDEGIA	09:40-12:00	+20	4

TALLERES DE APOYO Y PROMOCIÓN / LAGUNTZA ETA SUSTAPEN TAILERRAK

MARTES ASTEARTEA	TALLER DE TEATRO (semanal de enero a marzo) ANTZERKI TAILERRA (astero urtarriletik martxora)	ASPACE	17:15-19:15	ABIERTA IREKITA	8
MIÉCOLES ASTEAZKENA	TALLER DE PINTURA (semanal) PINTURA TAILERRA (astero)	ASPACE	17:15-19:15	+10	3
SÁBADO LARUNBATA	TALLER MULTISENSORIAL (2/mes) ZENTZUMENAK LANTZEKO TAILERRA (hilean bitan)	ASPACE	11:15-13:45	ABIERTA IREKITA	8

ASPACLUB

Actividades en ASPACE / ASPACE jarduerak					
SÁBADO LARUNBATA	TALLERES TEMÁTICOS (2/mes) GAIKAKO TAILERRAK (hilean bitan)	ASPACE	11:15-13:45	+16	8
			17:15-19:45		6
Salidas Urbanas / Hiri Irteerak					
SÁBADO LARUNBATA	ENCUENTROS POR LA CIUDAD (2/mes) TOPAKETAK HIRIAN ZEHAR (hilean bitan)	VITORIA-GASTEIZ	FLEXIBLE MALGUA	+18	4

La campaña de captación de voluntariado está abierta durante todo el curso. Contacta a través de **ocio@aspacealava.org** o **945 35 75 78.** De lunes a jueves de 09:00h a 18:00h. Y viernes de 09:00h a 14:00h.

Boluntariotza erakartzeko kanpaina zabalik dago ikasturte osoan zehar. **ocio@aspacealava.org** edo **945 35 75 78** telefonoaren bidez jarri harremanetan. Astelehenetik ostegunera, 09:00etatik 18:00etara. Eta ostiraletan 09:00etatik 14:00era.

¿Cuanto tiempo tengo que dedicar al voluntariado?
Zenbat denbora eskaini behar diot boluntariotzari?

La participación de personas voluntarias en las actividades suponen una dedicación de unas **dos horas por actividad.**
Boluntarioek jardueretan parte hartzeak **bi ordu inguruko dedikazioa** eskatzen du **jarduera bakoitzeko.**

Las actividades tienen un **calendario pre establecido y unos horarios fijos**, por lo que así es más sencillo que puedas organizarte.
Jarduerek **aldez aurretik ezarritako egutegia eta ordutegi finkoak** dituzte, eta, beraz, errazagoa da antolatzea.

Lo que te pedimos es que puedas **cumplir tu compromiso** como persona voluntaria, ya que si no acudes a las actividades, las personas socias no pueden participar en ellas.
Boluntario gisa duzun **konpromisoa bete dezazun** eskatzen dizugu; izan ere, jardueretara joaten ez bazara, bazkideek ezin dute haietan parte hartu.