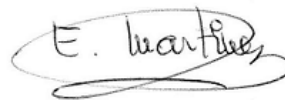


PLA D'ACCIÓ SOCIAL

Versió 01

Aprovat en Junta Directiva el 23 d'abril de 2020

Secretària Junta Directiva



President

HISTORIAL DEL DOCUMENT

Revisió	Data	Motiu / Canvis
01	23 d'abril de 2020	Emissió de la primera versió del pla d'acció social preparat per la COMISSIÓ D'ACCIÓ SOCIAL formada per: Núria Alòs, Anna Lligoña, Núria Matas, Guillem Manyós amb la col·laboració de la vocal de voluntariat de la Junta Directiva, Roser Latorre.



CONTINGUTS

1. EL PLA D'ACCIÓ SOCIAL.....	4
2. LA COMISSIÓ D'ACCIÓ SOCIAL	5
3. L'ACCIÓ SOCIAL	6
3.1. L'activitat física, mitjà de transmissió de valors.....	6
3.2. La finalitat de l'Acció Social.....	7
3.3. Tipus de col·laboració:	8
3.4. Pla d'etapes d'implementació.....	9
4. FORMACIÓ ACCIÓ SOCIAL.....	9
5. ANNEX 1: CÀPSULA FORMATIVA – COMISSIÓ ACCIÓ SOCIAL.....	10
6. ANNEX 2: FITXA DE L'ACTIVITAT.....	11
6.1. DOCUMENT DE PROJECTE D'ACTIVITAT SOCIAL.....	11
6.2. EXEMPLE DOCUMENT DE PROJECTE D'ACTIVITAT SOCIAL: ESCALADA/BOULDER	13

1. EL PLA D'ACCIÓ SOCIAL

El Centre Excursionista de Catalunya, CEC ha basat gran part de la seva activitat en la força del voluntariat. Això ha estat així des de la seva creació i encara avui en dia és un dels pilars de la seva actuació. La col·laboració altruista dels seus associats en una o altra activitat continua sent un dels valors més preuats, juntament amb el respecte i l'estima del País, la natura, la cultura i la ciència i el respecte a totes les persones.

El CEC ha centrat històricament la seva atenció i les seves activitats al coneixement del territori, les seves gents i a preservar la llengua i cultura catalanes, però no ha actuat de forma explícita com a entitat d'acció social.

El procés de modernització del CEC s'està realitzant amb la visió de reforçar el paper com a entitat d'utilitat pública i segons els tres eixos següents, recollits al pla estratègic actual:

1. La cohesió de país a partir de la seva descoberta.
2. La inclusió social de col·lectius de risc a través del gaudi de la natura.
3. Facilitar a tota la ciutadania l'accés a la natura de manera ordenada i sostenible.

Aquest eixos surten de l'observació de la societat d'avui i la valoració de com pot ser la nostra aportació amb allò que ens identifica i que coneixem: el gaudi endregat de la natura com a font d'un lleure sostenible i beneficis per a les persones i els col·lectius.

Com conseqüència doncs del desenvolupament d'aquests eixos s'ha explorat quina pot ser la participació del CEC en projectes socials i després de una sèrie d'experiències pilot al llarg dels darrers 3 anys s'ha arribat a la conclusió que podem actuar de col·laboradors eficaços de institucions especialitzades en l'acció social, aportant la nostra expertesa en la gestió del lleure a la natura. Això vol dir que en cap cas el CEC pretén convertir-se en una entitat d'inclusió o atenció social sinó que busca col·laborar amb entitats que en son expertes, i facilitar la completa normalització de col·lectius en procés d'inclusió en la darrera etapa a través del lleure a la natura.

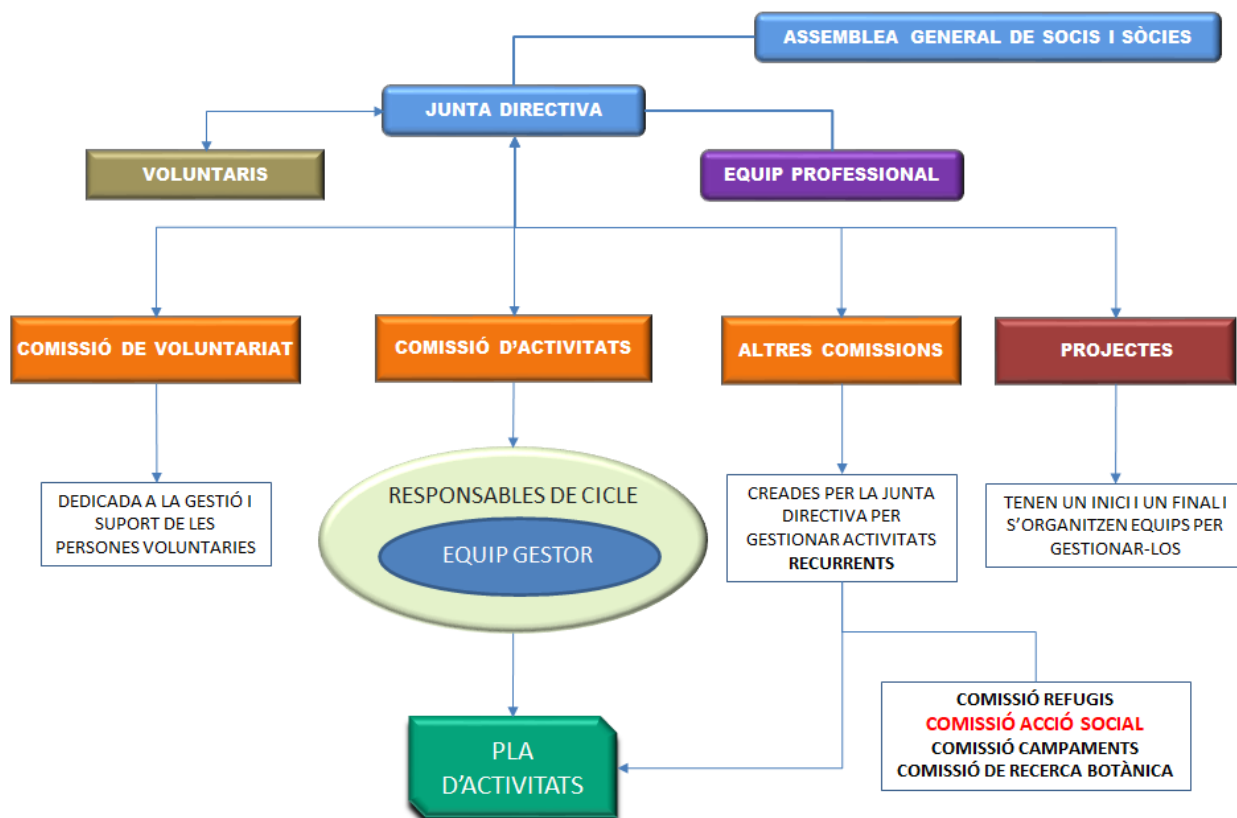
És en aquest sentit que com entitat volem dotar-nos dels instruments necessaris per poder abordar l'Acció Social del CEC amb garanties i que passarien per:

- Consolidació de la Comissió d'Acció Social com a eina motora per a la creació i dinamització de l'Acció Social dins del CEC.
- Pla d'Acció Social: que ha d'establir els objectius i les línies d'actuació del CEC en l'àmbit de l'Acció Social, establint també les necessitats de formació.

- Formació d'Acció Social: realització de les càpsules formatives establertes al Pla d'Acció Social que permetin preparar els voluntaris per dur a terme les activitats d'Acció Social del CEC.

2. LA COMISSIÓ D'ACCIÓ SOCIAL

La Comissió d'Acció Social forma part del grup de comissions que sorgeixen a banda de les comissions troncales del CEC -com són la Comissió de Voluntariat i la Comissió d'Activitats- per a desenvolupar funcions específiques. Aquestes comissions no troncales es creen com una eina per poder organitzar i assegurar un àmbit de desenvolupament no directament lligat a les activitats del soci al medi natural.



La Comissió té com **objectiu** fer servir les experiències positives que suposa l'exercici d'activitats al medi natural com un mitjà per a la inclusió a la societat catalana de persones d'especial vulnerabilitat.

La Comissió d'Acció Social esta formada per un equip de persones que lideren, impulsen i organitzen les activitats d'Acció Social. Pensem en un equip d'unes cinc o sis persones especialment vinculades a l'activitat d'acció social o especialment motivades en aquest àmbit, dins de l'esquema de governança del CEC.

La Comissió ha de tenir com a objectiu implementar el Pla d'Acció Social així com realitzar-ne la seva actualització. En una primera etapa les seves reunions hauran d'establir-se de forma periòdica, mensuals en els moments d'implementació i, com a mínim trimestrals per al seguiment. En una segona etapa, la de consolidació, la periodicitat la marcaran els propis requeriments de la comissió.

Juntament amb la Comissió d'Acció Social hi ha d'haver reunions paral·leles amb diferents objectius:

- reunions generals de tots els voluntaris vinculats a l'acció social amb l'objectiu de conèixer de primera mà com s'està realitzant la implementació, veure'n les dificultats i plantejar propostes.
- reunions per activitats d'acció social en què els voluntaris que realitzin una acció social concreta puguin trobar un espai de diàleg i canvi d'impressions on poder explicar i compartir les experiències.

3. L'ACCIÓ SOCIAL

3.1. L'activitat física, mitjà de transmissió de valors

Molts autors assenyalen que l'activitat física i l'esport poden ser excel·lents mitjans de transmissió de valors personals i socials com el respecte, l'autocontrol, l'autoestima, l'empatia, l'esforç, l'autonomia, la cooperació, l'ajuda als altres, els hàbits saludables o el lideratge. Avui en dia, ningú posa en dubte el gran fenomen sociocultural que constitueixen l'activitat física i l'esport. Els programes d'intervenció que, únicament, se centren en l'assistència als joves o en l'oferta d'activitats físico-esportives engrescadores per a ells, no afavoreixen automàticament el seu desenvolupament positiu. També ens podem equivocar si basem les nostres intervencions en activitats amb un component competitiu elevat. Aquesta concepció de l'activitat física pot desencadenar valors i actituds contràries a una bona convivència social. A voltes és convenient afegir un cert grau de competitivitat als nostres jocs i esports per tal que motivi als joves a practicar-los, sempre i quan, sigui la col·laboració i la cooperació la que els dugui a aconseguir l'objectiu. D'aquesta manera no perdrem el propòsit principal, fomentant el seu desenvolupament a nivell personal i social.

Podríem classificar els beneficis de l'activitat física a nivell social de diverses formes. Santos et al. (2004) fa referència a una sèrie d'estudis (Sport England, 1999; Bodin y Héas, 2002; Charrier, 1998; Becker y Brandes, 2000) que ens poden servir per establir els beneficis o potencialitats socials de l'esport a escala individual i a escala grupal:

- A nivell individual:

- a) Proveeix l'oportunitat d'adquirir habilitats físiques i esportives.
 - b) Augmenta l'autoestima.
 - c) Permet el reconeixement de les limitacions pròpies.
 - d) Avalua destreses i aptituds i permet als participants conèixer millor el seu cos.
 - e) Dona l'oportunitat de responsabilitzar-se de la pròpia salut.
 - f) Ocupació del temps lliure.
 - g) Acceptació de regles i normes.
 - h) Transmissió de valors educatius (esforç, perseverança, esperit d'equip).
 - i) Ofereix models socials dignes d'imitació a través de la funció heroica (el mite de l'heroi esportiu, del patiment, de l'abnegació).
 - j) Reforça la identitat personal
 - k) Propicia oportunitats d'ocupació
- A nivell grupal:
 - a) És un mitjà d'inserció, de socialització i accés a la ciutadania.
 - b) Dona l'ocasió de conèixer i comunicar-se amb gent nova, és un lloc de trobada, d'acceptació de diferències.
 - c) Tant en les pràctiques més regulades com en aquelles més informals, l'activitat física propicia la interacció entre els participants, la creativitat i el desenvolupament de la personalitat.
 - d) Proporciona l'ocasió al grup de construir les seves experiències i de reforçar la sociabilitat (Santos et al, 2004, pàg. 9).

3.2. La finalitat de l'Acció Social

La finalitat de l'Acció Social dins del CEC és apropar la muntanya a grups de població que viuen situacions socials de necessitat i transmetre valors de protecció de la natura, gaudi, responsabilitat, etc.

Descripció de l'activitat d'Acció Social:

- Atendre peticions procedents d'entitats socials que detectin una necessitat en un grup determinat de població i es plantegin un acompanyament a una activitat de natura, tant a l'exterior (entorn natural) com a l'interior del centre social (boulder).

- Proposar activitats des del mateix CEC per a grups de població vulnerables i/o amb atenció social per una entitat del 3r sector.

Podem col·laborar amb persones o grups de població que es troben en les següents situacions:

- Baixos recursos econòmics
- Immigració recent
- Sortint d'un programa de desintoxicació
- Sortint d'un programa de trastorn mental: anorèxia, tr. Adaptatiu, depressió reactiva, etc.
- Programa de maltractament de gènere
- Aïllament social, solitud.
- (...)

3.3. Tipus de col·laboració:

Àrea; rÀm	entitat sol·licitant	Tipus de col·laboració	Activitat
1.- Incorporació d'una persona a una activitat regular	Voluntari social CEC	Quota general / Quota social / Entrada a l'activitat	Marxa nòrdica
	Professional tècnic CEC + voluntari social	Subvencions /Quota general	Boulder
2.- Creació d'una activitat especial per a un grup concret	Voluntari social CEC + tècnic de l'entitat sol·licitant	Preu mínim per a l'activitat (assegurança + transport)	Passejades Sant Joan CECA
	Professional tècnic CEC + voluntari social	Subvenció específica per a l'activitat/pagament per part de l'entitat sol·licitant	Grup de joves CAT Sant Joan de Déu
3.- Apadrinament	Família voluntària social CEC	Cost de l'activitat fraccionada aportada per socis "patrons".	Campaments estiu Transpirinenca Sortides família
	Professional tècnic CEC + voluntari social		Grup 4 Columnes

3.4. Pla d'etapes d'implementació

Etapes per a la implementació del Pla d'Acció Social al CEC:

- Presentació, revisió i aprovació per part de la Junta Directiva
- Fer crida a voluntaris interessats
 - a) Voluntaris que s'integrin a la comissió per dissenyar i planificar els projectes d'acció social
 - b) Voluntaris que participin en els projectes d'acció social
- Preparar un programa d'activitats amb els criteris de prioritització i la dimensió i provisió de recursos. Aquesta punt amb la col·laboració de la Direcció General.
- Formació als voluntaris; inicial, específica de projecte i continuada (Annex 1)
- Elaboració de la fitxa tècnica d'activitat social per cada projecte
 - c) Posar al racó del voluntari una fitxa de cada activitat amb els requeriments.
 - d) Preparar una fitxa amb la descripció de l'activitat per poder entregar en els centres susceptibles d'utilitzar el recurs (Annex 2)

4. FORMACIÓ ACCIÓ SOCIAL

Des del CEC som conscients que iniciar un voluntariat d'Acció social requereix dels experts de les entitats amb les quals establim la col·laboració i que la nostra tasca és sempre d'acompanyament en l'entorn natural o medi natural o la fórmula en què s'estableixi el voluntariat.

Tot i aquesta premissa que en tot cas ha de prevaler en aquest voluntariat, pensem que l'establiment de càpsules de formació que ens permetin adquirir uns certs coneixements de tot allò que és l'acció social pot ser molt beneficiós tant pels voluntaris del CEC en un enriquiment personal com per l'activitat que es vol desenvolupar.

TIPUS	TEMPORALITAT	CONTINGUT
Inicial	A l'inici del voluntariat	- El voluntariat en sí - Reflexionar sobre la persona que fa la tasca voluntària: actitud, l'acollida... - Sobre la persona participant i la seva realitat.
Contínua	Posterior a una activitat. En la revisió.	Compartir vivències, situacions, neguits i dubtes que hagin sorgit.
Expressa	Quan es tingui més experiència / rodatge	A demanda, segons necessitats.

5. ANNEX 1: CÀPSULA FORMATIVA – COMISSIÓ ACCIÓ SOCIAL

Formació Inicial

Objectius:

- Reflexionar sobre les persones que participen en l'activitat: qui fa de voluntari i qui és convidat a participar.
- Reflexionar sobre l'espai compartit.

Contingut

- 1) El voluntariat
 - 2) La persona voluntària
 - 3) Què em motiva a fer un voluntariat?
 - 4) Què em proposo? Què busco?
 - 5) La persona participant
 - 6) Què busca? Per què ve?
 - 7) Les necessitats i les demandes.
 - 8) Realitats múltiples en les que es viu.
 - 9) L'activitat: la sortida. Espai compartit.
 - 10) L'acollida
 - 11) L'acompanyament
 - 12) Les "motxilles" de cadascú
 - 13) Capacitar vs assistir
 - 14) La tasca del voluntari no és rentable. Treball a llarg termini.
 - 15) Confiar
- Durada: 3 - 4h
 - Modalitat: presencial
 - Avaluació de la formació: En acabar la formació, passar un qüestionari de valoració.

6. ANNEX 2: FITXA DE L'ACTIVITAT

6.1. DOCUMENT DE PROJECTE D'ACTIVITAT SOCIAL

1. DADES GENERALS DEL PROJECTE

Títol:		
Àmbit:		
Aplicació geogràfica:		
Període d'execució:	Data d'inici:	Data de finalització:
Referent:	Nom:	Data elaboració doc:

2. DESCRIPCIÓ RESUMIDA

Màxim 12-15 línies.

3. PROBLEMÀTICA I JUSTIFICACIÓ DE LA NECESSITAT

4. OBJECTIU(S) I RESULTATS

L'objectiu és una fita a la que vol contribuir el projecte.

Els resultats consistirà en valorar si la vida de les persones beneficiàries ha canviat de forma directe o indirecta gràcies al projecte. Cada resultat es concreta en una frase.

5. DESCRIPCIÓ I NOMBRE DE BENEFICIARIS

Les persones beneficiàries directes son aquelles sobre les que s'intervé amb el projecte (persones usuàries, familiars, alumnes,...).

Les persones beneficiàries indirectes son les que, no participant del projecte, també se'n veuran beneficiades.

6. ACTIVITATS I TEMPORALITZACIÓ

Les activitats aniran ordenades d'acord amb els resultats als quals contribueixin.

Millor descriure les activitats mitjançant un verb

7. RECURSOS NECESSARIS

Explicar, de manera general, quins recursos humans i materials son necessaris per fer el projecte.

8. PRESSUPOST

-

9. EXPERIÈNCIA DE L'ENTITAT I MITJANS DISPONIBLES

10. SEGUIMENT I AVALUACIÓ

El seguiment son les accions de coordinació i control que es duren a terme durant la realització del projecte.

L'avaluació (opcional) és la valoració final que es farà, per tal de saber si s'han aconseguit els resultats i recollir els aprenentatges generats per futurs projectes.

11. DOCUMENTACIÓ ADJUNTA

Si existeix, millor fer aquí el llistat.

Cal enumerar i que coincideixi amb el nom dels arxius adjunts.



6.2. EXEMPLE DOCUMENT DE PROJECTE D'ACTIVITAT SOCIAL: ESCALADA/BOULDER

1. DADES GENERALS DEL PROJECTE		
Títol	ESCALADA, ESCOLA DE VIDA	
Àmbit	SALA D'ESCALADA	
Aplicació geogràfica	BARCELONA CENTRE	
Període d'execució	Data d'inici:	Data de finalització:
2 MESOS	1-2-20	31-3-20
Referent	Nom: GUILLEM	Data elaboració doc: 30-3-20

2. DESCRIPCIÓ RESUMIDA

Són molts els beneficis de l'escalada, tant a nivell físic com mental, és per això que proposem aquest recurs per trobar eines inclusives i per treballar aspectes tant importants com l'autoconeixement, el compromís, el companyonia i la responsabilitat, entre d'altres.

A través del joc i de l'exercici físic podem crear situacions que fomenten l'aprenentatge i la tolerància. Hi ha molts moments que es treballarà amb equips, per la importància de saber-se comunicar, adaptar-se i escoltar, però també tindrem espais de treball individual, per conèixer els propis límits i saber-se valorar com a individu.

4. PROBLEMÀTICA I JUSTIFICACIÓ DE LA NECESSITAT

Aquest projecte va dirigit als i les joves que pateixen un risc real d'exclusió social, degut al seu entorn familiar, social i econòmic, com també a persones que no estiguin en un entorn social desfavorable però que vulguin adquirir recursos i eines per desenvolupar-se a nivell emocional, físic i social, com també aprendre a veure i viure la natura com a una companya de creixement personal.

Després d'haver estat buscant les carències i d'analitzar les necessitats que presenten moltes persones, arribem a la conclusió que aquests nois i noies necessiten tenir un espai on desenvolupar més activitat física. També hem vist que hi ha una necessitat de poder treballar i expressar les emocions i els sentiments d'una manera més pràctica i alternativa de la que es proposa a les aules, i pensem que l'escalada pot ser una solució a aquestes necessitats.

5. OBJECTIU(S)

OBJECTIUS

1) Generals:

- a) Treballar la intel·ligència emocional
- b) Fomentar habilitats socials i comunicatives
- c) Augmentar l'autoestima
- d) Treballar habilitats cognitives
- e) Treballar la cura personal
- f) Promoure hàbits relacionats amb la conservació del medi ambient
- g) Treballar actituds necessàries relacionades amb el món laboral

2) Específics:

- a) Treballar la identificació i gestió de les emocions i sentiments
- b) Adquirir hàbits saludables
- c) Despertar interès per l'esport
- d) Fomentar la cohesió i la cooperació
- e) Augmentar la capacitat de concentració
- f) Adquirir coneixements de nusos i tècniques d'assegurament en l'escalada
- g) Realització d'una via d'escalada
- h) Aprendre les tècniques de l'escalada
- i) Aprendre a llegir mapes i conceptes bàsics d'orientació i material de muntanya
- j) Saber actuar en cas d'emergència, primers auxilis bàsics
- k) Fomentar la seguretat i el respecte cap a la muntanya

6. DESCRIPCIÓ I NOMBRE DE BENEFICIARIS

Per garantir una relació propera, una efectivitat en el que es vol treballar i una gestió capaç d'adaptar-se a les necessitats canviants del col·lectiu. El grup òptim de treball és d'un màxim de 10 persones. Tot i així, si el grup es superior, es podrà adaptar el projecte.

El perfil general de les persones a qui pot interessar el projecte son joves d'entre 14 i 25 anys, dels dos sexes, que presenten situacions de comportament o de condició social que els pugui representar un risc d'exclusió. Per exemple:

- 1) Alteracions escolars:
 - a) Des ajustaments conductuals
 - b) Rebuig escolar i falta de compromís
 - c) Manca de competències bàsiques
- 2) Trastorns psiquiàtrics/psicològics:
 - a) Baixa autoestima i baixa tolerància a la frustració
 - b) Trastorns per un dèficit d'atenció i comportament pertorbador
 - c) Negativisme desafiant (hostil desafiant, agressiu físicament i verbal...)
 - d) Dificultat de relació amb els iguals i els adults, falta de contenció
 - e) Desordre vital que provoca desequilibris emocionals i afectius
 - i) Situacions familiars desfavorables
 - ii) Consum de drogues: sempre que el usuari es trobi en fase de reinserció social i per tant amb una abstinència consolidada.

Així, el projecte va dirigit a qualsevol entitat que treballi amb adolescents i joves amb risc d'exclusió social, escoles, instituts..., essent un projecte que es pot adaptar de forma individualitzada a les necessitats dels diferents col·lectius.

7. ACTIVITATS I TEMPORALITZACIÓ

Aquest projecte està pensat per tenir una durada de 16 hores, repartides en una sessió de dues hores a la setmana durant 2 mesos.

Tot i així es poden adaptar els horaris en funció a les necessitats de l'entitat que ho demani, oferint una sessió a la setmana durant 3 mesos, per exemple.

En funció de la composició i de com s'estigui desenvolupant l'activitat, es pot programar una de les sessions fora del boulder, a un sector d'escalada adequat al nivell del grup. Aquesta sortida tindrà un cost addicional a concretar.

8. RECURSOS NECESSARIS

Per a la realització del projecte es necessita un monitor/a d'escalada per a les sessions de boulder així com un acompanyant de l'entitat sol·licitant.

També s'hi pot incorporar un voluntari entrenat, es a dir amb la càpsula de formació realitzada.

El CEC es fa càrrec de la sala d'escalada i del material necessari per fer l'activitat.

9. PRESSUPOST

El preu per a fer el projecte contant les 16 hores, per a un grup de 10 persones i sense la sortida final és de xxx€ .

El preu inclou el monitor/a, l'espai, el material i l'assegurança en cas d'accident

La sortida final té un preu addicional de xx€ per persona participant

10. EXPERIÈNCIA DE L'ENTITAT I MITJANS DISPONIBLES

El CEC conta amb l'experiència d'haver fet aquest projecte durant 3 anys, de forma continuada i amb diferents entitats i col·lectius, cosa que ens dona un valor afegit. Hem treballat amb gent migrada, joves i adolescents amb conductes complicades, amb una entitat d'ajut a dones joves i amb persones adultes.

Disposem d'una sala d'escalada, preparada per a les activitats que fem, així com de gent preparada i titulada, que fan que el projecte es pugui començar amb rapidesa.

També tenim assegurança de responsabilitat civil i assegurança en cas d'accident durant l'activitat.

11. SEGUIMENT I AVALUACIÓ

Es fa un seguiment individual de cada participant, per poder ajudar en el creixement personal. Al inici de cada sessió es plantejaren uns objectius, així com a l'inici del projecte, i s'anirà avaluant si s'estan aconseguint.

En el cas de les escoles, també es fa una avaluació numèrica, per poder incloure l'activitat dins l'expedient acadèmic.

	Molt	Bastant	Poc	Molt poc	Gents
S'ha implicat en l'activitat					
Ha entès el procediment					
Ha mantingut una actitud correcta					
Ha assolit els objectius proposats					
Ha aplicat recursos ensenyats a la part teòrica					