

2012
2013

Plan de Voluntariado ABAC 2012-2013



Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

Rompemos espejos, salvamos vidas





ÍNDICE

PRESENTACIÓN	2
1. OBJETIVOS DEL PLAN DE VOLUNTARIADO DE ABAC	
1.1. Marco General del Plan: planificación estratégica	4
1.2. Objetivos del Plan de Voluntariado de ABAC	6
2. EL VOLUNTARIADO EN ABAC	
2.1. Definición del voluntariado de ABAC	7
2.2. El papel del voluntariado en ABAC	8
2.3. Perfil genérico del voluntariado	8
3. GESTIÓN DEL PLAN DE VOLUNTARIADO	9
3.1 Catálogo de proyectos de intervención de acción voluntaria	(anexo 1)
Área de atención a los TCA	(anexo 1)
Área de sensibilización y divulgación	(anexo 1)
Área de gestión y organización	(anexo 1)
Otros proyectos de voluntariado	(anexo 1)
3.2. Proceso de incorporación y salida de las personas voluntarias	10



PRESENTACIÓN

ABAC, **Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña**, surge ante la preocupación de muchos padres, afectados y personas sensibilizadas con este tema que, después de luchar contra el desconocimiento de estos trastornos, busca respuesta de forma aislada y los recursos sanitarios mostrarse insuficientes, se unen para intentar conseguir mejores condiciones asistenciales.

La Asociación, de carácter privado y sin ánimo de lucro, se constituyó el 24 de Octubre de 1996, y a lo largo de estos años ha ido formando un equipo multidisciplinar de profesionales especializados en estas patologías, que pretende dar un apoyo sanitario adecuado abordando los aspectos psicológico, psiquiátrico y nutricional de forma simultánea.

La experiencia acumulada en el trabajo de cada día nos ha mostrado una realidad muy clara: hay muchas personas que, de modo desinteresado y altruista, han compartido su tiempo, esfuerzo e ilusiones en el proyecto de ABAC. La aportación de estas personas voluntarias, además de beneficiar a los usuarios incluidos en nuestros programas, ha servido de aprendizaje y estímulo para todo el Equipo Humano de la Asociación.

El plan estratégico actualmente vigente, **Plan Estratégico de ABAC 2011/2012** ha incorporado al voluntariado como parte de su visión organizacional, integrando el compromiso social por medio de sus programas de atención y acompañamiento a nuestros usuarios, pero también por medio del fomento de cauces de participación individual y colectiva y lo ha incorporado como parte de sus líneas estratégicas, para conseguir un equipo humano competente y comprometido con la misión de la asociación.

Como confluencia de estas dos realidades iniciales (experiencia y convicción organizacional), y con el esfuerzo de muchas personas, nació el **Plan de Voluntariado de ABAC** como un intento de dar respuesta al compromiso asumido por la organización de fomentar la participación de la sociedad en general, y una oportunidad para canalizar los deseos de muchas personas de poder ayudar y trabajar para prevenir y erradicar los Trastornos de la Conducta Alimentaria así como de hacer consciente a la sociedad de la necesidad de erradicar los siguientes peligros:

1. Ideal de belleza imperante en la sociedad asociado a la delgadez extrema.
2. Hábitos alimentarios no saludables (las dietas).
3. Ausencia de actividad física (sedentarismo).
4. Publicidad sobre productos dietético - estéticos y dietas milagro.
5. Pérdida de valores familiares y falta de comunicación entre los miembros de la familia.

ABAC sigue cree que estas tareas de apoyo social son una responsabilidad de todos. Toda la sociedad (gobiernos, administraciones, empresas, entidades de acción social, población en general) debe y puede participar en la solución de estos problema Igualmente, la política de voluntariado de ABAC se ha ido alineando con las líneas rectoras del **Plan Estatal del Voluntariado 2005 - 2009**, y con el plan de ámbito autonómico **Plan Galego de Voluntariado 2006 - 2010 de la Xunta de Galicia**, a fin de trabajar de forma coherente con las propuestas básicas.



Como fruto de todo ello, el Plan de Voluntariado, que aquí se presenta en su versión actual y resumida, define el contexto general en el que se enmarca, sus objetivos, la concepción que ABAC tiene de las personas voluntarias, su perfil y el papel que el voluntariado juega en la organización. También se proponen proyectos de intervención específicos en los que las personas voluntarias pueden colaborar y el proceso de incorporación de las mismas a la organización.

En ABAC creemos que la situación de las personas con TCA necesita de la aportación de todos y todas para reducir las graves discriminaciones que todavía se están produciendo en la sociedad actual.

Valoramos el compromiso social, propiciando la corresponsabilidad social, el trabajo en red y la participación activa en el conocimiento y defensa de la igualdad, la no discriminación y la lucha contra los TCA.

Gracias a todas las personas que nos ayudan a conseguir cambiar esta pequeña parcela de nuestra sociedad, a todos vosotros, nuestros voluntarios y amigos.

María Ferreiro Candia
Directora
ABAC



1. OBJETIVOS DEL PLAN DE VOLUNTARIADO DE ABAC

1.1. MARCO GENERAL DEL : PLAN ESTRATÉGICO DE ABAC 2011/2012.

Misión de ABAC:

Brindar tratamiento a las personas que sufren Trastornos de la Conducta Alimentaria y a sus familias, para promover su recuperación y reinserción sociolaboral.

Ámbitos de actuación:

- Brindar Tratamiento a los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y dar apoyo a las familias.
- Detectar precozmente la aparición de los TCA.
- Prevenir los TCA.

Visión:

ABAC ofrece un tratamiento multidisciplinar integral de calidad contrastada para personas con Trastornos de Conducta Alimentaria y promueve sus derechos investigando, difundiendo conocimiento, innovando sobre su atención y favoreciendo la participación de otras personas y entidades en la promoción de una cultura del fomento de hábitos de vida saludables y prevención de los TCA que garantice el bienestar y desarrollo integral de todos sus miembros.

Valores:

Los Valores que sustentan nuestra misión:

- Honestidad
- Transparencia
- Compromiso

Líneas estratégicas:

Básicas:

- 1. Luchar contra los TCA y dar apoyo a las familias:** a través de nuestro tratamiento multidisciplinar que integra terapia individual, de grupo y familiar combinando cuatro áreas terapéuticas específicas: Atención psicológica, Atención psiquiátrica, Reeducación de la conducta alimentaria y Terapia ocupacional o psicopedagógica.
- 2. Incidencia Social:** Favorecer la implicación activa de la sociedad civil contra el Ideal de belleza imperante en la sociedad asociado a la delgadez extrema, los hábitos alimentarios no saludables (las dietas), la Ausencia de actividad física (sedentarismo), la Publicidad sobre productos dietético - estéticos (dietas milagro), la pérdida de valores familiares y falta de comunicación entre los miembros de la familia haciendo copartícipes a las administraciones pertinentes e influyendo en las políticas públicas orientadas a tales objetivos.

Instrumentales:

- 3. Investigación e Innovación:** realización de estudios y evaluaciones que permitan incrementar nuestros conocimientos en TCA y aplicación de nuevas ideas, conceptos, productos, servicios y prácticas que posibiliten el mejor cumplimiento de la misión.
- 4. Comunicación:** desarrollar una estrategia de comunicación externa e interna eficaz y dirigida a favorecer el conocimiento, reconocimiento e implicación de todos los grupos de interés de la asociación.
- 5. Equipo humano:** promover un equipo humano (remunerado y voluntario) competente y comprometido con la misión de la asociación.
- 6. Recursos:** dotación de los recursos y herramientas económicas, financieras, administrativas, tecnológicas y organizativas adecuadas y suficientes para todos los proyectos y servicios y su gestión eficiente.

En consonancia con la línea estratégica número 5 se define el Plan de Voluntariado de ABAC como una herramienta estratégica y de gestión para las personas voluntarias que apoyan el cumplimiento de la misión de la organización.



1.2. OBJETIVOS DEL PLAN DE VOLUNTARIADO DE ABAC

Objetivo General

Contribuir a consolidar la presencia estable y duradera de las personas voluntarias en La Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña, para apoyar el cumplimiento de su misión.

Objetivos específicos

1. Definir la función de las personas voluntarias en ABAC.
2. Orientar la gestión del voluntariado cara al apoyo en el cumplimiento de la misión y las líneas estratégicas de ABAC, satisfaciendo al mismo tiempo las expectativas de los voluntarios.
3. Proporcionar al personal remunerado ABAC los criterios, orientaciones y procedimientos más adecuados para una correcta gestión del voluntariado.
4. Lograr una integración adecuada de las personas voluntarias dentro del equipo humano de ABAC.

2. EL VOLUNTARIADO EN ABAC

2.1. DEFINICIÓN DEL VOLUNTARIADO DE ABAC

Para ABAC el voluntariado es:

Una expresión ciudadana de participación y compromiso altruista que contribuye a generar cambios en la situación de las personas que sufren TCA sus familias y en la propia sociedad.

Persona voluntaria en ABAC es aquella que:

De manera reflexiva, altruista, solidaria, libre y comprometida, decide participar dentro de ABAC, dedicando parte de su tiempo en beneficio de una acción enmarcada dentro de un proyecto concreto.

- Colabora de manera altruista.
- Rechaza cualquier contraprestación económica, ya proceda del beneficiario atendido o de cualquier otra persona relacionada con su acción de voluntaria.
- Se compromete libremente, no siendo coaccionada por otro factor que no sea el de su firme decisión y compromiso social. Por lo que quedan fuera de este concepto las personas sujetas a obligaciones personales o deber jurídico.
- Debe ser una decisión meditada y responsable, lo que supone un compromiso serio con la organización.
- Se realiza en el marco de una organización estable, democrática y sin ánimo de lucro.
- La participación debe ser real y efectiva, lo que supone una implicación tanto en la detección y denuncia de los problemas, como en su solución.
- La persona voluntaria está comprometida en la transformación de las situaciones injustas que sitúan a niños, niñas y adolescentes en situación de vulnerabilidad social.

ABAC se compromete con la persona voluntaria a:

- Generar un espacio de intercambio y conocimiento mutuo en el que se puedan estudiar formas de colaboración entre la persona voluntaria y ABAC.
- Establecer los sistemas internos de formación y orientación adecuados para la realización de las tareas que se encomiendan a la PV.
- Garantizarle la realización de su actividad en las debidas condiciones de seguridad e higiene.
- Facilitarle una acreditación que le habilite e identifique para el desarrollo de su actividad.
- Suscribir una póliza de seguro que cubra los gastos derivados de la acción del voluntariado, tanto la responsabilidad civil como los accidentes.
- Cubrir los gastos derivados de la prestación del servicio y dotar a las personas voluntarias de los medios adecuados para el cumplimiento de sus cometidos.
- Expedirle un certificado que acredite los servicios prestados.



2.2. EL PAPEL DEL VOLUNTARIADO ABAC.

En lo referente a la misión y plan estratégico:

- El voluntariado no tiene un papel directo en la definición de la misión y en las estrategias de la entidad, dado que recae en el Patronato de la Asociación.
- Puede tener un papel indirecto, en la medida en que son partícipes en la ejecución de la planificación estratégica.

En lo referente a los objetivos y a su operativización:

- Por regla general, su función tendrá que ver con el apoyo complementario en la ejecución de los programas y actividades que desarrolla la organización.
- La persona voluntaria puede participar en la organización de los programas y actividades que así lo contemplen.

Ámbitos de actuación:

La persona voluntaria puede realizar sus tareas dentro de los siguientes ámbitos de actuación:

- Atención familiar: apoyo a actividades complementarias para familiares de personas con TCA.
- Sensibilización y divulgación de hábitos de vida saludables, prevención TCA, consecuencias y peligros sociales asociados: apoyo en la realización de campañas y actividades de comunicación.
- Gestión y organización: apoyo en los procesos auxiliares de la organización.

2.3. PERFIL GENÉRICO DEL VOLUNTARIADO

Aptitudes:

Cualquier persona puede colaborar voluntariamente con ABAC si sigue el procedimiento establecido más adelante en este Plan de Voluntariado. Para ello son necesarias las siguientes aptitudes:

- Formación: descrita en el proyecto de intervención.
- Experiencia: la requerida en el proyecto de intervención.
- Habilidades: de relación y trabajo en equipo.
- Disponibilidad de tiempo requerida en el proyecto de intervención.
- Condiciones psíquicas: equilibrio emocional, madurez psicológica.

Actitudes:

- Identificación con los valores organizacionales.
- Confidencialidad y discreción.



3. GESTIÓN DEL PLAN DE VOLUNTARIADO

Área de atención a TCA:

- 1.1. Apoyo Psicopedagógico a personas con TCA.
- 1.2. Apoyo a las familias de personas con TCA.
- 1.3. Apoyo en actividades realizadas para/con personas con TCA

Área de sensibilización y divulgación:

- 2.1. Promoción de Hábitos Saludables.
- 2.2. Prevención de los TCA
- 2.3. Comunicación para la sensibilización de los TCA y consecuencias y peligros sociales asociados
- 2.4. Campañas de difusión de la labor de la Asociación.
- 2.5. Colaboración en revista “Cuenta Conmigo”

Área de gestión y organización:

- 3.1. Apoyo en tareas administrativas y de gestión.
- 3.2. Apoyo informático.
- 3.3. Gestión bibliográfica y documental.
- 3.4. Apoyo jurídico.

Otros proyectos de voluntariado:

Detección de nuevos proyectos de voluntariado, a través de nuevas necesidades que vayan surgiendo en la asociación y de nuevas oportunidades a través de las propuestas de personas interesadas en nuestra misión.

Nuestra intención es aprovechar las competencias y habilidades específicas de las personas voluntarias y facilitar, en la mayor medida posible, el ajuste entre el modo en que las personas voluntarias desean colaborar con la misión de ABAC y las nuevas oportunidades-necesidades de la Asociación y sus grupos de interés.

3.2. PROCESO DE INCORPORACIÓN Y SALIDA DE LAS PERSONAS VOLUNTARIAS

Información previa

En este contacto inicial se informa a la persona candidata sobre el fin de la organización, los Proyectos de Intervención de Personas Voluntarias existentes en la delegación y el proceso de incorporación de personas voluntarias a ABAC.

En el caso de que en la asociación haya disponibilidad de incorporación de nuevas personas voluntarias, se informará sobre la necesidad de un compromiso mínimo y una disponibilidad de tiempo suficiente para poder continuar con el proceso de incorporación. Este compromiso mínimo es:

- Disponibilidad horaria compatible con la realización de los Proyectos de Voluntariado disponibles en ABAC.
- Compromiso de colaboración de al menos un año.

Si la persona candidata sigue mostrando disponibilidad, se la emplaza para la realización de una sesión informativa.

Sesión informativa

En este momento, y en función del número y los intereses de las personas candidatas, se realizan dinámicas, individuales o en grupo, que sirvan para profundizar tanto en el conocimiento de las posibles personas candidatas sobre la organización, como en el conocimiento de la asociación a cerca de los candidatos.

Se transmitirá información general de ABAC, los posibles proyectos en los que se puede colaborar en la asociación y el papel que juegan las personas voluntarias en nuestra asociación.

Incorporación.

Una vez entrevistadas e informadas las personas candidatas, la gestora del voluntariado orientará a la persona voluntaria a participar en un proyecto u otro dependiendo de su perfil, disponibilidad, intereses y preferencias, así como de las necesidades de incorporación de personas voluntarias a los Proyectos de Intervención activos o posibles.

Esta orientación se podrá realizar en grupo o mediante una entrevista personal.

Cuando vaya a comenzar de una manera efectiva la colaboración y previamente al inicio de la formación, se procederá a la firma del “Acuerdo de colaboración”. En este momento el candidato se convierte en Persona Voluntaria .



GESTIÓN DEL PLAN DE VOLUNTARIADO

Formación

Después de esta sesión informativa inicial, y una vez firmado el acuerdo de colaboración se comenzará con la formación. El proceso de información-formación está dirigido por la persona responsable de la Asociación, coordinado y ejecutado por la persona responsable de área en la que se desarrollará la actividad que periódicamente y a lo largo de todo el proyecto, mantendrá reuniones de seguimiento con la persona voluntaria y con la responsable de la Asociación garantizando la adecuada realización del mismo

En ABAC debido al colectivo con el que trabajamos, nos vemos en la obligación de exigir a todos nuestros voluntarios tres tipos de formación diferenciados:

- 1) **ABAC, Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña**
- 2) **Formación en TCA y protocolos de actuación**
- 3) **Formación específica por proyectos**

1) **ABAC, Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña**

Objetivos de la formación:

- Conocer nuestra asociación
- Proporcionar información a cerca de los proyectos reintervención en ABAC
- Fortalecer las relaciones entre los candidatos y crear grupo.
- Concienciar a cerca de la labor de los voluntarios
- Prevenir hábitos saludables en la asociación y sus dependencias

Contenidos formativos:

- ABAC: misión, visión y valores.
- Servicios que presta ABAC.
- Modelo de intervención de ABAC.
- Persona voluntaria: definición, derechos, deberes, regulación...
- Proyectos de Intervención de personas voluntarias en ABAC.

2) **Formación en TCA y protocolos de actuación**

Objetivos de la formación:

- Facilitar el conocimiento de los candidatos sobre los TCA, naturaleza y consecuencias.
- Proporcionar información sobre la personalidad forma de comportarse y características especiales de las personas con TCA
- Dotar protocolos de actuación ante situaciones conflictivas a los voluntarios
- Formación en prevención de riesgos laborales y salud en el trabajo.



Contenidos formativos:

- Situación actual de los TCA en nuestro territorio
- Naturaleza, comienzo, evolución y consecuencias de un TCA.
- Personalidad y conducta de personas con TCA
- Protocolos de actuación
- Formación en protección de datos personales

3) Formación específica por proyectos

Objetivos de la formación:

- Facilitar el conocimiento de los candidatos sobre el proyecto concreto
- Proporcionar información sobre el contexto de trabajo de la acción voluntaria.
- Fortalecer las relaciones entre los candidatos y crear grupo.

Contenidos:

- Contenidos específicos, dependiendo de cada proyecto

2012
2013

ANEXO 1


Catálogo de proyectos de acción voluntaria ABAC



Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

Rompemos espejos, salvamos vidas



	1. ÁREA DE ATENCIÓN A TCA	1 año
	NOMBRE DEL PROYECTO: 1.1. APOYO PSICOPEDAGÓGICO A PERSONAS CON TCA	3 voluntarios
		2h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD


Objetivos Principales	Subsanar las deficiencias académicas que sean necesarias para su mejor desempeño.
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Detectar de problemas psicopedagógicos • Prevenir la aparición de problemas psicopedagógicos • Canalizar los problemas psicopedagógicos
Finalidad	Mejorar las capacidades de los usuarios de ABAC
Beneficiarios	Usuarios de ABAC

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES

Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Mesa • Silla • Ordenador • Programas informáticos adecuados • Cuestionarios
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Detección de problemas psicopedagógicos que puedan estar influyendo en el entorno educativo o laboral del usuario por medio de cuestionarios adecuados que midan capacidades concretas. 2. Prevención de la aparición de problemas psicopedagógicos, por medio de charlas y ejercicios en grupo. 3. Canalización de los problemas psicopedagógicos encontrados a través del aprendizaje de nuevas estrategias.

RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA


Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 3 • Profesionales ABAC: 1
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Lunes y miércoles no festivos
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Horas (17.00- 19.00h)
Dedicación Voluntarios	2h/semana 8h/mes
Duración de la campaña	1 año

	1. ÁREA DE ATENCIÓN A TCA	1 año
	NOMBRE DEL PROYECTO: 1.2. APOYO A LAS FAMILIAS DE PERSONAS CON TCA	2 voluntarios
		1,5h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD	
Objetivos Principales	Reducir los sentimientos de soledad y aislamiento de la familia.
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir experiencias • Reducir sentimientos negativos • Buscar alternativas para comportamientos estereotipados • Aprender de las experiencias del grupo
Finalidad	Mejorar la calidad de vida de las familias que sufren un TCA
Beneficiarios	Familiares y usuarios de ABAC

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES	
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compartir experiencias vividas por los familiares de los usuarios, de forma ordenada y viendo cuantas de estas situaciones se repiten en diferentes núcleos familiares 2. Reducción a través del aprendizaje de diferentes técnicas de sentimientos negativos habituales. 3. Búsqueda de alternativas que paulatinamente logren modificar comportamientos inadecuados habituales 4. Aprender de forma conjunta maneras adecuadas de afrontar los diferentes procesos que conlleva este trastorno.


RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA	
Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 2 • Profesionales ABAC: 1
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Viernes no festivos
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 Horas (19.00- 20.30h)
Dedicación Voluntarios	1.5h/semana 6h/mes
Duración de la campaña	1 año

	1. ÁREA DE ATENCIÓN A TCA	1 año
	NOMBRE DEL PROYECTO: 1.3. APOYO EN ACTIVIDADES REALIZADAS PARA/POR PERSONAS CON TCA	4 voluntarios
		2h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD	
Objetivos Principales	Ayudar a los profesionales que dirigen una actividad para usuarios
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Asesorar en el diseño de la actividad • Apoyar la puesta en marcha de la actividad • Participar activamente en el desarrollo de la actividad • Ayudar en el análisis y obtención de resultados conseguidos
Finalidad	Mejorar la calidad de vida de los usuarios
Beneficiarios	Usuarios de ABAC

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES	
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Según la actividad
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asesoramiento en el diseño de la actividad a realizar. 2. Apoyo en la puesta en marcha de la actividad, impulsar el comenzar de la actividad ejemplificando parte de la misma. 3. Participación activa en el desarrollo de la actividad, manejando y haciendo que el grupo se involucre. 4. Apoyo en el análisis y obtención de los resultados conseguidos con esta actividad, mediante métodos de medida y justificaciones adecuadas.

RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA	
Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 4 • Profesionales ABAC: 1
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Lunes y miércoles no festivos
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Horas (16.00- 18.00h)
Dedicación Voluntarios	2h/semana 6h/mes
Duración de la campaña	1 año

	2. ÁREA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	6 meses
	NOMBRE DEL PROYECTO: 2.1. PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	3 voluntarios
		2h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD


Objetivos Principales	Fomentar Estilo de Vida basado en Hábitos Saludables
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Medir el número de Hábitos Saludables utilizados habitualmente • Informar a cerca de los Hábitos de Vida Saludables • Informar a cerca de los peligros de no utilizar estos Hábitos de Vida • Implantar Hábitos Saludables desde la infancia
Finalidad	Disminuir el número de estudiantes que en un futuro puedan llegar a sufrir un TCA
Beneficiarios	Población de A Coruña y provincia

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES


Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionarios • Proyector • Dúpticos informativos • Material de Formación
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuesta de Hábitos Saludables: Pediremos la colaboración de los estudiantes para cubrir un pequeño cuestionario, en 15 minutos, donde se recogerán diversas cuestiones a cerca de sus hábitos de vida. Contaremos con el apoyo de nuestros voluntarios para el reparto y recogida de cuestionarios. 2. Charla informativa sobre los beneficios de un Estili de Vida Saludable y los peligros de la falta de estos hábitos. La metodología a seguir será expositiva, activa y participativa para corregir conductas insanas, utilizaremos como soporte la proyección de una presentación en diapositivas elaborada por la terapeuta responsable de la ponencia. 3. Dar a conocer los peligros de la malnutrición y su repercusión a nivel físico y psicológico. 4. Fomentar una actividad física sana y adecuada. 5. Distribución de alimentos en las diferentes ingestas del día y frecuencia de su Consumo. 6. Conocimiento de las pautas fundamentales sobre la alimentación para no caer en la obsesión por las dietas adelgazantes. 7. Puesta en común de experiencias vividas por nuestros voluntarios en la asociación y en lo referente a un Estilo de Vida Saludable.

RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA

Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 3 • Profesionales ABAC: 2
-------------------------	---


	2. ÁREA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	6 meses
	NOMBRE DEL PROYECTO: 2.1. PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES	3 voluntarios
		2h/semana

Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Colegios Públicos/ Concertados de A Coruña: 1 día por colegio • Colegios Privados de A Coruña: 1 día por colegio
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Horas mañana
Dedicación Voluntarios	2h/semana 8h/mes
Duración de la campaña	6 meses

	2. ÁREA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	1 mes
	NOMBRE DEL PROYECTO: 2.2. COMUNICACIÓN PARA SENSIBILIZACIÓN DE LOS TCA, CONSECUENCIAS Y PELIGROS SOCIALES	5 voluntarios
		10h/semana


OBJETIVOS Y FINALIDAD	
Objetivos Principales	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar a la población a cerca de los Trastornos de Conducta Alimentaria y sus consecuencias Informar sobre los peligros sociales que pueden llegar a desencadenar un TCA
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> Medir el grado de conocimiento de los TCA y sus consecuencias Conocer la opinión de la población a cerca de la prevención de los TCA Dar a conocer los peligros sociales que pueden llegar a desencadenar un TCA Manifiestar nuestro total desacuerdo con el ideal de belleza imperante en la sociedad, asociado con la delgadez extrema Transmitir nuestra constante lucha contra los TCA Informar a cerca de los Servicios Terapéuticos ofrecidos por ABAC Dar a conocer el carácter subsidiario del Tratamiento de TCA
Finalidad	Prevenir y fomentar la conciencia social sobre los TCA
Beneficiarios	Población de A Coruña y provincia

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES	
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Mesa o stand Cartelería ABAC Dípticos informativos Espejo Cóncavo Espejo Convexo Soporte espejos Globos Revistas de moda Cuestionarios específicos
Actividades	<p>1. Encuesta ABAC: Pediremos la colaboración ciudadana para cubrir un pequeño cuestionario, en cinco minutos, donde se recogerán diversas cuestiones a cerca de los TCA</p> <p>2. Espejos par ver: En caso de intuir que las personas con las que hablamos no conocen el significado de TCA se lo explicaremos brevemente. Para que entiendan el grave problema que están viviendo nuestros pacientes trataremos un concepto con el que probablemente todos estén familiarizados, por ser el TCA más conocido y mencionado desde hace años, la Anorexia Nerviosa. Situaremos a cada persona delante del espejo cóncavo consiguiendo el efecto distorsionado de engrosar terriblemente su aspecto físico real.</p> <p>Después de las consiguientes risas y comentarios les explicaremos que así es como todos los días se ven cuando se miran al espejo muchas de las personas que sufren Anorexia Nerviosa. Una vez entiendan el problema les acompañaremos al espejo convexo donde su reflejo será famélico, aquí les explicaremos que muchas personas que sufren Anorexia Nerviosa, y que se ven a sí mismas como la imagen reflejada en el primer espejo, en realidad están así de consumidas.</p>

	2. ÁREA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	1 mes
	NOMBRE DEL PROYECTO: 2.2. COMUNICACIÓN PARA SENSIBILIZACIÓN DE LOS TCA, CONSECUENCIAS Y PELIGROS SOCIALES	5 voluntarios
		10h/semana

	<p>3. La moda del S XXI: Nos acercaremos con los participantes a la mesa donde tendremos colocadas revistas actuales de moda donde se exhiben cuerpos con delgadez extrema como símbolo de ideal de belleza</p> <p>4. ABAC: Ya en la mesa mostraremos nuestros dípticos a los participantes explicándoles los Servicios Terapéuticos que ofrecemos como el carácter subsidiario del Tratamiento.</p>
--	--

RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA	
Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 5 • Profesionales ABAC: 2
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Paralela a Rubine: 1 semana • Obelisco: 1 semana • Corte Inglés: 1 semana • Plaza de Lugo: 1 semana
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Horas mañana (11.00- 14.00) • 3 Horas tarde (17.00- 20.00)
Dedicación Voluntarios	3h/ día 10h/semana 30h/mes
Duración de la campaña	1 mes


	2. ÁREA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	1 mes
	NOMBRE DEL PROYECTO: 2.3. CAMPAÑAS DE DIFUSIÓN DE LA LABOR DE LA ASOCIACIÓN	5 voluntarios
		10h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD

Objetivos Principales	<p>Analizar la imagen actual de ABAC Divulgar nuestra misión en la ciudad de A Coruña</p>
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Medir el grado de conocimiento de ABAC • Percibir la imagen actual de ABAC entre la población • Conocer la opinión sobre la Asociación y los servicios que ofrecemos • Explorar el grado de conocimiento de los eventos realizados por ABAC • Manifiestar nuestro total desacuerdo con el ideal de belleza imperante en la sociedad, asociado con la delgadez extrema • Transmitir nuestra constante lucha contra los TCA • Informar a cerca de los Servicios Terapéuticos ofrecidos por ABAC • Dar a conocer el carácter subsidiario del Tratamiento de TCA •
Finalidad	<p>Realización de un informe de Imagen y Comunicación Ampliar el conocimiento de ABAC en la ciudad</p>
Beneficiarios	<p>Población de A Coruña y provincia</p>


RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES

Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Mesa o stand • Cartelería ABAC • Dópticos informativos • Espejo Cóncavo • Espejo Convexo • Soporte espejos • Globos • Revistas de moda • Cuestionarios específicos
Actividades	<p>1. Encuesta ABAC: Pediremos la colaboración ciudadana para cubrir un pequeño cuestionario, en cinco minutos, donde se recogerán diversas cuestiones a cerca de ABAC: carácter no lucrativo, funcionamiento, servicios, eventos realizados</p> <p>2. Espejos par ver: En caso de intuir que las personas con las que hablamos no conocen el significado de TCA se lo explicaremos brevemente. Para que entiendan el grave problema que están viviendo nuestros pacientes trataremos un concepto con el que probablemente todos estén familiarizados, por ser el TCA más conocido y mencionado desde hace años, la Anorexia Nerviosa. Situaremos a cada persona delante del espejo cóncavo consiguiendo el efecto distorsionado de engrosar terriblemente su aspecto físico real.</p> <p>Después de las consiguientes risas y comentarios les explicaremos que así es como todos los días se ven cuando se miran al espejo muchas de las personas que sufren Anorexia Nerviosa. Una vez entiendan el problema les acompañaremos al espejo convexo donde su reflejo será famélico, aquí les explicaremos que muchas personas que sufren</p>

	2. ÁREA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	1 mes
	NOMBRE DEL PROYECTO: 2.3. CAMPAÑAS DE DIFUSIÓN DE LA LABOR DE LA ASOCIACIÓN	5 voluntarios
		10h/semana

	<p>Anorexia Nerviosa, y que se ven a sí mismas como la imagen reflejada en el primer espejo, en realidad están así de consumidas.</p> <p>3. La moda del S XXI: Nos acercaremos con los participantes a la mesa donde tendremos colocadas revistas actuales de moda donde se exhiben cuerpos con delgadez extrema como símbolo de ideal de belleza</p> <p>4. ABAC: Ya en la mesa mostraremos nuestros dípticos a los participantes explicándoles los Servicios Terapéuticos que ofrecemos como el carácter subsidiario del Tratamiento.</p>
--	--


RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA			
Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 5 • Profesionales ABAC: 2 		
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Paralela a Rubine: 1 semana • Obelisco: 1 semana • Corte Inglés: 1 semana • Plaza de Lugo: 1 semana 		
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Horas mañana (11.00- 14.00) • 3 Horas tarde (17.00- 20.00) 		
Dedicación Voluntarios	3h/día	10h/semana	30h/mes
Duración de la campaña	1 mes		

	2. ÁREA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	1 año
	NOMBRE DEL PROYECTO: 2.4. REVISTA CUENTA CONMIGO	5 voluntarios
		2h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD	
Objetivos Principales	Colaboración en la elaboración de la revista Cuenta Conmigo
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la aceptación su imagen corporal a los usuarios • Fortalecer la autoestima de los usuarios • Reinserción social y laboral de los usuarios • Facilitar la autonomía personal de los usuarios
Finalidad	Favorecer la estabilidad emocional de los usuarios a través de una actividad de Terapia Ocupacional
Beneficiarios	Usuarios de ABAC

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES	
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas • Sillas • Ordenadores • Programas informáticos de diseño • Fotografías
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colaboración de los voluntarios en la edición de la revista 2. Colaboración de los voluntarios en la elaboración de los contenidos 3. Colaboración de los voluntarios en el diseño de la revista 4. Colaboración de los voluntarios en la obtención de fotografías para la revista 5. Expresar opiniones libremente


RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA	
Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 5 • Profesionales ABAC: 2
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Jueves no festivos
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Horas tarde (16.30- 18.30h)
Dedicación Voluntarios	2h/semana 6h/mes
Duración de la campaña	1 año

	3. ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN	1 año
	NOMBRE DEL PROYECTO: 3.1. APOYO EN TAREAS DE GESTIÓN Y ADMINISTRATIVAS	5 voluntarios
		2h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD	
Objetivos Principales	Mejora de la eficacia en determinadas tareas de administración y gestión
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar la eficacia de determinadas tareas administrativas • Utilizar nuevas formas de gestión de la información • Crear nuevas bases de datos de ABAC • Conseguir nuevos contactos de posibles financiadores ABAC • Establecer una línea constante de lobby y fidelización de nuestros financiadores
Finalidad	Conseguir una gestión de ABAC eficaz y eficiente
Beneficiarios	Usuarios de ABAC

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES	
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas • Sillas • Ordenadores • Programas informáticos adecuados • Sobres • Merchandaising
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis de tareas administrativas concretas y valorar la forma de mejorarlas. 2. Combinación de documentos en los que los datos se repiten y creación de archivos eficaces con los que poder manejar y trabajar fácilmente. 3. Creación de nuevas bases de datos de ABAC 4. Consecución de nuevos contactos que puedan ser financiadores de nuestra entidad, construcción de una línea de acción mediante la cual mantener a estos financiadores informados de todas las actividades y novedades de ABAC


RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA	
Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 5 • Profesionales ABAC: 2
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Jueves no festivos
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Horas tarde (17.00- 19.00h)
Dedicación Voluntarios	2h/semana 6h/mes
Duración de la campaña	1 año

	2. ÁREA DE SENSIBILIZACIÓN Y DIVULGACIÓN	1 año
	NOMBRE DEL PROYECTO: 3.2. APOYO INFORMÁTICO	2 voluntarios
		2h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD	
Objetivos Principales	Mejora de la eficacia a la hora de utilizar programas informáticos y sus aplicaciones
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a utilizar programas informáticos eficaces • Mejorar el manejo de aplicaciones informáticas • Crear el soporte informático para nuevas bases de datos de ABAC
Finalidad	Conseguir una gestión de ABAC eficaz y eficiente
Beneficiarios	Profesionales ABAC Usuarios ABAC

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES	
Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas • Sillas • Ordenadores • Programas informáticos eficaces
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formación en la utilización de determinados programas informáticos que puedan mejorar y facilitar el trabajo tanto de los profesionales de ABAC como de los usuarios que participen en la actividad de Terapia Ocupacional, elaboración de la Revista Cuenta Conmigo. 2. Formación para la mejora en el manejo de diferentes aplicaciones informáticas 3. Creación del soporte informático que posibilite la elaboración de bases de datos actualizadas de ABAC

RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA	
Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 2 • Profesionales ABAC: 2
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Martes no festivos
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Horas tarde (17.00- 19.00h)
Dedicación Voluntarios	2h/semana 8h/mes
Duración de la campaña	1 año

	3. ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN	1 año
	NOMBRE DEL PROYECTO: 3.3. GESTIÓN BIBLIOGRÁFICA Y DOCUMENTAL	2 voluntarios
		2h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD


Objetivos Principales	Recopilación y clasificación de documentos de TCA y Hábitos Saludables
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar la información del área de TCA y Hábitos Saludables • Recopilar información de TCA y Hábitos Saludables • Clasificar la información de TCA y Hábitos Saludables • Elaborar bibliografías actualizadas • Actualizar la documentación • Buscar páginas web interesantes y relacionadas con nuestro ámbito
Finalidad	Mantener informados a nuestros usuarios y socios
Beneficiarios	Usuarios y socios de ABAC

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES

Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Mesas • Sillas • Ordenadores • Programas informáticos adecuados • Disco duro Externo
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis de la información más relevante y actual en el ámbito de TCA y Hábitos Saludables. 2. Recopilación de la información más relevante y actual en el ámbito de TCA y Hábitos Saludables. 3. Clasificación de la información más relevante 4. Elaboración de bibliografías actualizadas 5. Actualización mensual de la información ofrecida a usuarios y socios 6. Búsqueda de páginas webs relacionadas con nuestro ámbito

RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA

Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntarios: 2 • Profesionales ABAC: 1
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> • Miércoles no festivos
Horario	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Horas tarde (17.00- 19.00h)
Dedicación Voluntarios	2h/semana 8h/mes
Duración de la campaña	1 año

	3. ÁREA DE GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN	1 año
	NOMBRE DEL PROYECTO: 3.4. APOYO JURÍDICO	2 voluntario
		2h/semana

OBJETIVOS Y FINALIDAD

Objetivos Principales	Revisión y asesoramiento sobre cuestiones jurídicas de la asociación
Objetivos Secundarios	<ul style="list-style-type: none"> Analizar la eficacia de determinadas actividades Asesorar cerca de cuestiones legales Tramitar y gestionar documentos notariales y ante Organismos Públicos Informar para el cumplimiento de la normativa vigente. Resolver dudas del ámbito jurídico que puedan surgir
Finalidad	Conseguir una gestión de ABAC eficaz y eficiente
Beneficiarios	Usuarios y socios de de ABAC

RECURSOS MATERIALES Y ACTIVIDADES

Recursos Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Mesa Silla Ordenador Programas informáticos adecuados
Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Análisis de eficacia de determinadas actividades y valorar la forma de mejorarlas. 2. Asesoramiento a cerca de cuestiones legales que puedan surgir en nuestro día a día. 3. Asesoramiento en la gestión y trámite de documentos notariales y ante Organismos Públicos. 4. Información y puesta al día de la normativa vigente. 5. Apoyo en la resolución de dudas de ámbito jurídico que puedan surgir en nuestro día a día.

RECURSOS HUMANOS Y CRONOGRAMA

Recursos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> Voluntarios: 2 Profesionales ABAC: 1
Cronograma	<ul style="list-style-type: none"> Lunes no festivos
Horario	<ul style="list-style-type: none"> 2 Horas mañana (12.00- 14.00h)
Dedicación Voluntarios	2h/semana 6h/mes
Duración de la campaña	1 año