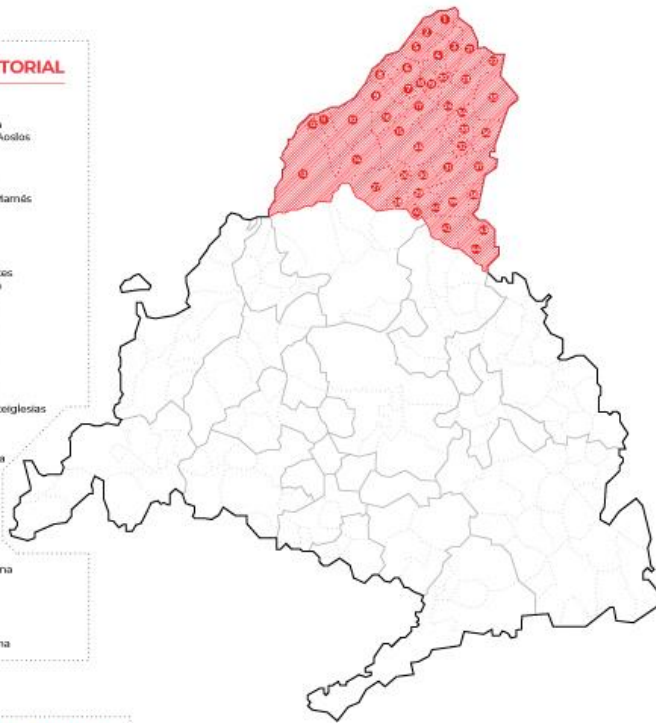


## ASAMBLEA COMARCAL SIERRA NORTE

### ÁMBITO TERRITORIAL

- 1- Somosierra
- 2- Robregordo
- 3- Horcajuelo de la Sierra
- 4- Horcajo de la Sierra - Asoles
- 5- La Acobada
- 6- Brajos de la Sierra
- 7- Cascones
- 8- Villavieja del Lozoya
- 9- Navarredonda y San Mamés
- 10- Lozoya
- 11- Pinilla del Valle
- 12- Alameda del Valle
- 13- Rascafría
- 14- Canencia
- 15- Garganta de los Montes
- 16- Gargantilla de Lozoya y Pinilla de Buitrago
- 17- Buitrago del Lozoya
- 18- La Sierra del Monte
- 19- Pituicac - Candulias
- 20- Madarcos
- 21- Montajo de la Sierra
- 22- La Hirsuela
- 23- Prádena del Rincón
- 24- Puentes Viejas
- 25- Lozoyuela Navas-Sieteiglesias
- 26- Valdamanco
- 27- Bustarviejo
- 28- Navalafuente
- 29- Cabanillas de la Sierra
- 30- La Cabrera
- 31- El Barroco
- 32- Cervera de Buitrago
- 33- Robledo de la Jara
- 34- Berzosa de Lozoya
- 35- Puebla de la Sierra
- 36- El Atazar
- 37- Patones
- 38- Torrenocha de Jarama
- 39- Torrelaguna
- 40- Redueña
- 41- Venturada
- 42- El Vellón
- 43- Valdepiélagos
- 44- Talamanca del Jarama



### Sedes y puntos de atención

Carretera de Mangirón, 5-7  
28730 Buitrago de Lozoya  
**Teléfono:** 91 360 95 92

Calle de los Colegios, 44-46  
28751 La Cabrera  
**Teléfono:** 91 360 95 93

Calle Feria, 2  
28720 Bustarviejo  
**Teléfono:** 91 360 95 92

Calle Conde de Barcelona, 1  
28180 Torrelaguna  
**Teléfono:** 91 360 95 92

# ¿DEDICARÍAS PARTE DE TU TIEMPO EN AYUDAR?

Primeros pasos en Cruz Roja.

# Primeros pasos en Cruz Roja.

Es clave que tengas claro el motivo por qué vas a realizar el voluntariado y las expectativas que tienes sobre este, tu disponibilidad, tus habilidades, competencias y actitud ante el mismo.

Reflexiona sobre qué esperas que te aporte Cruz Roja y que esperas aportar, saber las expectativas con las que llegas y compararlas con que te ofrecemos, te ayudaran a adaptarte y conseguir tus objetivos.

Analiza que habilidades tienes y te gustaría poner en marcha con Cruz Roja, ¡sácate partido!

**¿Qué puedo hacer?** A continuación, te damos unas breves pinceladas de las actividades que puedes desarrollar en Cruz Roja Sierra Norte.

**ACOGIDA Y VALORACIÓN:** / Responsables: Roberto Bravo (rbravo@cruzroja.es) y Belén Martínez (belen.martinezr@cruzroja.es) /

- Escuchamos a las personas y atendemos sus necesidades, informando de los recursos internos y externos y dando una cita para su valoración.
- Estudiamos y valoramos cada caso y establecemos un Plan Personalizado de Intervención desde cada proyecto en coordinación.

**EXTREMA VULNERABILIDAD:** / Responsables: Roberto Bravo (rbravo@cruzroja.es) y Belén Martínez (belen.martinezr@cruzroja.es) /

- Entregamos ayudas para la alimentación y vestuario, alquileres, suministros, material escolar y ayudas para la escolarización, tras la valoración previa de las Trabajadoras Sociales.

**PERSONAS MAYORES:** / Responsables: Roberto Bravo (rbravo@cruzroja.es) y Belén Martínez (belen.martinezr@cruzroja.es) /

- Hacemos compañía a mayores en soledad con visitas a domicilio.
- Acompañamos puntualmente al médico u otras gestiones varias.
- Talleres de envejecimiento saludable (nuevas tecnologías, memoria, baile, hábitos saludables, manualidades, yoga, manejo del teléfono móvil...).
- Seguimiento a los/as usuarios/as Teleasistencia Domiciliaria.

**CENTRO DE CONTACTO: PROXIMIDAD** / Responsable: Álvaro Tortosa (alvaro.tortosa@cruzroja.es) /

- Una herramienta que, a través del teléfono, nos permite hacer seguimiento de nuestros/as usuarios/as así como poder informarles de nuestras actividades y recoger sus demandas.

**EMPLEO** / Responsable: Elisa Corral (ecorral@cruzroja.es) /

- Talleres de alfabetización digital para personas en situación de búsqueda de empleo.
- Orientación, motivación y activación para el empleo.

**MUJER** / Responsable: Elisa Corral (ecorral@cruzroja.es) /

- Talleres de Empoderamiento para la mujer así como espacios de ocio y de encuentro.

- Actividades de Sensibilización puntuales (25 de noviembre, 8 de marzo...).
- Teleasistencia móvil para víctimas de la violencia de género.

**INMIGRANTES Y REFUGIADOS** /Responsables: María Serrano (masedi@cruzroja.es); Crina Roxana (crina.roxana@cruzroja.es); Mouruth Chhima (mchhima@cruzroja.es) y Dunia Peña (dunia.pena@cruzroja.es)

- Cursos de Castellano con diferentes niveles, compañamientos, talleres, ludoteca infantil encaminados a favorecer su integración.

**SALUD** /Responsable: Álvaro Tortosa (alvaro.tortosa@cruzroja.es) /

- Sensibilización y charlas sobre VIH, diabetes, tabaco, hábitos saludables... para población general.

**MEDIO AMBIENTE** /Responsable: Álvaro Tortosa (alvaro.tortosa@cruzroja.es) /

- Sensibilización ambiental.
- Lucha contra la pobreza energética, con personas mayores y otros colectivos vulnerables. Desarrollo de acciones de ahorro doméstico y de consumo.

## **COMUNICACIÓN**

- Actualización de nuestros perfiles en redes sociales, envío de notas de prensa y mantenimiento de la página web de la Asamblea.

**VOLUNTARIADO** /Responsable: Álvaro Tortosa (alvaro.tortosa@cruzroja.es) /

- Colaborar en la acogida e información sobre el voluntariado y campañas de captación.

**ADM. Y CAPTACIÓN DE FONDOS** /Responsable: Marta Gómez (mgomezl@cruzroja.es) /

- Colaborar en las diferentes campañas: Sorteo del Oro, Fiesta de la Banderita, organización de eventos solidarios, socios...

## **CRUZ ROJA JUVENTUD.**

/Responsable: Lucía Larumbe (lucia.larumbe@cruzroja.es) /

Si tienes de 17 a 30 años y un gran espíritu solidario te damos la bienvenida a Cruz Roja Juventud.

### **PROMOCIÓN DEL ÉXITO ESCOLAR**

- Tardes llenas de sonrisas para apoyarles en su educación. Apoyo curricular y educación en valores.

### **EL JUGUETE EDUCATIVO**

- Fomentando la igualdad y la inclusión social mediante el juego.

### **PINEO**

- Actividades de ocio y tiempo libre que fomenten la participación asociativa de niños, niñas y jóvenes a través de la educación en valores.

### EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Talleres y charlas sobre la salud sexual, consumo de drogas, nutrición y alimentación, etc

### PREVENCIÓN DE CONDUCTAS VIOLENTAS

- Intervención y charlas en centros escolares e institutos sobre bullying y violencia a través de las nuevas tecnologías, violencia de género, xenofobia y racismo y discriminación por orientación y/o identidad sexual.

### SALES HOY?

- Sensibilizar y prevenir el consumo de drogas en la población adolescente y juvenil y dar a conocer los riesgos derivados de su consumo.

### SOCORROS Y EMERGENCIAS:

#### TRANSPORTE SANITARIO:

- Asistimos sanitariamente a las personas en situaciones de urgencias o emergencias. Proporcionamos el enlace con la respuesta sanitaria adecuada en el sistema sanitario de la Comunidad de Madrid. Todo ello aportando soporte emocional a pacientes y afectados

#### PREVENTIVOS:

- Asistimos actividades sanitarias o de otra índole, tanto en acciones individuales como complementarias (vigilancia de riesgos, observación del medio, prevención de riesgos) o aquellas coberturas que surgen a consecuencia de actos o espectáculos públicos de diferente naturaleza y que empiezan a ser motivo de regulación por parte de las diferentes Administraciones (actividades deportivas, culturales, etc.).

#### ERBES:

- Equipo heterogéneo que actúa en situaciones de emergencia no previstas y que no puedan ser atendidas por otros proyectos de la institución, dando soporte a actividades o acciones que requieran en ese momento un mayor aporte de recursos humanos, de manera esporádica y no periódica. ( Información, formación y acciones preventivas, primeros auxilios físicos y psicológicos, distribución de alimentación y abrigo, apoyo en búsqueda de personas perdidas y/o desaparecidas, Transporte y evacuación de personas, logística y alojamiento temporal, protección del medio, rehabilitación y recuperación del entorno o infraestructuras...)

## DIRECCIÓN TÉCNICA:

Director Técnico Asamblea Comarcal Sierra Norte: Javier Ávila (javilam@cruzroja.es; 663.34.33.74)

Perfecto, más o menos lo tengo claro...

¿Qué paso damos ahora?

## La actividad:

Al adquirir tu compromiso de voluntariado ten en cuenta el tiempo que quieres y puedes dedicar. Sé realista y valora tu necesidad de descanso y desconexión. Aunque tengas mucha motivación no dejes que la actividad voluntaria robe espacio a tus tiempos de ocio y socialización.

Es importante que tengas una persona referente en Cruz Roja (Técnico/a de voluntariado, voluntario/a tutor, técnico/a referente de actividad) que ponga atención y pueda guiarte hacia las actividades que mejor encajan contigo y lo que te gustaría en estos momentos. Las personas referentes que tendrás en Cruz Roja, se encargaran de escuchar, informar, capacitar y orientarte sobre tus labores, sobre el cuidado de ti mismo y de tu equipo durante tu acción voluntaria.

La información da seguridad. Procura tener la máxima información de la actividad que vas a realizar y de las personas o colectivos con los que vas a intervenir. Si crees que no se te ha informado o formado lo suficiente háblalo con tu responsable.

Desde el momento de la incorporación a la actividad, se te proporciona el vestuario necesario para realizarla. De la misma manera, la persona voluntaria debe de estar identificada como personal de Cruz Roja durante la realización de la misma con su carnet de voluntariado. Automáticamente recibirás en tu domicilio tu carnet acreditativo, transcurridos aproximadamente 2 meses desde tu alta.

Como persona voluntaria debes de ser informada sobre tu derecho al pago/reintegro de los gastos de transporte. La persona referente de la actividad realizará las gestiones oportunas para que la actividad no te suponga un coste en tus desplazamientos. Entre el 1 y el 5 de cada mes, podrás pasar tus gastos de kilometraje del mes anterior. Se contabiliza desde tu domicilio (Dentro de la mancomunidad de Sierra Norte) hasta el lugar de actividad ida/vuelta. "Consulta la forma de proceder al departamento de voluntariado".

**Si la actividad que desempeñas no termina de convencerte vuelve a la casilla de salida y busca algo que encaje mejor contigo, el equipo del Departamento de Voluntariado estará para orientarte.**

Ya sea que adquiramos los conocimientos en la institución o que los tengamos previamente, es importante sentir seguridad o apoyo en el desempeño de nuestra labor. Si no controlas tu actividad fórmate y busca apoyo en tus referentes, compañeros y compañeras

## Formación.

La formación es un eje fundamental para Cruz Roja con el objetivo de favorecer las capacidades y competencias necesarias tanto para el óptimo desarrollo de tu actividad voluntaria como para la participación institucional. Es por ello que, desde el inicio de tu actividad, probablemente ya has participado en alguna acción formativa como la Formación Básica Institucional con la finalidad de conocer el funcionamiento orgánico de la institución, las áreas de actividad y la forma de trabajo.

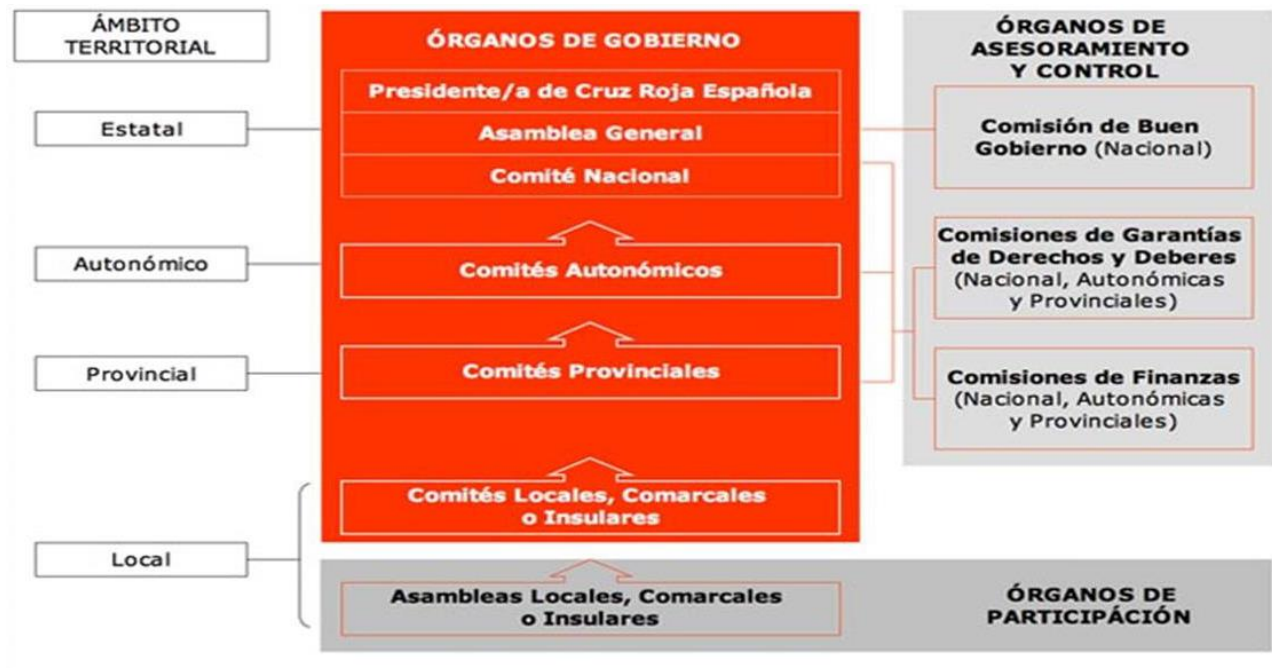
Cruz Roja ofrece a sus voluntarios y voluntarias un catálogo de formaciones muy amplio, estructurado tanto por áreas de participación como por niveles de especialización. En el buscador de cursos de la web puedes ver las próximas convocatorias, ¡¡No dudes en preinscribirte en aquellos que sean de tu interés!! Recuerda, la Formación es un derecho y un deber del voluntariado.

<https://formacion.zonacreo.com/voluntariado>

## Participación en Cruz Roja-Vida asociativa.

Más allá de la actividad que desarrolles dentro del proyecto, te invitamos a implicarte en la vida asociativa de la Asamblea, actividades que llevamos a cabo para el voluntariado y la participación institucional. Al formar parte de Cruz Roja se abre un mundo de posibilidades de participación, no solo en la actividad que realizas, sino en la posibilidad de involucrarte en la toma de decisiones, actividades sociales o lúdicas, promoción de cambios, comprometiéndote con puestos de liderazgo en tu acción voluntaria o formando parte de los comités.

¿Cuál es la estructura organizativa de Cruz Roja?



## COMITÉ COMARCAL DE LA SIERRA NORTE

### DESCRIPCION Y COMPOSICION

**El comité comarcal de Sierra Norte asume el gobierno de la Institución en los 44 municipios del ámbito**, de conformidad con los fines y objetivos generales de Cruz Roja Española y de acuerdo con la política, plan y criterios establecidos por los órganos superiores de la Institución.

El Comité se **reúne con carácter ordinario**, al menos **dos veces al año** y **con carácter extraordinario**, cuando lo convoque su Presidente por decisión propia o a solicitud, como mínimo, de un tercio de sus componentes.

### COMPOSICIÓN COMITÉ COMARCAL DE LA SIERRA NORTE

•Presidente: Jordi Camprodon Caralt ([Jordi.camprodon@cruzroja.es](mailto:Jordi.camprodon@cruzroja.es); Telf.: 678446755)

•Vicepresidentes/as:

María del Carmen Castillo Corpas. ([mdccastillo@cruzroja.es](mailto:mdccastillo@cruzroja.es); Telf. 627404567)

Jesús Pablo Martín Orellana. ([jpmartin@cruzroja.es](mailto:jpmartin@cruzroja.es); Telf. 678569963)

Jose Moreira Roig. ([jose.moreira@cruzroja.es](mailto:jose.moreira@cruzroja.es))

Miembros electos

•Vocales:

María del Carmen Castillo Corpas. ([mdccastillo@cruzroja.es](mailto:mdccastillo@cruzroja.es); Telf. 627404567)

Jesús Pablo Martín Orellana. ([jpmartin@cruzroja.es](mailto:jpmartin@cruzroja.es); Telf. 678569963). Secretario.

Marina Navarrete Méndez. ([mnavarretem@cruzroja.es](mailto:mnavarretem@cruzroja.es); Telf. 673731612)

Keita Serringe. ([skeita@cruzroja.es](mailto:skeita@cruzroja.es))

**¿Sabías que cualquier persona voluntaria tiene derecho a ser electores y elegibles en los Órganos de Cruz Roja?** Es otra forma de participar.

Lo importante es que participes en la medida que te apetezca, para que eso repercuta en tu bienestar dentro de la Institución. Si tu deseo de participar se incrementa, puedes mejorar tu realización o crecimiento personal dentro de Cruz Roja. Por tanto, si lo deseas, te invitamos a participar en la toma de decisiones y promuevas cambios para mejorar lo que hacemos como Institución, **tu eres Cruz Roja**.



# Sistema de Gestión de Voluntariado de Cruz Roja BIENESTAR



Información Acompañamiento Formación Participación Reconocimiento

En el siguiente gráfico te mostramos los hitos más importantes que podemos encontrar en el Sistema de Gestión de Voluntariado de Cruz Roja Española en relación al bienestar del voluntariado:



Cada vez más cerca de las personas

