

Plan de voluntariado

Revisión 2019





Indice	
1. DATOS DE LA ENTIDAD	3
1.1 Quienes somos	3
1.2 Valores	3
1.3 El voluntariado	3
1.4 Objetivos estratégicos del plan	4
2. EL VOLUNTARIADO EN CCONG	4
2.1 Selección de los voluntarios	4
2.2 Captación	4
2.4 Incorporación en la entidad	5
2.5 Asignación y coordinación del voluntario	5
2.6 Formación	5
2.7 Participación	6
2.8 Baja del voluntario	6
2.9 Balance de actividad en el periodo	6
ANEXO 1. GUIÓN PARA LA ENTREVISTA DE SELECCIÓN DE VOLUNTARIOS	7
ANEXO 2. OBJETIVOS ANUALES PARA EL PERÍODO	9
ANEXO 3. FICHA VALORACIÓN DEL VOLUNTARIADO	10
ANEXO 4. COMPROMISO DEL VOLUNTARIADO	11
ANEXO 5. MODELO DE DOSSIER DEL VOLUNTARIO	12



1. DATOS DE LA ENTIDAD

1.1 Quienes somos

CC ONG AYUDA AL DESAROLLO es una organización no gubernamental para el desarrollo (ONGD), solidaria, comprometida, transparente e independiente que trabaja para la cooperación con el desarrollo social, económico y humanitario de las zonas más pobres del mundo.

- ✓ NIF: G62669130
- ✓ ACTA FUNDACIONAL del 05-11-2000
- ✓ ESTATUTOS EN CATALUÑA número en asociaciones 25.112 del 30-07-200
- ✓ ESTATUTOS EN EL MINISTERIO DEL INTERIOR, MADRID número nacional asociaciones 589.912
- ✓ INSCRIPCIÓN EN LA AGENCIA ESPAÑOLA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL Y DESARROLLO del 26-11-2002 número 222833000021530
- ✓ INSCRIPCIÓN EN LA GENERALITAT DE CATALUNYA, SECRETARIA DE COOPERACIÓN EXTERIOR:
- ✓ REGISTRE D'ORGANITZACIONS NO GOBERNAMENTALS PER A LA COOPERACIÓ AL DESENVOLUPAMENT nº62 del 19-07-2005
- ✓ INSCRIPCIÓN EN LA DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA 3.067 del 27-02-2011
- ✓ INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO DE AGENTES DE LA COOPERACIÓN INTERNACIONAL AL DESARROLLO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA número 319 del 14-03-2011
- ✓ DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA POR EL MINISTERIO DEL INTERIOR DE MADRID FECHA 21-11-2011 reg. SALIDA 1886
- ✓ INSCRIPCIÓN EN EL GOBIERNO DE ARAGÓN ASOCIACIONES DE ZARAGOZA número 07-Z-0477-2009
- ✓ INSCRIPCIÓN EN EL GOBIERNO DE ARAGÓN ASOCIACIONES DE TERUEL número 07-T-0055-2009
- ✓ INSCRIPCIÓN EN EL GOBIERNO DE ARAGÓN ASOCIACIONES DE HUESCA número 07-T-0055-2009
- ✓ INSCRIPCIÓN EN EL GOBIERNO DE ARAGÓN ASOCIACIONES DE HUESCA número 07-H-0141-2012
- ✓ INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO DE ENTIDADES CIUDADANAS DE HUESCA nº09-11.01-112.

1.2 PLATAFORMAS A LAS QUE PERTENECE

- ✓ PLATAFORMA ARAGONESA DEL VOLUNTARIADO
- ✓ AFRICAGUA, plataforma del Codesarrollo en Aragón
- ✓ F.A.S. federación Aragonesa de Solidaridad
- ✓ ENTITATS DE VOLUNTARIAT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA nº001534-000 del 23- 03-2009

1.3 Valores

- ✓ Dignidad: Promover la dignidad de las personas regida por la Declaración Universal de los Derechos Humanos y los Objetivos del Milenio
- ✓ Igualdad entre géneros: Luchar contra la discriminación de sexo
- ✓ Sostenibilidad: Adaptar todos los proyectos a criterios claros de sostenibilidad del desarrollo social, económico y medioambiental
- ✓ Compromiso: Mantener siempre un vínculo que va más allá de cumplir con una obligación
- ✓ Transparencia: Actuar de forma ética, transparente, íntegra y honesta.

1.4 El voluntariado

El voluntariado en CCONG Ayuda al Desarrollo supone una herramienta para mejorar nuestras capacidades de actuación. La labor que desarrolla se establece dentro del marco de CCONG, orientándose hacia cualquier tipo de campo, desde proyectos de desarrollo en cualquier especialidad técnica, hasta proyectos de sensibilización. Incluso puede proponer nuevos proyectos para realizar.



Creemos en que toda persona, independientemente de su formación, puede aportar conocimientos de valor al desarrollo de las personas. La cantidad de países y proyectos en los que hemos participado nos da un amplio abanico de posibilidades de colaboración podemos encontrar siempre un proyecto donde cualquier persona pueda hacer su voluntariado.

Podemos dar fe de que Vivir una experiencia de voluntariado puede desarrollar el potencial del voluntario, que adquirirá habilidades de las que no se creía capaz. Sin embargo no debemos crearnos falsas expectativas por ello hay que ser realistas en las metas que vamos a conseguir. Un voluntariado de 3 semanas no cambia el mundo pero sí que puede suponer la mejora de una comunidad. La Cooperación internacional es una forma de trabajo diferente a la que podemos estar acostumbrados, sin embargo esta toma de contacto con el país y su gente puede suponer el inicio de un nuevo proyecto.

Tenemos numerosos casos de personas que se han implicado profundamente en la labor de la ONG experimentando un voluntariado corto y regresando de nuevo al país para realizar un proyecto más amplio en diferentes disciplinas.

El voluntario, como tal, tiene el derecho de conocer tanto sus derechos como sus obligaciones.

CCONG da apoyo a todos sus voluntarios antes, durante y después de su estancia. Nuestra labor reside en intentar cambiar la conciencia de las personas, que después de realizar el voluntriado obtienen otra visión del mundo, muy diferente de la que tenían, y al mismo tiempo, ayudar a aquellos que más lo necesitan.

1.5 Objetivos estratégicos del plan

El objetivo principal es organizar el voluntariado dentro de la ONGD. Una herramienta que se ocupe de atender problemas y necesidades reales, relacionados con las actividades que se desarrollan por los voluntarios dentro de la entidad.

Para que esta información esté siempre disponible, existe una página dedicada especialmente al voluntariado internacional: http://voluntariadointernacional.eu/

2. EL VOLUNTARIADO EN CCONG

2.1 Selección de los voluntarios

El perfil de los voluntarios se desarrollará en función de los proyectos llevados a cabo por CCONG en los distintos países en los que actuamos, incluido el voluntariado en España, en las diferentes delegaciones..

Se realizará una entrevista personal con el futuro voluntario para conocer la motivación para realizar el voluntariado y confirmar la afinidad de la persona con la misión y visión del proyecto. (anexo 1)

2.2 Captación

La captación de voluntarios se realizará a través de los canales establecidos. Los canales de captación son los siguientes:

- Universidades con las que CCONG colabora.
- Página web de la ONG, y página del voluntariado.



- Redes sociales
- Campañas específica de captación para actividades puntuales de alguno de los proyecto.
- Boca a boca

Una vez realizada la captación de voluntarios, se establece una entrevista y se les facilita información en relación a la organización y los proyectos en general (común para todos los posibles voluntarios) y sobre el proyecto y las actividades en el cual darán soporte específica para cada voluntario.

Los proyectos en los que el voluntario puede colaborar se publican y actualizan en la página web de la organización, en redes sociales, y en las informaciones periódicas a socios y colaboradores

2.4 Incorporación en la entidad

Cada voluntario seleccionado comenzará su actividad bajo la tutela de una persona responsable del proyecto en el cual dará soporte. Este tutor se ocupará de:

- Acompañar a la persona admitida como voluntario durante un período establecido según la actividad en la que dará soporte
- Resolverá las dudas sobre procedimientos de la ONG
- Servirá de punto de referencia
- Al final del periodo de formación se firma el compromiso de voluntariado (Anexo 4)
- Al mismo tiempo se hará entrega del "dossier del voluntario" (anexo 1)

2.5 Asignación y coordinación del voluntario

Asignación:

Cada voluntario o equipo de voluntarios estará supervisado por el coordinador del proyecto en el cual da soporte. El/la coordinador/a deberá supervisar las actividades del voluntario y resolver dudas y cuestiones que plantee.

Coordinación

Se realizarán reuniones periódicas con los voluntarios para evaluar tanto su satisfacción como el estado de las actividades en las que participan. En estas reuniones participará la dirección de CCONG.

2.6 Formación

De acuerdo a los perfiles de los voluntarios, se establecerá un plan de formación individual, que será obligatoria, y podrá realizarse de forma presencial o virtual por videoconferencia

Dichas formaciones específicas que los voluntarios recibirán, tendrán en cuenta tambien el proyecto en el cual den soporte.



2.7 Participación

Para mantener activa la participación y el interés del voluntario en las actividades y proyectos en los que participa se creará un sistema de participación de los voluntarios que se basará en:

- Participación en reuniones de equipo
- Participación en jornadas, charlas, conferencias, que pueda realizar CCONG próximas a la residencia del voluntario.
- Incorporación oficial del voluntario en el equipo de voluntarios de CCONG.
- Para formalizar su participación el voluntario se hace socio de CCONG durante el año o años en que realiza su voluntariado, con una cuota mínima.
- La suscripción de un seguro para el voluntario es obligatoria en el voluntariado internacional.

2.8 Baja del voluntario

Al finalizar el período del voluntariado, el voluntario debe redactar una memoria sobe su estancia. Todas las memorias se publican en la página web de CCONG, y se anuncia su publicación a través de Facebook. La redacción de dicha memoria no es obligatoria.

Asímismo se realiza una entrevista con el presidente de CONG y el/la coordinador o coordinadora para evaluar su estancia, y en su caso tomar medidas correctoras.

Al finalizar el voluntariado se realizará una evaluación formal de satisfacción del voluntario mediante encuesta (Anexo 3).

2.9 Balance de actividad en el periodo

Los objetivos anuales del plan de voluntario, se evalúan mediante la tabla que figura en el anexo 2 . Los datos de dicha tabla se incorporan a la memoria anual de la organización

ANEXO 1: GUIÓN PARA LA ENTREVISTA DE SELECCIÓN DE VOLUNTARIOS

Fecha:	
NOMBRE y apellidos/:	
Datos de contacto	
Fechas previstas	
Destino propuesto	
A persona resultará selecciono continuación	ada si el número de SI es mayor, tras la entrevista que figura a
,	

CRITERIOS DE SELECCIÓN	SI	NO
1. Sus expectativas encajan con las de la entidad		
2. Tiene conocimientos suficientes para llevar a cabo las tareas que se le encargarán		
3. Tiene claro el compromiso que le pide la entidad		
4. Encaja en la cultura organizativa de la entidad		
5. Su nivel de motivación es elevado		
total		

Contenido de la entrevista:

información sobre la entidad	Misión
	Valores
	Tipo de actividades
función del voluntariado	Papel del voluntariado en la entidad
	Tareas y actividades del voluntariado
	Espacios de participación
condiciones en las que se	Compromiso de voluntariado
desarrollará el voluntariado	Horas de dedicación
	Seguro de la persona voluntaria
motivaciones de la persona	Conocer los intereses de la persona voluntaria
voluntaria	Preguntar por qué quiere hace r voluntariado y por qué en nuestra entidad
	• Valorar si sus motivaciones encajan con la stareas que se le quieren encomendar
habilidades, experiencias y	Formación
conocimientos de la persona voluntaria.	Experiencia laboral
	Experiencia en voluntariado
Otros:	Solicitar un breve currículum

ANEXO 2 OBJETIVOS ANUALES PARA EL PERÍODO

AÑO:_____

OBJETIVOS	DATOS PARA MEMORIA ANUAL
Número de voluntarios	
Número de horas de voluntariado	
Activadades en las que participan	
Canales DIFERENTES de captaciónvoluntarios	
Reuniones de información al posible voluntariado realizadas.	
Número de voluntarios en firme que siguen una formación.	
Revisiones realizadas al Plan durante el año	



ANEXO 3: FICHA VALORACIÓN DEL VOLUNTARIADO

Fecha ENTREVISTA	
NOMBRE y apellidos/:	
Datos de contacto	
DESTINO DEL VOLUNTARIADO	
Evaluador/a	

	VOLUNTARIO	EVALUADOR
Valoración de la fase de formación e información		
Valoración de la fase de desarrollo: responsabilidades, actividades realizadas, etc.		
VAloración de la estancia en el destino elegido: viajes, alojamiento, convivencia		
Valoración de la relación con la resta del equipo (voluntario/remunerado)		
Aportaciones de mejora en la gestión del voluntariado		
Aportaciones de mejora en el funcionamiento de la entidad		
Valoración general		
Observaciones		



Anexo 4. COMPROMISO DEL VOLUNTARIADO COMPROMISO DE VOLUNTARIADO



REUNIDOS

A Si E:	afael Jariod Franco, mayor de edad, con DNI 36498427 A como representante de CC ONG yuda al Desarrollo, entidad sin ánimo de lucro, domiciliada en la calle Sant Antoni, 45 de ant Sadurní d'Anoia (Barcelona), registrada con el número 22283300002153 en la Agencia spañola de Cooperación Internacional, registrada con el número 25112 en el registro de sociaciones de la Generalitat de Catalunya, registrada con el número 62 en la Generalitat de atalunya, Secretaría Exterior y miembro del Agrupament d'ONG de Catalunya.
-	, mayor de edad, con DNI y con
	omicilio encomo
SC	cio i voluntario/a de la entidad antes mencionada.
	on el presente documento, de acuerdo con lo dispuesto por la ley vigente sobre voluntariado la administración estatal o autonómica que tenga competencia en cada caso.
Ac	cuerdan subscribir el siguiente
C	OMPROMISO DE VOLUNTARIADO
1.	El voluntario/ase ofrece a realizar, dentro del marco de la entidad CC ONG Ayuda al Desarrollo, una prestación voluntaria, libre y altruista de servicios cívicos y sociales, sin ningún tipo de contraprestación económica, en beneficio de terceros y para la mejora de su calidad de vida, sin que esta actuación pueda perjudicar las obligaciones principales o privadas del voluntario/a.
2.	Dicha prestación se realizará durante un periodo indefinido, a acordar por las dos partes. Inicialmente se establecerá un periodo de prueba demcses, a iniciarse ely a finalizar el
3.	Las tareas que realizará el voluntario/a serán las siguientes:
	=
	_

- 8. Si cualquiera de las dos partes incumple sus responsabilidades o no se cumplen las metas acordadas en el punto 8, la otra parte tendrá toda la libertad para poder cancelar este compromiso inmediatamente.
- 9. Este compromiso también podrá anularse a voluntad de una o las dos partes interesadas, avisando con una antelación mínima de 2 semanas.

DERECHOS DEL VOLUNTARIO

- a. Conocimiento de sus derechos.
- b. Respeto del compromiso adquirido por la entidad.
- c. Acreditación suficiente ante terceros de la entidad y sus beneficiarios.
- d. Formación permanente necesaria para mantener la calidad de su prestación de servicios.
- e. Seguro contra cualquier riesgo que pueda representar su prestación, tanto a su persona como a terceros.
- f. Compensación de los gastos que suponga su prestación de servicios.
- g. Derecho a participar en la toma de decisiones que le afecten a realizar su acción voluntaria.
- h. reconocimiento de donaciones tanto personales como a terceros.

DEBERES DEL VOLUNTARIO

- a. Cumplimiento del compromiso adquirido con la entidad.
- b. Rechazo de cualquier contraprestación material que pueda recibir por parte de los beneficiarios o de otras personas.
- c. Confidencialidad de las informaciones que pueda obtener de los beneficiarios conocidas en el marco de su acción voluntaria.
- d. Lealtad a la organización y a su dirección.
- e. Lealtad y buena voluntad hacia sus compañeros, tanto voluntarios como profesionales.
- f. antes de hacer un gasto que no quiera pagar deberé consultar con CC ONG, si no correrá a mi cuenta
- g. Todos los gastos de chófer, guía, traductor, en caso necesario será a mi cargo
- h. Me comprometo a llevar el máximo peso permitido posible para los proyectos de CC ONG
- i. Como voluntario deberé hacerme socio de CC ONG
- j. Entregar mi currículum a la organización antes de partir
- k. Al regreso montar alguna actividad relacionada con el viaje (conferencia, diario, exposición, taller, etc.)
- Me haré total responsable de cualquier robo, sustracción, pérdida de dinero o material de mi propiedad.



ANEXO 5. MODELO DE DOSSIER DEL VOLUNTARIO

SE ADJUNTA EL MODELO DE DOSSIER DE VOLUNTARIOS PARA SENEGAL EL DOSSIER ES DIFERENTE EN FUNCIÓN DEL DESTINO ELEJIDO

Dossier de voluntarios



Índice

ANT	ES DEL VIAJE	pg.	4
	Información general	pg.	4
	Situación	pg.	4
	Cambio de moneda	pg.	4
	Electricidad	pg.	5
	Comunicaciones	pg.	5
	Idiomas	pg.	5
	Horario	pg.	6
	Seguridad	pg.	6
	Vacunas	pg.	6
	Equipaje	pg.	7
	Consejos para reducir indisposiciones	pg.	10
	Otras recomendaciones generales	pg.	11
	Material para donar	pg.	12
	Cursos de cooperación internacional	pg.	13
DUR	ANTE EL VIAJE	pg.	14
	Responsables de voluntarios en Senegal	pg.	14
	La llegada	pg.	15
	Tarifas	pg.	15
	Transportes	pg.	17
	Consejos	pg.	18
	La llegada al proyecto	pg.	19
	Alojamiento	pg.	20
	Tiempo libre	pg.	21
	PROYECTOS	pg.	21



	ZONA RURAL	pg.	21
	Kehur Modou Khari	pg.	22
	Toucar	pg.	24
	Ndokh	pg.	25
	Boucoul	pg.	26
	Fadiouth	pg.	27
	Ndiawane	pg.	28
	ZONA URBANA	pg.	29
	Saint Louis	pg.	29
[Deberes de los voluntarios	pg.	30
DOCU	IMENTACION	pg.	31
A	Atención al voluntariado	pg.	31
A	Aviso importante	pg.	31
F	Pólizas de seguros	pg.	32
(Certificado de Delitos de Naturaleza Sexual	pg.	33
DOCU	IMENTACIÓN PARA EL AEROPUERTO	pg.	34
DESP	UÉS DEL VIAJE	pg.	35
5	Servicio de atención psicológica	pg.	35
[Desgravación de la renta	pg.	35



ANTES DEL VIAJE

Información general

Capital: Dakar

Población: 15.411.000

Idioma oficial: francés (cohabita con idiomas nacionales como el wolof o el serer)

Forma de gobierno: República

Moneda: Franco CFA (655FCFA=1€)

Prefijo telefónico: 221

Situación

La República de Senegal, limita al oeste con el Océano Atlántico, al norte con Mauritania, al oeste con Mali y al sur con la República de Guinea y Guinea-Bissau.

En su interior, se encuentra la República de Gambia, siguiendo el rio Gambia durante más de 300km.

El país se extiende sobre 196.192km2 con una población de 15 millones de habitantes. Se divide en 11 regiones que a su vez están compuestas por 34 departamentos, Dakar es la capital.

Clima

El clima es tipo saheliano con una estación luviosa "hivernage" de julio a octubre con temperaturas elevadas y humedad; y una estación seca de noviembre a mayo "saison seche" con temperaturas suaves hasta marzo. Temperaturas elevadas de abril a junio, pero más seco durante el "hivernage", mucho más cómodo, menos mosquitos y otros voladores desconocidos. Menos riesgo de malaria.

Cambio moneda

La moneda de Senegal es el Franco CFA (FCFA) y tiene un cambio fijo de 1€=650FCFA. Se puede cambiar el dinero en los albergues o en el aeropuerto. En las oficinas de cambio también, pero las comisiones son más altas y las colas son tremendas.

En las ciudades hay cajeros y no hay problemas para sacar (Dakar, Saint Louis, Louga) pero las comisiones son también altas. Consultar a vuestro banco.



En ciudades más pequeñas, no hay cajeros, pero sí que hay infinitos métodos de envío de dinero: western unión, money gram, wary...

En los poblados no hay nada. Hay que prever llevar dinero en efectivo para pagar a las familias, y billetes pequeños para pequeñas compras en los mercados. A veces que te devuelvan el cambio puede ser un problema, sobre todo en los transportes públicos.

Electricidad

En los sitios donde hay red, 220V, tiene los mismos enchufes que en España. Se conseja llevar ladrones, cargador solar de baterías y baterías y baterías externas, ya que a veces falla la electricidad por cortes eléctricos frecuentes, incluso en Dakar o Saint Louis.

En los poblados (Ndokh, Boucoul) hay luz solar instalada por CCONG. El estado de conservación y mantenimiento de las instalaciones depende mucho de las familias, pues es individual. Podéis encontraros que tenéis luz, o que esta no funcione, así que una batería solar es una buena cosa.

También tener en cuenta que si ponéis a cargar vuestros "gadgets" en estas instalaciones, estáis utilizando energía que por la noche puede ser necesaria. Los días que esté nublado, pedid permiso a la familia para conectar vuestras cosas. Os van a decir que sí, y vais a tener prioridad aunque ellos se queden luego sin luz. Valorad si verdaderamente necesitais cargar en ese momento.

Ndokh y Boucoul: Placas solares 12V para iluminación y cargar teléfonos

Dakar, Saint Louis, Keur Modou Khary, Toucar, Fadiouth: luz de red a 220V. Enchufes normales. Cortes frecuentes.

Comunicaciones

En Dakar, Louga, Saint Louis, Fadiouth, Ndokh y Toucar, hay buena cobertura, aunque en algún punto o alguna vez se va. En Boucoul es muy inestable y en Keur Modou Khary inexistente.

En todos los sitios puedes cargar el móvil (en los poblados con luz solar limitar hacerlo si por el día ha estado nublado.

Idiomas

El idioma oficial de Senegal es el francés, pero el idioma vehicular es el Wolof.

Hay otros dialectos como serer y poulard. El Serer se habla en la zona de Ndokh y Toucar.

También en Fadiouth (Ille des Coquillages) En todo el resto de destinos de voluntariado lo que se habla es el wolof. Tienes un dicconario básico de wolof y serer en el CD que te hemos adjuntado.



En general, la gente que no ha estado instruida, y no ha salido de los poblados, no habla francés. Las mujeres apenas lo hablan, y los niños tienen vergüenza, y además el nivel que tienen en la escuela es bajísimo.

Si queréis entenderos en francés, buscar universitarios/as o gente que haya trabajado en las ciudades. En Dakar, Saint Louis, Louga, Fadiouth en francés.

Pero lo importante es que la gente es amable y siempre quieren comunicarse contigo, así que para cuestiones básicas de la vida cotidiana siempre te vas a entender.

Horario

1 o 2 horas menos en función de la época del año.

Seguridad

Senegal es un país seguro, quizá el más seguro de todos los del entorno. Se puede andar solo o sola con relativa tranquilidad, y si tienes un problema con alguien, siempre vas a tener más gente por alrededor que te va a ayudar.

Dicho esto, no hay que olvidad que hay que tener cuidado en zonas masificadas donde exista la posibilidad de sufrir un robo ya que Senegal sufre un índice elevado de pobreza.

Controlad en todo momento la documentación y el dinero llevadlo repartido en diferentes partes del cuerpo y la mayor cantidad con el pasaporte en la riñonera invisible (doble piel) o en un bolsillo interior del pantalón.

Se recomienda salir acompañado por las noches.

Si viajas solo (y especialmente sola) todo el mundo te va a preguntar dónde vas. Di que te vienen a buscar, que te están esperando, llama por teléfono a alguien para que vean que es verdad, etc. trucos para que vean que no estás sola.

Vacunas

Ir al centro de vacunación internacional que os pille más cercano. Allí os informan y os hacen una cartilla de vacunaciones (si no la tenéis ya), que es muy interesante sobre todo si vais a seguir viajando a zonas con riesgo en el futuro.

Obligatorias:

Fiebre amarilla

Recomendadas:

Hepatitis A y B



- Tétanos
- Meningitis (africana)
- Fiebre tifoidea

Equipaje (orientativo)

Precaución: revisad el equipaje y no aceptéis paquetes de nadie, existe una nueva ruta de droga desde hace unos años y CC ONG no se hace responsable.

Documentación (siempre a mano):

- Pasaporte y fotocopia de este, NO ES NECESARIO VISADO PARA LOS ESPAÑOLES
- Billetes de avión
- Dinero en Euros (se hará el cambio en el aeropuerto, albergue etc a FCFA)
- Documentación del grupo sanguíneo
- · Cartilla de vacunación y carnet de fiebre amarilla
- Seguro de viaje de voluntario
- Dossier del voluntario
- 2 fotos de carnet

Equipaje de mano:

- Ropa cómoda, ligera, fresca (de fibras naturales a ser posible), clara y de manga corta/tirantes de día y manga larga de noche.
- Pantalones con bolsillos interiores o llevar riñonera "invisible" (tipo segunda piel) con el dinero y el pasaporte siempre encima.
- Calzado cómodo cerrado para días de lluvia y abierto y atado al tobillo para días soleados (cuidado siempre con los charcos).
- Chanclas para ducharse.
- Gorra o pañuelos para hacer turbantes con el fin de protegernos del sol, de la arena y de la posibilidad de contraer piojos.



- Gafas de sol.
- Sábana o saco de tela.
- En los alojamientos previstos para voluntarios debe haber mosquitera instalada, si no la hay, indicarlo al coordinador. De todas formas, aconsejamos llevar o comprar allí la mosquitera (los agujeros deben ser muy pequeños) es posible comprarla en cualquier centro de salud en Senegal entre 500 y 1.000 FCFA (0'8€ 1'5€)
- Chubasquero.
- 2 linternas.
- Diccionario español-francés.
- Diccionario de wolof y serer
- Teléfono Móvil liberado. Una tarjeta de ORANGE cuesta 1000FCFA (1,5€)
- Cámara de fotos.
- Cargadores de cámara y móvil.
- Batería externa cargada (en ocasiones hay cortes de corriente).
- Pinzas y ovillo de cuerda para tender la ropa.
- Set de costura (tijeras punta redonda, hilo e imperdibles).
- Navaja universal pequeña.

Neceser (en el equipaje de mano):

- Bolsas de plástico con "zip" para meter botes de 100ml de líquidos como champú, gel, cremas o pasta de dientes.
- Protección solar alta.
- Peine.
- Cepillo y pasta de dientes.
- Rollos o pañuelos de papel (ellos no usan papel higiénico y es difícil de encontrar).
 Si usáis papel higiénico, NO TIRARLO AL WC. Guardarlo o quemarlo.
- Desodorante (no spray).



- Toallitas húmedas de mano y/o íntimas (NO TIRARLO AL WC. Guardarlo o quemarlo)
- Toalla o pañuelo que ocupe poco.
- Compresas, tampones y/o copa menstrual.
- Pastilla de Jabón para lavar la ropa.

Con las toallitas, papel higiénico, compresas, tapones, clínex, etc pensad que en los poblados no hay recogida de basuras. Guardadlos todos en una bolsa, y cuando os vayáis se la dais al jefe de la casa. Ellos lo quemarán. Aunque el procedimiento sea poco ecológico, es todo lo que podéis hacer por el medio ambiente allí.

También podéis llevaros la bolsa cuando os vayáis, y depositarla en alguna ciudad, pero el final va a ser el mismo.

Botiquín (en el equipaje de mano):

- Colirio de ojos
- Cacao de labios con protección solar
- Suero oral
- Tiritas, gasas, esparadrapo y vendas
- Termómetro
- Antibiótico de amplio espectro: amoxi-clavuláncio (infecciones generales), ciprofloxacino (infecciones urinarias), etc.
- Espirales antimosquitos
- Acidez estomacal: prevención Omeprazol y tratamiento con Almax
- Antiinflamatorio: Ibuprofeno, Diclofenaco, etc.
- Antihistamínico: polaramine
- Antipalúdico: Malerone o Lariam
- Betadine
- Pastillas potabilizadoras del agua (aunque mejor comprar agua mineral siempre que sea posible)
- Diarraes: Fortasec, Sulfintestín Noemicina, etc.



Vómitos: Primperan, Yatrox, etc.

Antitusivo: Couldina, Bisolgrip, etc.

Antipicadas insectos: Relec, Goibi, etc.

Picadas: After Bite, si hay mucha reacción Diprogenta.

Antipiojos: Permetrinas.

Anticonceptivos.

Notas:

En el equipaje de mano, llevad todo lo que consideréis importante. En ocasiones, bastante frecuentemente, las maletas facturadas no llegan al mismo tiempo que vosotros.

Las maletas de ruedas son incómodas para transportarlas en general, ya que el terreno es arenoso.

En casi todos los destinos, hay mercados semanales y pequeñas "boutiques", donde podréis comprar cosas básicas.

En los poblados más pequeños, como Ndokh o Boucoul, siempre hay un par de días a la semana que ellos y ellas van a los mercados próximos. Aprovechad esos días, para acudir a los mercados, son buenos sitios para tomarle el pulso a la vida rural.

Consejos para reducir indisposiciones

- Agua siempre embotellada o potabilizada. Si estáis en los poblados, compradla por anticipado, calculando 3l por persona y día.
- Bebidas hervidas o refrescos sin problemas
- No tomar hielo que no sea preparado con agua segura.
- Lavarse frecuentemente las manos, sobre todo antes de comer o asearse.
- Consumir leche en polvo.
- Comida muy cocinada y caliente.
- Cuidado con las salsas y los preparados que contengan huevos crudos.
- Fruta siempre pelada y ojo con las verduras crudas.
- Evitar la comida callejera.



- No es recomendable bañarse en ríos o caminar descalzo.
- Usar preservativo: el SIDA y otras enfermedades son un grave problema en África.
- Usar repelente de mosquitos en las partes que quedan expuestas para evitar un posible contagio de la Malaria, sobre todo al amanecer o al anochecer (aumenta la cantidad en estación húmeda).
- Es fundamental proteger con mosquiteras la cama, y si es posible las ventanas y la puerta. No solo protegen contra los mosquitos, sino contra infinidad de voladores y rastreros desconocidos que no sabes lo que te pueden hacer.
- Opcionalmente, usar espirales o insecticidas con Piretrina dentro de la habitación, lejos de la cama y cerca de las ventanas para no intoxicarnos.

Otras recomendaciones generales

- Consulta y revisa toda la documentación que aparece en tu DOSSIER DEL VOLUNTARIO.
- Visita nuestra web <u>www.ccong.es</u>, en concreto en apartado de proyectos → Senegal para conocer los proyectos que realizamos en el país. También es interesante que te leas las memorias de otros voluntarios que hayan estado para conocer sus experiencias (apartado voluntarios).
- Consultar la web del Ministerio de Asuntos Exteriores (<u>www.mae.es</u>) y en especial el apartado de "servicios consulares y recomendaciones de viaje". Es información general y poco precisa, pero no está de más
- Consultar la web de www.seneweb.com de actualidad de Senegal.
- No llevar ningún objeto punzante en el equipaje de mano, lo requisan en el control del aeropuerto.
- Si quieres donar productos sanitarios o fármacos, o cualquier otro tipo de artículo, consúltanos primero. Hay ciertos protocolos que hay que respetar, y buscaremos la mejor manera de hacerlo.
- Te recomendamos consultar antes con la compañía aérea si hay algún medicamento que está prohibido transportar. Nunca llevar analgésicos mayores derivados de opiáceos o medicaciones para dormir. Si te paran en la aduana deberás mostrar tu documentación de voluntario, lo peor que puede pasar es que te requisen los fármacos.



Material para donar

Podéis llevar el material que creáis conveniente para donar. La ropa y zapatos es bienvenida. La ropa y sobre todo los zapatos de los niños se gastan muy pronto. si queréis llevar para regalar ellos estarán encantados.

Material médico: el siguiente listado es básico pero imprescindible para un mejor funcionamiento y desempeño de la labor médica.

- Suero fisilógico
- Solución hidraalchólica
- Guantes
- Gasas
- Linitul
- Pomada para quemdauras
- Pomada antibiótica
- Apósitos para úlceras
- Suturas
- · Vaselina para la maternidad



Cursos de Cooperación Internacional

En CC ONG tenemos convenios con universidades, organismos oficiales o entidades privadas con el objetivo de fomentar la Cooperación Internacional y facilitar el trabajo del voluntario.

Hemos firmado un convenio de colaboración con la Entidad de Formación Privada S.L. que permite a nuestros voluntarios acceder a varios cursos de formación para mejorar sus capacidades.

- Enfoque Basado en Derechos humanos en los programas y proyectos de desarrollo
- Gestión de la Cooperación para el Desarrollo de los Gobiernos Locales
- Guía de Principios de Eficacia en proyectos de Cooperación al Desarrollo
- Planificación estratégica para entidades sin ánimo de lucro e inserción sociolaboral

Si estás interesado/a en hacer los cursos contacta con nosotros para que te los enviemos.



DURANTE EL VIAJE



Ousmane Ndiaye

Responsables de voluntarios en Senegal

Coordinador y guía: Ousmane Ndiaye. +221 77 520 90 67

Responsable Saint Louis: Louise Kandé. Directora de SYDCOM. +221 77 553 32 70

Responsable Keur Modou Khary: Magueye Mboup. +221 77 893 23 51

Responsable Ndokh: Adama Faye +21 770230957 o bien 768709788

Responsable Boucoul: Pap Gueye +221 77 632 58 54 o bien 76 582 73 18

Responsable Fadiouth: Felix Diene +221 76 339 67 27

Dirigiros a ellos para cualquier consulta sobre vuestra estancia



La llegada

- Ousamane, que habla español, te recogerá y te devolverá al aeropuerto, te acompañará a tu destino, y te presentará a la familia en la que vas a ser acogido. Asimismo, te acompañará a tu misión, y juntos explicaréis a las personas responsables las tareas que vas a realizar durante voluntariado.
- CCONG le facilita a Ousmane toda la información con bastante antelación. No
 obstante, se le debe llamar unos días antes de llegar al país para recordarle fecha y
 hora de la llegada y una vez allí se debe concretar los días que se le necesitará.
 También si queréis contactarle por Messenger (Ousmane Ndiaye) o Whatsapp (+221
 77 520 90 67) atiende con relativa rapidez.
- En Dakar, Ousmane te acompañará a hacerte la tarjeta SIM de Orange, la compañía que tiene mejor cobertura de Senegal. La tarjeta cuesta 1.000FCFA. Luego hay recargas desde 500 hasta 5.000FCFA. Pero hay muchas combinaciones y ofertas, consulta cuando compres la tarjeta. No abuses del consumo de llamadas porque no es barato.
- Ousmane te ayudará a poner tu móvil al día. Aun así, aquí dejamos algunos trucos para manejar el aparato. Con #123# se consulta el saldo. Con #1234# se puede comprar el paquete de internet que más interese. Si se agota el saldo, puedes comprar recargas casi en cualquier parte.
- Después te acompañará a tu alojamiento para los días que necesites estar allí.
 Dakar es el sitio más caro para la estancia. Los precios pueden variar entre 10.000FCFA (15€ aprox) pensión completa, o un albergue donde la habitación doble cuesta 16.000FCFA y las comidas no están incluidas. Si decides buscar un alojamiento por tu cuenta comunícalo a CC ONG.

Tarifas

- Fuera de esas tareas, si necesitas los servicios de Ousmane deberás ponerte de acuerdo con él. La tarifa es de 5.000FCFA por día por persona (a partir de 3 personas son 10.000FCFA al día entre todos los que vayáis), más gastos si los hubiera (comida, desplazamientos, etc.). Su disponibilidad está sujeta a la presencia de más voluntarios en otros destinos, a los que tiene que atender como prioridad.
- El taxi desde el aeropuerto a cualquier sitio de Dakar cuesta 2000FCFA por el día, y 5000FCFA por la noche.
- Pactad precios con los taxistas antes de cada viaje. Regatear con paciencia y cautela.



- En los destinos rurales te alojarás con una familia y le pagarás el alojamiento y las comidas. Normalmente el pago es semanal y por anticipado. El precio de la estancia es de 5.000FCFA/día (7,70€/día), salvo en Saint Louis, que es 8.000fcfa/día.
- Es importante hidratarse ya que se aumenta la sudoración. Para ir a los poblados.
 Se recomienda comprar garrafas de 10L que venden en muchos sitios por 1.000FCFA.

RESUMEN

- Ousmane 5.000FCFA / día
- Taxi aeropuerto 5.000FCFA / día
- Albergue "Keur Mithiou" (simple / doble / triple / AC): 14.000 / 16.000 / 8.000 / 20.000
 FCFA / noche.
- Desayuno albergue: 2.000 FCFA
- Comida / cena albergue: 3.500 FCFA
- Botella de agua de 1,5L albergue: 700 FCFA
- Albergue Binta Ndiaye: 10.000FCFA pensión completa
- Botella de agua 1,5 l en boutique: 500FCFA
- Garrafa de agua 5l. 1000FCFA
- Casa de acogida en destino: 5.000 FCFA / noche, todo incluido (habitación, desayuno, comida, cena).
- Tarjeta móvil 1.000 FCFA (mirar si la necesitáis mini o micro por vuestro teléfono) + saldo X (el que se quiera).
- Transportes: explicados en el apartado de transportes
- Carro de caballos de un pueblo a otro, en función de la lejanía. Prácticamente este transporte solo se usa entre Ndokh y Toucar. También se pacta antes. De Toucar a Ndokh ronda los 200 FCFA.

Y si tienes cualquier otra duda, ¡CONSÚLTANOS!



Transportes

En la ciudad

En Dakar, Saint Luis y Louga lo mejor es el taxi. Cuesta entre 1.000FCFA y 2.000FCFA la carrera, dependiendo de la distancia. Hay que regatear porque siempre piden más. En Saint Louis y Louga hay ua tarifa única de 500FCFA (no llega a 1€).

Moverse entre ciudades

A diferencia de otras zonas en internet hay poca información sobre las redes de transporte público en Senegal, y si la hay puede ser errónea. Normalmente no está actualizada. Siempre mejor preguntar en cada caso..

Opciones:

- Sept places (siete plazas que sale directo cuando se llena). Si sois altos intentad coger las plazas delanteras. Son vehículos muy viejos y el riesgo de averías es alto, pero es el que más utilizan los senegaleses. El inconveniente principal es que no va a poblado solo funciona entre ciudades. Para cogerlo hay que ir hasta Gare de les Beaux Marichaies en Pikine, así que hay que añadir 2.500FCFA al coste de cualquier viaje.
- Con los <u>buses de líneas normales</u> nunca sabes cuando vas a llegar porque paran en todos los pueblos y carreteras.
- El <u>taxi</u> es el transporte más cómodo pero el más caro, si van 4 o 5 personas merece la pena, aunque tampoco son vehículos nuevos.
- Allo Taxi, servicio reciente entre Dakar y Saint Louis con vehículos nuevos y harie acondicionado que hacen puerta a puerta. (10.000FCFA). Para ir a Saint Louis merece más la pena que el Set places.
- <u>Vehículo con guía</u>, en caso de querer contratarlo para hacer tursimo el precio es de 50.000FCFA/día (76,30€/día).

^{*} Para regatear un taxi hay que tener en cuenta que el gasoil allí no es barato. Tiene el mismo precio que aquí, y los coches son viejos y tienen un consumo elevado. Dicho esto, sabiendo la distancia entre dos puntos y que el taxista tiene que dar de comer a sus hijos es fácil calcular si te están cobrando de más. A partir de ahí, regatear es un arte, pero los precios pueden fluctuar.



- * Afortunadamente están surgiendo nuevos modos de transporte gracias a la mejora del móvil senegalés así que es posible que cuando vayas encuentres alguna posibilidad mejor.
- * No hay tren de pasajeros en Senegal, sólo es de mercancías.

Para ir a los poblados

- Para ir a Toucar lo mejor es Ndiaga-Ndiaye (32 plazas)
- Para ir a Ndokh, horaire desde Ben Tali (1.500FCFA)
- Para ir a Boucoul, set places o bus regular de Dakar a Louga (3.500FCFA). Después consultar al responsable de voluntarios porque no hay un transporte regular a Boucoul.
- Para ir a Keur Modou, set places de Dakar a Louga (3.500FCFA). Después un taxi hasta el pueblo (2.500FCFA).
- Para ir a Saint Lous, set places de Dakar a Sant Louis (1.200FCFA).
 Louga a Sant Louis (1.500FCFA).
- Para ir a Fadiouth, set places de Dakar a Mbour (1.500FCFA) después set places de Mbour a Joal (1.200FCFA) "clando" hasta el puente 500. Se llega a Fadiouth andando desde Joal, atravesando un puente, toda la isla es peatonal.
- Para ir a Cassamance lo mejor es el ferry desde Dakar, salvo que os guste la aventura y tengáis tiempo entonces se puede hacer vía terrestre.

Maletas

Si llevas maletones te querrán cobrar, lo normal es 1.000FCFA que es una tarifa razonable.

Consejos

- Id con una actitud confiada y respetuosa.
- Preguntad antes de hacer fotos.
- Si fumáis, preguntar si podéis hacerlo en la casa. Especialmente si vuestro anfitrión es musulman.
- Cuidad la vestimenta, mejor no mostrar las piernas.
- La homosexualidad en Senegal está penada por ley.



- Mantened la mente abierta, ya que suceden cosas inesperadas a lo largo de vuestro camino y se puede aprender mucho de ellas.
- Disfrutad del ritmo de África, los transportes son largos y con imprevistos. El bus de Dakar a Toucar puede tardar 5h-7h y son solo 130km. Los 7places tienen averías frecuentes...es así. Hay que tener paciencia.
- Si os invitan a comer, aceptad, aunque comáis muy poco. No hacerlo es descortés.
 Lo mismo con el té.
- No discutáis con la policía, y no hagáis fotos cuando tengáis cerca a alguno.
- Usar las protecciones contra los mosquitos (spray, mosquitera para dormir) especialmente durante el hivernage (julio a septiembre)
- Si aparece fiebre superior a 38º o más de 5 disposiciones/día id al centro de salud más cercano para que os diagnostiquen
- Documentación siempre encima.
- Disfrutad de la vivencia y aprended, puede que sea el viaje más emotivo de vuestra vida.

Llegada al proyecto

- Ousamane, te acompañará a tu destino, y te presentará a la familia en la que vas a ser acogido. Asimismo, te acompañará a tu misión, y juntos explicaréis a las personas responsables las tareas que vas a realizar durante voluntariado.
- Tómate los primeros días para aclimatarte, no tengas prisa por iniciar un proyecto.
 Hay que conseguir primero que te acepten, y explicar bien lo que quieres hacer. Si
 vas a estar menos de un mes, es mejor que participes en alguna actividad que ya
 esté en curso.
- Si quieres llevar algún presente a la familia de acogida quedarás muy bien llevando cosas básicas para ellos como: té, azúcar, nescafé, chocopan, pan...



Alojamiento

Los voluntarios de CC ONG se alojan en albergues o en las casas de los habitantes de la zona de trabajo durante su estancia.

El trabajo que realizan también depende de su descanso y consideramos importarte cuidarlo al máximo. Para que una casa pueda ser considerada adecuada como hospedaje deberá cumplir unas características:

- Puerta con candado para preservar la intimidad.
- Cama con somier y colchón preferiblemente elevado.
- Mosquitera
- Letrina

Es el responsable de voluntarios el que se encarga de asignar las familias. En general el nivel es bastante bueno, pero hay diversidad de comodidades. Si no estáis de acuerdo con vuestro alojamiento, **comunicadlo al responsable**.

TARIFAS 2018

Lugar	BOUCOUL	KEURMODOU	SAINT LOUIS	FADIOUTH
Alojamient o (1)	Familia	Familia	Familia, albergue u hostal*	Familia
Precio por día	5.000FCFA	5.000FCFA	8.000FCFA	5.000FCFA
Responsabl e voluntarios	PAP GUEYE	MAGUEYE MBOUP	LOUISE KANDE	FELIX DIENE
Asistencia sanitaria en	KEURMODO U/LOUGA	KEUR MODOU/LOUGA	SAINT LUIS	FADIOUTH/MBOUR
CONTRAPA RTE OFICIAL	VLLAGE BOUCOUL	COMITÉ SANTÉ KEUR MODOU	SYDCOM	ASSOCIATION NDEFF LENG

(1) PENSIÓN COMPLETA *

En Sant Louis tienes la oportunidad de buscar alojamiento por tu cuenta porque hay mucha oferta.



Tiempo libre

Además del trabajo en los proyectos como voluntarios os recomendamos aprovechar los fines de semana para descubrir un poco el país.

Antes de cada viaje hay que pactar bien el precio y os aseguréis por escrito de que se ha comprendido la cifra para evitar posibles malentendidos.

Proyectos

ZONA RURAL

La vida de los senegaleses transcurre normalmente fuera de la casa, en los patios, a la sombra de los árboles o sentados sobre una esterilla.

Los hombres en edad de trabajar han emigrado a trabajar a Europa, principalmente Francia, Italia y España, en consecuencia, los habitantes del poblado en su mayoría son mujeres, niños y ancianos.

A nivel cultural, la religión mayoritaria es islámica. El lugar central del pueblo lo ocupa la mezquita y las llamadas al rezo por parte del imán se escuchan cinco veces al día, sin embargo, el islam se mezcla con la antigua religión animista del país.

El hecho de que sean musulmanes influye en su familia. Los hombres senegaleses pueden tener hasta cuatro mujeres. Normalmente conviven todas las mujeres en la misma casa.

Hay que tener en cuenta que nos encontramos en un área rural subdesarrollada y no tienen servicios básicos, como carreteras, sistema de alcantarillado o recogida de basuras.

Los poblados tienen un sistema de vida muy humilde, donde carecen de las comodidades a las que estamos acostumbrados y con una cultura y costumbres que nada tienen que ver con las nuestras, por lo que insistimos que las personas que elijan este destino, tengan como prioridad potenciar su capacidad de adaptación tanto en el aspecto físico como psicológico y la de respeto hacia el lugar de destino que se ha elegido, sus costumbres y su gente, teniendo muy claro que el voluntario aporta recursos, trabajo y formación pero sin exigir en ningún caso que cambien su sistema, eso no está en nuestras manos.

Descubriremos una forma de vivir y entender el mundo aún con las dificultades del día a día. Con nuestro apoyo, estamos ayudado a dar los primeros pasos de un largo camino de ilusión, sensibilidad y sobre todo esperanza.

COMIDA

La comida es sabrosa, rica en especias, pero puede resultar repetitiva de sabores. El desayuno suele ser café o leche con pan. La base de la comida suele ser arroz, cuscús o pasta, con algo de carne o pescado seco. Usan bastante picante.

Ser celíaco en Senegal puede ser un verdadero problema. Especialmente en los poblados.



KHEUR MODOU KHARI, Región de Louga

Keur Modou, un pueblo del Norte de Senegal a 200km de Dakar, la capital. Pertenece a la comuna de Nguidille, departamento y región de Louga. La ciudad más próxima es Louga a 11Km. Tiene una población de 1.000 habitantes, a su alrededor hay pequeñas aldeas donde las construcciones son más pobres, muchas de ellas hechas con palos y cuyas casas no tienen acceso a luz eléctrica.

Aunque el francés es idioma oficial en Senegal, poca gente lo habla. El idioma vehicular es: Wolof.

PROYECTO HOSPITAL MATERNO-INFANTIL

<u>FORMACIÓN SANITARIA:</u> El Hospital atiende a unas 2.000 personas procedente del propio pueblo y de las aldeas cercanas, una zona rural deprimida, mal comunicada y con totalidad de la población bajo el umbral de la pobreza.

Se atienden consultas de todo tipo gracias a la labor de dos comadronas, una enfermera y una farmacéutica. Los pacientes pagan las consultas a 300FCFA (0,5€) y por los medicamentos, esto es necesario para poder mantener el centro.

El principal problema del hospital es la falta de recursos y la falta de conocimientos, no hay médicos titulados en el hospital.

Es un lugar donde se necesita en gran medida la colaboración de los voluntarios, estos pueden poner en práctica sus conocimientos y competencias y aportar un gran valor al proyecto. Para los voluntarios interesados, existen una serie de tareas a realizar, de las que se puede facilitar información.

También se acepta si alguien tiene una idea propia a desarrollar. Se puede estudiar, y en ese caso el voluntario debería presentar una memoria con las actividades que desea realizar, para su aprobación por el Comité De Salud que gestiona el centro.

El centro está en trámite para ser reconocido como estructura de salud pública por el Estado, pero mientras tanto la labor de los voluntarios puede ser muy relevante.

<u>ESCUELA</u>: La escuela en verano está normalmente cerrada. Si se desea programar actividades en verano, hay que presentar con antelación al viaje, un programa con fechas, actividades, número de niños que se podrá atender, horarios etc.

Se presentará a la dirección de la escuela para su aprobación, y habrá una persona responsable para abrir el centro.

Las clases pueden resultar difíciles de combinar según la temporada porque muchos niños ayudan a sus familias pro las mañanas en el campo. A la llegada del voluntario, se realizará una reunión con la dirección y la asociación de padres, para asegurar la asistencia de los niños y acordar las horas de clase, normalmente por la tarde.

Se ha ofrecido clases de español, y aunque fue un reto, los niños pudieron aprender bastantes expresiones.



Se recomienda preparar anteriormente las dinámicas a realizar.

REVISIÓN PROYECTOS

<u>FORMACIÓN SANITARIA O SOCIAL</u>: Trabajar en el G.I.E. (Groupement d'interet économique) del pueblo, en colaboración con el Comité de Santé, para evaluar las mejoras en la salud de las personas debidas a la puesta en marcha del nuevo Centro de Salud y maternidad. Implantar actividades de sensibilización para fomentar los buenos hábitos de salud, especialmente salud materno infantil, planificación familiar, asistencia pre y post natal.

TIENDAS

En Keur Modou no hay prácticamente tiendas. Hay algunos pequeñísimos comercios donde venden un poco de todo y al menos una tienda donde venden telas y os pueden hacer ropa a medida. Las telas son muy coloridas con estampados muy diversos. Cuando los lugareños tienen que comprar algo acuden a Louga. Se puede ir a Louga en un autobús.

TRANSPORTES

Taxi: de Keur Modou a Louga: 2.500FCFA si lo coges allí, o 5.000FCFA si lo llamas y van a buscarte.

Bus: ida a las 7h y 8h, vuelta a las 17 y 19h

Hay también algunos vehículos de particulares y es fácil que te lleven. También hay taximoto.



TOUCAR, Región de FATIK

Toucar es una pequeña población de en Senegal a unos 130 km al sureste de Dakar, situada en la región de Fatick. La localidad se encuentra en un terreno semidesértico, donde a pesar de existir una escasa vegetación, hay árboles como son Baobabs y otros árboles de la sabana africana. La mayoría de la población se dedica a la compraventa de animales, a ofrecer servicios y a la agricultura de los productos que se pueden cultivar durante la estación lluviosa.

El pueblo está compuesto por unos 3000 habitantes de los cuales una gran parte no se encuentran en viviendo en la localidad, ya que muchos de ellos residen en Dakar. Las condiciones de vida de las personas que habitan en esta localidad son precarias, ya que en la mayoría de las viviendas no disponen de corriente eléctrica ni de agua potable.

En la zona central de pueblo se localiza el mercado central (los miércoles), donde hay pequeños comercios, este espacio se utiliza punto de encuentro y socialización. Además, en este espacio todos los miércoles tiene lugar el mercado, al cual acuden mercaderes de localidades vecinas.

También hay de un supermercado donde podrás encontrar casi todo lo que necesitas de uso diario, tiendecitas y puestos de comida, confección etc.

<u>FORMACIÓN SANITARIA</u>: Es un pequeño hospital con maternidad, donde trabajan 5 enfermeros. Es un centro público dependiente del gobierno de Senegal.

<u>ESCUELA</u>: Hay un colegio público de primaria y secundaria donde hay un profesor de castellano que colabora con nosotros. El voluntario/a puede hacer clases de español o actividades lúdico educativas. En verano la escuela está cerrada, pero se podría organizar para abrir las clases.

<u>DISCAPACITADOS</u>: En 2015 se hizo el primer censo y en el 2016 se entregó una ayuda económica a las 38 personas censadas. En 2017 diversos voluntarios han actualizado el censo y organizando talleres de costura entregando 6 máquinas de coser a la asociación. En 2018 esperamos construir un edificio que albergue (memoria de Estefanía Vázquez->

http://ccong.es/esp/voluntarios/memorias/estefania_vazquez2017.pdf).



NDOKH, Región de Fatik

Ndokh es un pequeño poblado de 470 habitantes en la región de Fatick (Senegal), que se distribuyen en treinta y siete unidades familiares bastante aisladas entre sí.

CC ONG ha electrificado todas las casas con energía solar fotovoltáica, beneficiando a 500 personas.

PROYECTO HOSPITAL

<u>FORMACIÓN SANITARIA:</u> Construido por CC ONG y atiende a unos 3.000 habitantes de la zona.

ESCUELA DE NDOKH: Se pueden hacer actividades lúdicas con los niños.

- Clases de español (en el CD tenéis ejemplos de cursos)
- Juegos al aire libre
- Juegos de manos
- Canciones de repetición
- Juegos de cuerda
- Pintarse la cara
- Hacer pulseras
- Dibujar y pintar.

Esto es solo un ejemplo de actividades y se pueden hacer otras que el voluntario considere oportuno. Antes del viaje es recomendable pensar las actividades y llevar el material necesario (globos, lápices, cuadernos, pinturas...) a veces es difícil poder comprarlas en el país.



BOUCOUL, Región de Louga

Boucoul es un pequeño poblado de 80 habitantes en la región de Louga, al norte de Senegal. Como muchos poblados de áreas rurales tiene grandes dificultades por su extremo aislamiento, que se hace todavía más patente en la época de lluvias.

Su desarrollo está muy limitado pues no existen ayudas gubernamentales. Esta situación de indefensión solamente puede ser paliada gracias a la cooperación.

En este poblado hemos realizado un programa de desarrollo donde se ha electrificado con energía solar fotovoltaica a 5 unidades familiares, se ha hecho un huerto comunitario, se ha instalado una bomba solar para extraer el agua del pozo y varias campañas de sensibilización.

MEJORA DEL HUERTO COMUNITARIO

<u>FORMACIÓN EN AGRONOMIA</u>: Formulación de un proyecto para la mejora del huerto comunitario de Boucoul. Sistema de riego y biocultivo.

PROYECTO ESCUELA

<u>EDUCACIÓN</u>: La escuela en verano está normalmente cerrada. Si se desea programar actividades en verano, hay que presentar con antelación al viaje, un programa con fechas, actividades, número de niños que se podrá atender, horarios etc.

Se presentará a la dirección de la escuela para su aprobación, y habrá una persona responsable para abrir el centro.

Las clases pueden resultar difíciles de combinar según la temporada porque muchos niños ayudan a sus familias pro las mañanas en el campo. A la llegada del voluntario, se realizará una reunión con el profesor y la asociación de padres, para asegurar la asistencia de los niños y acordar las horas de clase, normalmente por la tarde.

Se han impartido clases de español, desde un enfoque lúdico. Los niños pudieron aprender bastantes expresiones.

Se recomienda preparar anteriormente las dinámicas a realizar.



FADIOUTH, Región de MBOUR

FORMACIÓN EN ECONOMIA, EMPRESA O INGENERÍA:

- Colaboración con la Asociación de mujeres Ndef Leng. Evaluar las mejoras generadas en su actividad productiva de panadería, debidas a la implementación de maquinaria realizada: conformadora de pan, generador auxiliar de energía, aumento de la cantidad de unidades fabricadas al día.
- Proponer mejoras para el programa de formación y alfabetización funcional. Realizar Talleres de costos de producción, estudiando y tratando de mejorar sus hábitos sobre ahorro y crédito.
- Proponer nuevas actividades productivas (i.e. fábrica de muñecas de trapo)



NDIAWANE, Región de Louga

En un pequeño poblado rural situado al norte de Senegal, en la región de Louga, concretamente en el distrito de Ndiambour: Ndiawene, situado al noreste del país bajo el desierto de Mauritania el cual cuenta con unos 500 habitantes. El acceso al poblado es desde la ciudad de Louga a unos 30Km de distancia, cuyo trayecto son unos 20 Km por carretera asfaltada y unos 10 Km por pistas de tierra de difícil acceso, quedando aislados de otras poblaciones que disponen de infraestructuras mayores a las de estos poblados.

Este proyecto lo puso en marcha la ONG Mangi Fi Rek en 2015 y colaboramos enviando voluntarios para trabajar en el dispensario.

DISPENSARIO

<u>FORMACIÓN SANITARIA:</u> El dispensario cuenta con una sala para visitas médicas, otra para curas y partos, y otra con dos camas para ingreso o tratamiento corto. Dispone también de sala de espera y lavabos. Otro edificio anexo hace las funciones de almacén de farmacia. El personal sanitario actual autóctono es una enfermera-comadrona con una amplia experiencia clínica y en vías de formación.

El voluntariado sanitario trabajará en apoyo junto al personal contratado según las demandas existentes. Se atiende principalmente a la población de Ndiawene y poblados más próximos como centro de atención primaria y básica, siendo pues que los casos más complejos se derivan a centros mayores de la zona. También se contempla como un centro apto para atender partos y llevar su control tanto pre-natal como post-natal.



ZONA URBANA

Ciudad de SAINT LOUIS, Región de Sant Louis

Saint-Louis es una localidad de la costa noroeste de Senegal. Es conocida por su arquitectura colonial. El casco antiguo está en la isla de N'Dar, situada en el río Senegal. Esta isla está unida al continente por el puente Faidherbe, que data de 1865 y fue diseñado por Gustave Eiffel. Tiene edificios en buen estado de conservación, como el Palacio del Gobernador y una catedral neoclásica. El Musée du CRDS expone artefactos históricos y obras de arte. Tiene mucha animación y una gran oferta de establecimientos de todos los precios.

La estancia en Saint Louis cuesta 8.000FCFA por día, y un pago inicial de 50.000FCFA destinado a la asociación de acogida, SYDCOM. Si vais a estar poco tiempo, es preferible buscar el alojamiento por vuestra cuenta.

ESCUELA MAMADOU CHARLES LEGROS DIALLO Y C.E.M. QURTIER PIKINE

Estas son las propuestas que acordamos con la dirección, en las que puedes participar:

- Inventario de los libros de la bibliteca
- Apoyo al comité de salud, con cursos de primeros auxilios entre los profesores y alumnos
- Puesta en marcha de un proyecto de pequeño comercio, en el que los alumnos aprenden a comprar y vender.
- Puesta en marcha de una guardería para niños que todavía no estan en edad escolar
- Cursos de español y clases de refuerzo

Y otras actividades, que ya hemos realizado en esta escuela y también en el C.E.M. Pikine (Secundaria)

- Actividades extraescolares y colonias de verano
- Formación en informática

COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN DE MUJERES JIGGEN AK JIGGEN

- Impartir talleres de alfabetización funcional
- Taller de informática
- Gimnasia



- Francés
- etc...

IMPORTANTE: Cualquier variación sobre el programa propuesto, se debe informar en primer lugar a Ousmane y a las personas implicadas para llegar a un acuerdo de las partes implicadas. Si el cambio es aprobado, informar a CCONG por email o teléfono.

Deberes de los voluntarios

Recuerda que durante tu experiencia de voluntariado estás representando a CC ONG Ayuda al Desarrollo, siempre actúa en consecuencia.



DOCUMENTACIÓN

Atención del voluntario

La tramitación de todo el proceso que lleva la atención a un voluntario tiene un coste para CC ONG de 250€. El concepto de este gasto es el personal y los seguros sociales.

El trabajo de este personal consiste en desarrollar el dossier del voluntario para cada país, programar su actividad, desarrollar el curso del voluntariado, atender a la persona en su estancia, redactar y comunicar a hacienda el resultado de su trabajo a efectos de la desgravación fiscal, etc.

Desde el inicio de nuestra actividad en 2001 y hasta marzo del 2012, este importe ha sido soportado por la entidad. En estos momentos la situación es diferente y este gasto hace mermar nuestra actividad de ayuda a los más necesitados. Es por este motivo que pedimos la colaboración de cada voluntario para cubrir el gasto que nos supone, facilitándole que lo haga de la manera que pactemos.

Aviso importante

Toda persona que vaya acompañando a un voluntario debe también ser siempre voluntario de CC ONG. Está completamente prohibido llevar a personas a las zonas de trabajo sin autorización expresa de CC ONG y sin haber entregado la documentación necesaria (certificado de penales, certificado negativo de registro central de delitos sexuales, compromiso del voluntario, etc.).

Además, cualquier destino fuera de la misión o zona de trabajo destinada es bajo la responsabilidad del voluntario.



Pólizas de seguro

CC ONG ha contratado cinco pólizas de seguro que te cubren muerte, invalidez permanente, asistencia médica, responsabilidad civil y enfermedad común.

Puedes ver las pólizas en nuestra página web:

 $\frac{http://ccong.es/esp/voluntarios/polizas\%20seguros\%20para\%20\%20voluntarios\%20de}{\%20ccong.pdf}$



Certificado de Delitos de Naturaleza Sexual

Es un certificado que permite acreditar la carencia de delitos de naturaleza sexual o, en su caso, la existencia de los mismos. Los certificados emitidos por el Registro Central de Delincuentes Sexuales informan de las condenas firmes dictadas por los órganos judiciales que constan anotadas en la fecha en que son expedidos.

La <u>Ley Orgánica 1/1996</u>, de Protección Jurídica del Menor, modificada por la <u>Ley 26/2015</u> y la <u>Ley 45/2015</u>, de voluntariado establecen la obligación de que se aporten certificados negativos del Registro Central de Delincuentes Sexuales para todos los profesionales y voluntarios que trabajan en contacto habitual con menores.

Para hacer un voluntariado con CC ONG es imprescindible la presentación de dicho documento. Puedes obtenerlo fácilmente via telemática:

https://sede.mjusticia.gob.es/cs/Satellite/Sede/es/tramites/certificado-registro-central



DOCUMENTACIÓN PARA EL AEROPUERTO



DESPUÉS DEL VIAJE

Servicio de atención psicológica

La voluntaria Cristina Fernández Megias ofrece la posibilidad a todos los voluntarios, que en el transcurso de su voluntariado hayan tenido problemas emocionales y al volver éstos sigan causando estragos, de tener una consulta psicológica con ella.

Podéis contactar directamente:

Cristina Fernández Megias

Psicóloga / Psiquiatra

Teléfono 617 606 750

cfmegias@gmail.com

Desgravación de la renta

La reforma de incentivos fiscales al mecenazgo ha aumentado las deducciones de las donaciones realizadas a entidades sin ánimo de lucro tanto en efectivo, usufructo o material, por ello los gastos de tu voluntariado tienen derecho a una deducción vía Declaración de la Renta.

- **Persona física**: los primeros 150€ se desgrava el 75%, a partir de ahí el 30% (35% si se lleva tres años donando a la misma entidad).
- **Persona jurídica**: se desgrava el 35% de lo donado (40% si se colabora durante más de tres años con la misma entidad)

Para poder desgravarte los gastos es imprescindible que nos presentes los siguientes documentos una vez acabado el viaje y dentro del año fiscal:

Memoria del viaje, tienes muchos ejemplos en:

http://ccong.es/esp/voluntarios/voluntarios.html

- Ficha desglosada de los gastos del viaje (adjuntada a continuación).
- Ficha rellenada con los datos de los colaboradores si procede (adjuntada a continuación)
- Ficha/s rellenada/as con los datos de la persona que nos ha dado material si procede (adjuntada a continuación).