

“TENEMOS QUE TRABAJAR PARA QUE EL
VOLUNTARIADO NO SE PRODUZCA SÓLO
EN SITUACIONES CRÍTICAS, SINO DE FORMA
PERMANENTE Y COMPROMETIDA”

A portrait of Mar Amate, a woman with curly brown hair, wearing an orange blazer. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred indoor setting.

**Mar
AMATE**

DIRECTORA DE LA PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO DE ESPAÑA

¿Quieres la **mejor** formación
para tus **profesionales**?

**ESPECIALISTAS EN
ATENCIÓN
Y CUIDADO**

PLAN DE FORMACIÓN LARES 2023

**FORMACIÓN ADAPTADA A
VUESTRAS NECESIDADES**

Algunos de nuestros programas de desarrollo

Programa de desarrollo de directivos

Escuela de patronos y liderazgo
con perspectiva de género

AICP_Atención Integral Centrada en la Persona

Programa de desarrollo de mandos intermedios

Gerocultores y atención directa

CONTACTA CON NOSOTROS:

- ✓ Consultamos vuestro crédito
- ✓ Organizamos la formación
- ✓ Realizamos la bonificación

*Consulta nuestra web
para ver la oferta
completa de formaciones*

91.422.22.25 ext 3
www.lares.org.es
formacion@lares.org.es



SUMARIO

Edita



●●● Compromiso y Solidaridad
con la Persona

Director

Juan Ignacio Vela Caudevilla

Consejo de Redacción

Raquel Andreu Antón
Fernando De la Fuente González
Sonia García Rodríguez
Laura Mañas Acero
Javier Martín Nieto
Juan Ignacio Vela Caudevilla

Responsable de redacción

Raquel Andreu Antón

Maquetación

Senda Editorial, S.A.

Redacción

comunicacion@lares.org.es
Administración y Publicidad
Lares Federación
C/ Ríos Rosas, 11
4º oficinas - 28003
Madrid
Telf.: 914 422 225
www.lares.org.es

Depósito Legal

M- 46395-2002

ISSN

1695-1433

4 **Carta de identidad
Grupo Social Lares**

5 **Editorial**
Juan Ignacio Vela Caudevilla
Presidente Nacional del Grupo Social Lares

6 **Entrevista profesional**
Mar Amate
Directora de la Plataforma del Voluntariado de España

12 **Posicionamiento Lares**
El valor del voluntariado en el Tercer Sector

14 **Proyectos Sociales Lares**
El valor del voluntariado, esencial e incalculable

20 **Reportaje LARES**
El papel de las mujeres en el voluntariado

24 **Colaboradores Lares**
El cuidado como vocación

28 **Experiencias en centros Lares**
Residencias Lares: voluntariado desde la acción directa

40 **Día internacional del Voluntariado**
Campañas de sensibilización

Subvencionado por:



¿Qué es Lares?

El **Grupo Social Lares** es algo más que una marca o una seña de identidad. Somos la **entidad sin ánimo de lucro referente en el Tercer Sector de Acción Social**. Una entidad dedicada al cuidado integral de personas mayores, en situación de discapacidad, dependencia o riesgo de exclusión social.

Nuestra labor es **cuidar, allí donde nadie llega**. Ofrecer **hogares** a las personas que, por distintas circunstancias, ya no pueden vivir en los suyos propios. Ser parte de una **Familia**, con mayúsculas, que tiene una **misión común**: acompañar y acoger a quien nos necesite. Sin condiciones ni limitaciones.

*Nuestro compromiso es claro:
cuidado, calidad y calidez*



Presentes en las **17 comunidades autónomas**, cuidando a **54.000 personas** gracias al trabajo de **35.000 profesionales** y la ayuda de más de **10.00 voluntarios y voluntarias**



“ EN LARES SOMOS VOLUNTARIADO ”



JUAN IGNACIO VELA

Presidente del Grupo Social Lares

El 5 de diciembre, como cada año, celebramos el **Día Internacional del Voluntariado**, y desde la Revista Somos Lares queremos aprovechar la ocasión para hacer una reivindicación de esta figura.

El ser humano es un **ser social** y el acompañamiento, la ayuda mutua, el apoyo, la compasión, el afecto y el cariño son consustanciales a las personas. Por eso, podemos afirmar que el **voluntariado es tan antiguo como la humanidad**.

En el Grupo Social Lares nos inspira el **humanismo cristiano** y este sólo puede entenderse desde la perspectiva del voluntariado, del **trabajo solidario y no lucrativo** por y para otros, pero también con otros.

El voluntariado representa una de las mejores cosas del ser humano, ya que a través de su ejercicio **las personas ofrecen una de las cosas más valiosas** que tienen: su tiempo.

El voluntariado no nos hace más humanos, pero sí **nos ayuda a ser mejores personas**, a anteponer las necesidades ajenas por encima de nuestros egoísmos. Y eso solo es posible desde el pensamiento que, para estar bien, para disfrutar de bienestar, es necesario **que las personas de nuestro entorno también estén bien**.

Las **residencias, centros y programas de Lares** ofrecen la posibilidad de **ejercer el voluntariado** a quienes lo deseen, pero es importante destacar que, sin voluntariado, nuestros proyectos serían peores y nuestros residentes disfrutarían de menor bienestar. Por eso queremos aprovechar el **Día del Voluntariado** para agradecer a esos miles de personas que, desde hace años, **regalan su tiempo**, su cariño, sus conocimientos, sus habilidades y sus sonrisas a las **personas que viven en nuestras residencias o participan en nuestros proyectos** y eventos.

A todas y todos, gracias. Gracias de corazón.

Entrevista profesional



PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO
DE ESPAÑA

Mar
AMATE

DIRECTORA DE LA PLATAFORMA
DEL VOLUNTARIADO DE ESPAÑA

TENEMOS QUE TRABAJAR PARA QUE EL VOLUNTARIADO NO SE PRODUZCA SÓLO EN SITUACIONES CRÍTICAS, SINO DE FORMA PERMANENTE Y COMPROMETIDA

La **Plataforma de Voluntariado de España (PVE)** es una organización no gubernamental que coordina la **promoción y difusión del voluntariado** y la acción solidaria a nivel estatal. Constituida en 1986, la PVE tiene como principal objetivo “conseguir un mundo más justo, igualitario e inclusivo, donde el voluntariado es esencial”. Su misión es, por un lado, “visibilizar, impulsar, promover y proteger la acción voluntaria transformadora”. Por otro, “consolidar y fortalecer la red de organizaciones que la componen como espacios de participación y representación del voluntariado en la sociedad”.

Para conocer sus **próximos retos**, los perfiles conforman el voluntariado en España y qué **acciones de sensibilización** son necesarias para su impulso, hoy contamos con el testimonio de **Mar Amate, Directora de la Plataforma del Voluntariado de España**.

Ligada al movimiento asociativo del Tercer Sector desde hace más de 25 años, Mar Amate es licenciada en **Psicología** y cuenta con un título de **Ciclo Superior en Interpretación de la Lengua de Signos Española**. Además, cursó un **Máster en Dirección de Centros de Servicios Sociales** y un **Máster en Consultoría de Desarrollo Organizacional**.

En octubre de 2010 se incorporó a la **dirección de la PVE** en la que trabaja, junto a su equipo, bajo un fiel compromiso para desarrollar un voluntariado “**libre, participativo y de continuidad**” para todas las personas.

1 ¿Qué fines definen a la Plataforma del Voluntariado de España? ¿Cuáles son sus principales retos a corto – medio plazo?

La **Plataforma del Voluntariado de España (PVE)** se constituyó en el año 1986 con el fin principal de promover el voluntariado como un **ejercicio de participación ciudadana** esencial para la mejora social, siendo la **primera plataforma sectorial de carácter asociativo** en torno a este ámbito. Esto evidencia que el voluntariado es una parte esencial del Tercer Sector y de las entidades sociales.

Como plataforma que aglutina a **80 entidades** y que cuenta con una importante red con más

de **29.000 asociaciones**, nuestra principal finalidad es **promocionar el voluntariado entre toda la población** como un derecho a la participación. Nuestro objetivo es hacer posible que todas las personas puedan **comprometarse**, más allá de sus obligaciones habituales, con otras causas y en otros contextos para **alcanzar una transformación social**.

Otra de nuestras principales tareas es la **incidencia política** para hacer llegar a las Administraciones Públicas la verdadera **importancia que tiene el voluntariado** para paliar las situaciones de exclusión social que existen.

Además, también hacemos hincapié interna-

Entrevista profesional

mente en mejorar nuestra forma de trabajar en el ámbito del voluntariado para que cada vez más entidades pasen a **formar parte de esa red colaborativa** donde podamos aprender y ofrecer la mayor calidad.

2 Hagamos una radiografía del voluntariado en nuestro país. ¿Qué número aproximado de personas voluntarias hay? ¿Existe un perfil concreto?

En la actualidad, hay más de 2 millones y medio de personas haciendo voluntariado si tenemos en cuenta los 10 ámbitos que marca la Ley, pero más de la mitad de estas personas se encuentran en el ámbito de lo social. En términos generales, hay sectores en los que existe cierta feminización, como puede ser a nivel social. En otros, como en el deportivo, la prevalencia masculina también es patente.

A grandes rasgos, el **perfil de las personas voluntarias** lo conforman mujeres, con un nivel socioeconómico medio – alto y, principalmente, dentro del ámbito social.

3 ¿Qué rasgos deberían definir a una persona voluntaria?

En principio, **cualquier persona puede realizar voluntariado** siempre y cuando encuentre el **ámbito concreto** en el que mejor puede desarrollar esa labor. Sin embargo, aunque no hace falta ningún rasgo especial, no todas las personas sirven para realizar esta tarea.

En el voluntariado **trabajamos directamente con personas**, que es lo que más valor tiene. Por lo tanto, necesitamos que, en determinados ámbitos más sensibles, los voluntarios y voluntarias tengan una **formación y seguimiento acordes a la causa**. Todo lo que nosotros mismos querríamos para nuestras familias o amigos en cuanto a cuidados o calidad de vida, debemos poder ofrecérselo a aquellos colectivos que se encuentran en mayor situación de vulnerabilidad.

Por ejemplo, si una persona va a desarrollar el voluntariado con niños o niñas, debe tener un compromiso que permita que esos menores puedan generar cierto apego emocional de continuidad.

Lo principal es **adquirir un compromiso** y disponer de una formación que deben proporcionar las entidades sociales a las personas voluntarias para que puedan ejercer de la mejor manera su cometido.

4 Históricamente, las mujeres han sido precursoras en el ámbito del voluntariado, aunque, como en la mayoría de los sectores, su papel no ha sido lo suficientemente reconocido. ¿Cree que cada vez hay mayor igualdad en este aspecto?

El voluntariado es un **fiel reflejo de la sociedad en la que vivimos**. Si queremos implicar en mayor medida a los hombres en el voluntariado social, por ejemplo, tenemos que empezar a **trabajar desde la educación**. Tenemos que dar la oportunidad a los más jóvenes y proporcionarles **experiencias de crecimiento y satisfacción** dentro del voluntariado para que vean la importancia de implicarse a nivel social.



Todo lo que nosotros mismos querríamos para nuestras familias o amigos en cuanto a cuidados o calidad de vida, debemos poder ofrecérselo a los colectivos más vulnerables





5 Cuando la pandemia por COVID-19 arrasó el mundo, las personas voluntarias estuvieron en primera línea de respuesta. ¿Esta situación ha servido para darles mayor visibilidad?

Todos estos vuelcos de solidaridad brutales que hemos tenido desde el año 2020 han otorgado al voluntariado una **visibilidad muy alta**. Sin embargo, una vez pasan los momentos más duros, **la sociedad se olvida de las personas** que han estado ahí de manera desinteresada.

Muchas veces, la sociedad cree que el voluntariado sirve para “soportar” crisis en momentos puntuales. Lo que sucede es que no somos conscientes de que, tras esa crisis, **quedan muchas heridas abiertas** que es necesario que sigamos atendiendo.

Aunque durante la pandemia, se **duplicó el número de personas voluntarias**, hoy en día, los datos no reflejan que esas nuevas personas hayan permanecido haciendo voluntariado.

Desde las propias organizaciones debemos **impulsar campañas** y difundir la necesidad de



Entrevista profesional

mantener esa red de soporte para que, cuando vengan momentos complicados, las personas voluntarias que se unan, permanezcan una vez terminen esas crisis.

Siempre es bueno poner en valor el voluntariado como **fuerza de participación social e implicación** de las personas en lo común.

6 ¿Qué carencias tiene la legislación que regula el voluntariado en España?

Existe una primera Ley de 1996 que se actualiza en el año 2015 con el trabajo y esfuerzo conjunto de todas las organizaciones. Esta nueva **Ley de Voluntariado 45/2015** ya recoge muchas **actualizaciones** sobre el voluntariado contemporáneo y basándose en el cumplimiento de derechos hacia las personas.

Actualmente, la Ley tiene como **tareas pendientes** crear un reglamento que profundice en algunas cuestiones, constituir un **Observatorio del Voluntariado** y formar una **Comisión Interministerial**. Tradicionalmente, el voluntariado ha estado vinculado al ámbito de los Servicios Sociales en todas las Administraciones Públicas. Sin embargo, el voluntariado es **transversal a muchas más áreas** y, por tanto, es muy necesario que las Administraciones establezcan una política común.

Para la Plataforma del Voluntariado de España **esta actualización es fundamental** para darle al voluntariado el impulso que se merece. La Ley no es sólo importante porque establece normas y regula, sino porque **pone en la agenda política el voluntariado como algo trascendente** en esta sociedad.

“ Para alcanzar una mayor igualdad de género en todos los ámbitos del voluntariado debemos empezar a trabajar desde la educación con los niños y jóvenes ”

7 La creciente importancia de la Responsabilidad Social Corporativa en las empresas ha impulsado a muchas de ellas a poner en marcha planes solidarios. ¿Se nota su influencia?

Tal y como dicta la Ley, las empresas tienen también el compromiso de promocionar entre su personal trabajador la **posibilidad de hacer voluntariado** dentro de las organizaciones del Tercer Sector. Dependiendo de qué tipo de inquietudes o misiones pueda tener esa empresa, se implicarán más en un ámbito u otro.

Sin duda, la **implicación del Segundo Sector** en todo lo que tiene que ver con el desarrollo social es muy positivo, pero **suelen ser acciones muy puntuales** y no con miras a la continuidad. El voluntariado necesita un poco más de compromiso a largo plazo.

8 Desde las organizaciones, ¿cómo podemos sensibilizar a la sociedad para que se anime a realizar voluntariado?

En primer lugar, las entidades sociales debemos **abrirnos mucho más a la comunidad** y permitir que las personas se impliquen de forma directa.



Tenemos que realizar más **jornadas de puertas abiertas** donde la gente pueda venir a conocer nuestros espacios y ver cómo trabajamos.

Con la pandemia, se nos ha abierto un campo muy amplio también a nivel virtual. Podemos hacer acompañamiento a personas a través de encuentros digitales o difundir nuestras propias causas a través de estos medios para que lleguen al mayor número de personas posible. Está en nuestra mano **ofrecer diferentes alternativas** para implicar a todas las personas según sus posibilidades o intereses de colaboración.

“

Es fundamental que la Ley del Voluntariado cuente con una comisión interministerial que establezca políticas comunes para todos los sectores

”

Para llevar a cabo estas acciones, necesitamos **más recursos** en nuestras organizaciones que permitan sostener esta estructura. Observamos como los fondos de inversiones de la Administración, en muchas ocasiones, no tienen en cuenta a las personas voluntarias que quieren participar en los programas de intervención.

9 Ante la difícil situación en la que se encuentra la sociedad ¿Qué futuro le espera al voluntariado?

En cierta manera, el **aumento de las situaciones de crisis** que estamos viviendo a nivel europeo puede motivar a más personas a que se impliquen con el voluntariado. Tenemos por delante un **reto para alcanzar un voluntariado de transformación social y más activista** que se involucre en causas a favor de la igualdad y los derechos humanos y la eliminación de la exclusión.

Tenemos que trabajar para que el voluntariado no se produzca únicamente en las situaciones más críticas, sino de forma permanente en el tiempo. **Necesitamos atraer a las personas hacia un voluntariado participativo y de continuidad.**



Posicionamiento Lares

EL VALOR DEL VOLUNTARIADO EN EL TERCER SECTOR

Vivimos en un mundo donde todo se puede **comprar**. Y todo se puede vender. Donde lo individual es más importante que lo **común**. Y el **egoísmo** ha ganado a la **generosidad**. Vivimos en una sociedad donde las **pantallas** han sustituido a los **abrazos**. Y la compañía la hacen **máquinas**, no **personas**.

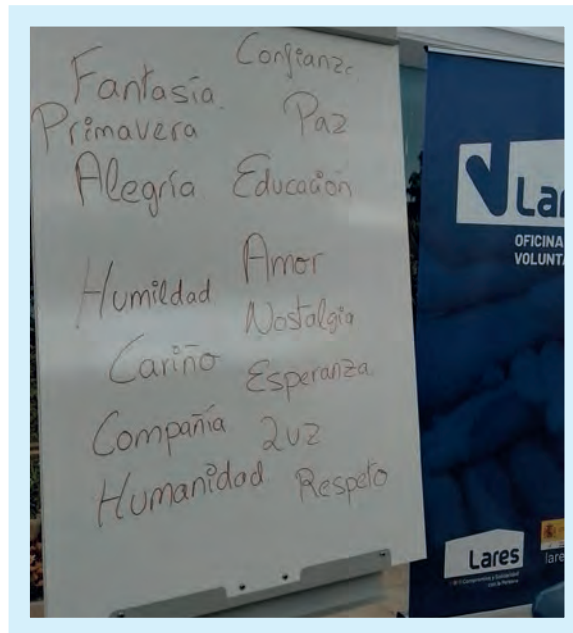
Sin embargo, cuando parece que la tormenta no cesa, sale el sol y aparece el **arco iris**. El cielo antes encapotado se tiñe de colores y nos regala algo que la humanidad está a punto de perder: la **esperanza**. Cuando el barco parece hundirse, siempre hay **personas dispuestas a remar** para sacarlo a flote.

En el **Tercer Sector** tenemos la suerte de contar con nuestro propio arco iris: **las personas voluntarias**. Las organizaciones de Acción Social no podrían existir sin las **aportaciones altruistas** que realiza el voluntariado. Su labor no sólo nos identifica como entidades cuya finalidad es **acabar con las desigualdades sociales**, también nos enorgullece prestar servicios que las empresas lucrativas no están dispuestas a realizar por su falta de rentabilidad.

Según los últimos **datos del Observatorio del Voluntariado**, impulsado por la Plataforma del Voluntariado de España (PVE), en nuestro país hay alrededor de **2,7 millones de personas voluntarias** en distintas áreas. Si nos centramos en el **ámbito social**, un total de **1.008.272 las personas que hacen voluntariado** y 535.514 trabajan de manera remunerada. Es decir, por cada persona asalariada hay 1,9 personas voluntarias que invierten su tiempo y conocimiento de forma desinteresada en ayudar a los demás.

Desde que existe la humanidad, ha habido **personas dispuestas a colaborar de manera altruista** con los colectivos más desfavorecidos, a favor de las causas más olvidadas. Aunque su labor es diaria, en





“ NO HAS VIVIDO HASTA QUE HAYAS HECHO ALGO POR ALGUIEN QUE JAMÁS PUEDA PAGARTE ”

contextos de crisis multiplican esfuerzos, arriman el hombro y extienden sus brazos para sostener a quienes más lo necesitan. Por desgracia, ha tenido que llegar una **pandemia mundial** para que el rostro de miles de personas voluntarias deje de estar difuminado y sea reconocido. Ha tenido que llegar una **guerra** para que, como sociedad, alabemos a aquellas personas que, sin tener porqué, se enfrentan a las injusticias.

Aunque su esencia es la de **dar sin recibir**, desde el Grupo Social Lares queremos **reconocer** la labor de las miles de personas voluntarias que nos acompañan, nos inspiran, nos refuerzan. Queremos **que su aportación sea valorada** por toda la sociedad, por todos los agentes públicos, por todas las instituciones. Queremos **cuidar** de ellas, darles el lugar que merecen y ofrecerles las mejores condiciones.

Y, sobre todo, queremos agradecerles su **compromiso, entrega y pasión**. Gracias por su **esfuerzo, su generosidad, su tiempo**. Gracias por su **compañía, su experiencia, su valentía**. Gracias por ser una **pieza clave en la sociedad**, por ser un engranaje imprescindible en nuestro motor. Gracias, porque a pesar de la oscuridad, siempre sois el arco iris que nos llena de colores.

ITARIOS

Proyectos sociales Lares



EL VALOR DEL VOLUNTARIADO, ESENCIAL E INCALCULABLE

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO LARES A PERSONAS MAYORES, EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA, DISCAPACIDAD Y EXCLUSIÓN SOCIAL

Desde el año 2019, Asociación Lares acoge entre sus proyectos sociales el 'Programa de Promoción del Voluntariado Lares a Personas Mayores, en Situación de Dependencia, Discapacidad y Exclusión social'.

Actualmente financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, su objetivo es concienciar a las personas en el valor y la contribución del trabajo voluntario con los colectivos más vulnerables. Una iniciativa impulsada como forma de promover la ciudadanía activa e involucrada en el desarrollo de su sociedad.



A través de la **Oficina de Voluntariado Lares**, ponemos a disposición de las personas y los centros interesados diferentes **vías de colaboración** en materia de voluntariado. Además, disponemos de un contacto específico dónde ofrecemos **atención personalizada** y atendemos las demandas necesarias.

Actualmente, **28 centros se han inscrito a la Oficina de Voluntariado y más de 100 residencias se han beneficiado** de las actividades que hemos propuesto este año. Contamos con **6 modalidades de voluntariado** distintas, adaptadas a las particularidades de cada persona y siempre en **continua evolución** según las necesidades del momento.

Además, realizamos **actividades formativas** destinadas a personas voluntarias y profesionales diseñadas según actividad específica a realizar. Todo ello con la finalidad de **promover la capacitación de estas personas** y apostar por un **voluntariado eficiente y especializado** en cada ámbito de actuación.

https://lares.org.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1055

LARES ADVIERTE, EL VOLUNTARIADO BENEFICIA SERIAMENTE TU VIDA

Haz voluntariado



lares.org.es/voluntariado
+34 914 422 225 Ext.4
voluntariado@lares.org.es

FINANCIADA POR EL GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

FORO EUROPEO DE ORGANIZACIONES DE SERVICIOS SOCIALES



¡Encuentra tu voluntariado!



Acompañamiento a personas mayores y personas con discapacidad: Dedicarte tiempo a acompañar a las personas a realizar diferentes trámites, hacer actividades de ocio o simplemente, hacerles compañía en los centros de mayores.



Lectura Fácil: Puedes participar en los Clubs de Lectura Fácil y realidad virtual. También puedes contribuir en la adaptación de textos a Lectura Fácil.



Acompañamiento a Distancia: Si estás interesado/a en hacer un voluntariado, pero no puedes acudir presencialmente, ¡no hay ningún problema! Desde Lares puedes colaborar a distancia, acompañando telefónicamente o bien en videollamada.



Voluntariado en Sede: Puedes participar en las diversas actuaciones que se llevan a cabo en las sedes de Lares, con representación en todo el territorio nacional, contribuyendo en las acciones que mejor se adapten a tu perfil e interés.

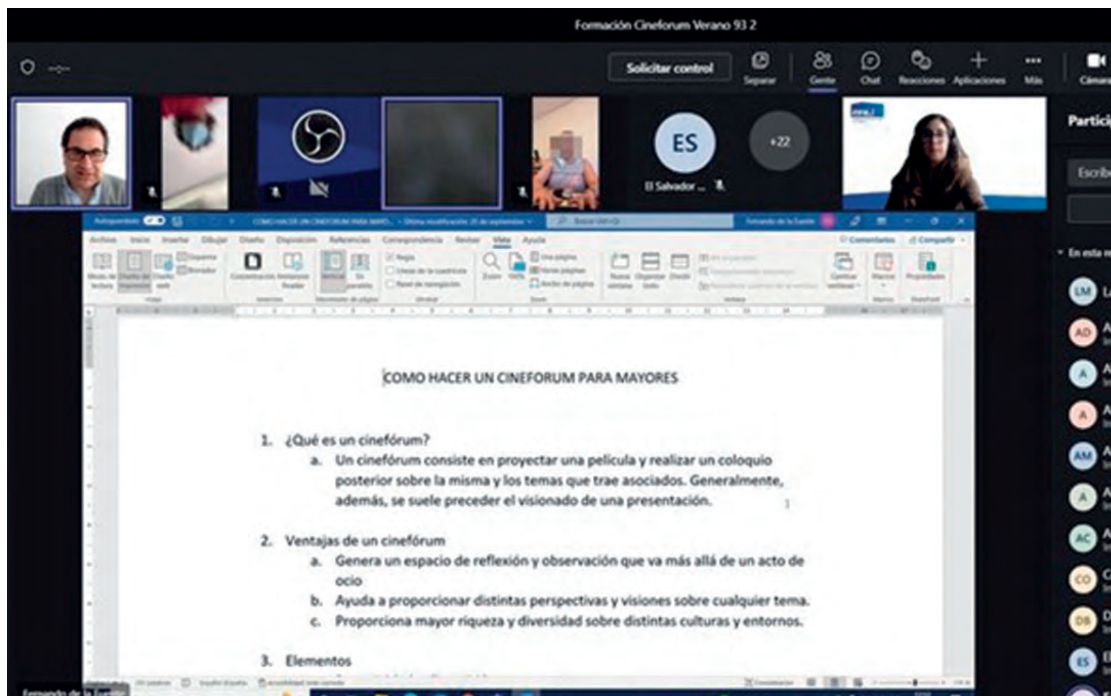


Acompañamiento en Hospital: Las personas que se encuentran ingresadas en hospitales pasan periodos de tiempo en los que el tiempo pasa más despacio o bien, no cuentan con compañía durante esos días. Puedes acompañar a personas mayores en este periodo o fase de su vida. También puedes llevar la Lectura Fácil a las personas que se encuentran en hospitales. Este tipo de voluntariado dependerá de la situación por Covid-19.



Acciones Comunitarias: Puedes participar en la transformación social y ciudadana a través de acciones comunitarias que promueven la sensibilización e implicación de la población con las personas mayores y con discapacidad.

Proyectos sociales LARES



Desde la Oficina de Voluntariado Lares hacemos una apuesta por la **promoción de las actividades de acompañamiento, culturales y de ocio** que mejoren el bienestar psicosocial de las personas mayores y en situación de dependencia.

Por ello, lanzamos **iniciativas a nivel nacional** a las que los centros interesados se inscriben, reciben formación previa para la realización de las actividades y el material adecuado para llevarlas a cabo de una forma eficiente.



Durante 2022, hemos desarrollado decenas de acciones de voluntariado dirigidas a distintos colectivos:

✓ EMPODERAMIENTO A MUJERES MAYORES EN CENTRO LARES



CONSECUENCIAS UTILIZACIÓN DE SUJECIONES

AICP LARES



Subvencionado por

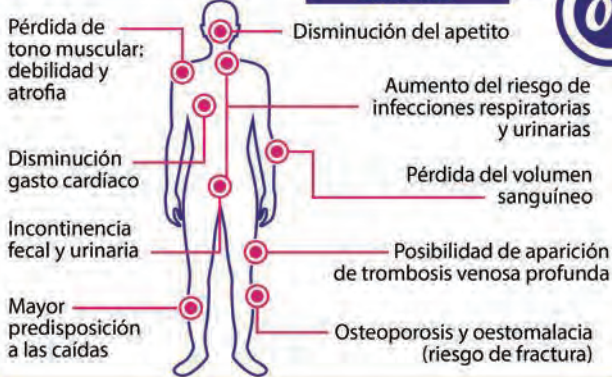


✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

CONSECUENCIAS SUJECIONES FÍSICAS

FÍSICAS

01



SOCIALES

02



CONSECUENCIAS SUJECIONES QUÍMICAS

04

MOVIMIENTO

- Síntomas extrapiramidales
- Temblores en reposo
- Inclinación lateral del cuerpo
- Aumento de caídas
- Disminución de la movilidad
- Aumento riesgo de caídas



05

- Efecto choque "Síndrome neuroléptico maligno"
- Aceleración del deterioro cognitivo



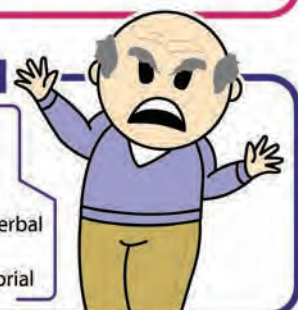
CONDUCTUALES

- Adicción
- Letargia excesiva
- Alteración de la marcha

03

PSICOLÓGICAS

- Ira
- Apatía
- Ansiedad
- Depresión
- Agitación física y verbal
- Insomnio
- Deprivación sensorial



Proyectos sociales LARES

✓ DÍA DEL CINE ESPAÑOL



CICLO DE CINE  **VERANO 1993**
UN FILM DE CARLA SIMÓN

Con motivo del Día del cine, desde la Oficina de Voluntariado organizamos una sesión especial de cine en los centros Lares

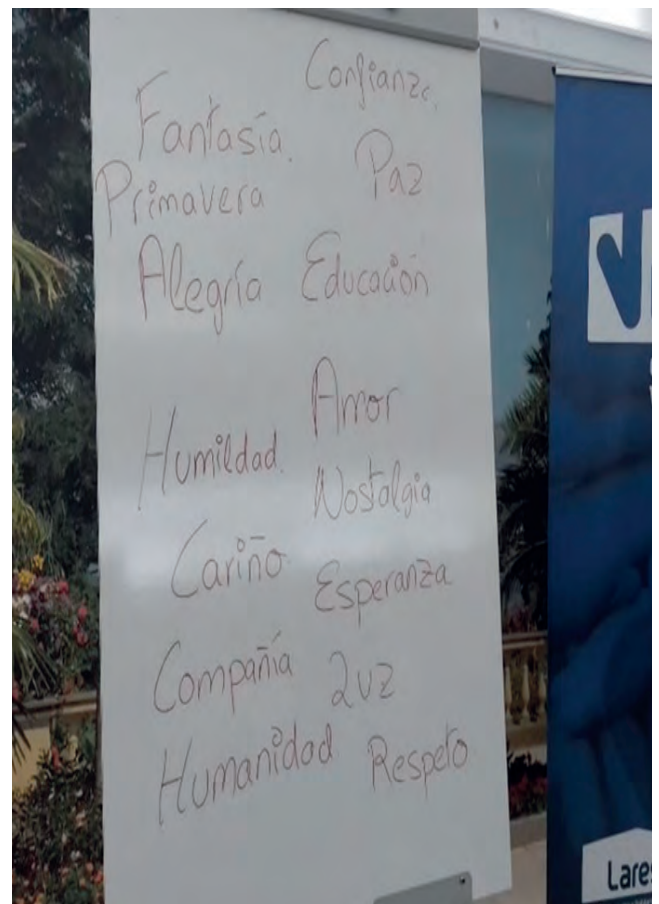
 **Día de visionado:** 6 de Octubre  **Fecha límite de inscripción:** 30 de septiembre



Para más información: voluntariado@lares.org.es
Inscríbete aquí: 

Organiza: **Lares** Asociación  Financia:  Colabora: **FILMOTECA ESPAÑOLA**  lares.org.es

✓ RECITAL DE POESÍA



En el Grupo Social Lares, también trabajamos en **Red con otras entidades de voluntariado** con las que nos reunimos para compartir experiencias, impresiones, estrategias y sinergias comunes.



TE NECESITAMOS.

Cuantas más personas seamos, mejor.



ESCUELA DE OTOÑO DEL VOLUNTARIADO



Si quieres formar parte de esta gran Familia, puedes acceder a nuestro formulario de inscripción pinchando en la casilla que corresponda:

Si todavía no eres voluntario/a o bien eres personal voluntario, pero no estás dado/a de alta en la Red de Voluntariado Lares

[Acceso a inscripción voluntarios/as](#)

Si eres un **centro o residencia Lares** que quiere formar parte de la Red de Voluntariado Lares

[Acceso a inscripción centros](#)

Reportaje LARES

EL PAPEL DE LAS MUJERES EN EL VOLUNTARIADO

Pioneras e incansables: las mujeres en el voluntariado



El **Voluntariado** es una expresión de solidaridad que implica **compromiso con las necesidades existentes y los objetivos colectivos**. El objetivo del voluntariado es mejorar la realidad y transformar el mundo a través del desarrollo de acciones de manera altruista.

El **altruismo** inmerso en una acción social ha sido una constante a lo largo de la **historia de la humanidad**. Autores como Casado (1999) y Giner y Sarasa (1997) afirman que siempre que existe una comunidad, surgen dentro de ella **diversas formas de ayuda mutua entre iguales**, pero también donaciones redistributivas a favor de las personas más desfavorecidas.

En España, es en la **década de los 90** cuando el voluntariado comienza a tener una mayor visibilidad y un **rol específico** dentro de los diferentes sectores sociales gracias a la aparición de las ONG y con la promulgación, en 1996, de la **Ley General del Voluntariado Social**.

Detrás de cada una de las **acciones de voluntariado** hay personas comprometidas que emplean su tiempo en ayudar a otras, sin esperar nada a cambio. Pero **¿quiénes son las personas voluntarias?** ¿Qué perfil tienen? ¿Por qué ejercen esta función? ¿Su labor es reconocida?

Para responder a estas y otras cuestiones contamos con **dos profesionales expertas** en este ámbito: Aurora Lonetto, Técnica de la **Federació Catalana de Voluntariat Social de Catalunya** y Rosa San Segundo, Comisionada de Género de la **Plataforma del Tercer Sector (PTS)** y vocal de la **Plataforma del Voluntariado de España (PVE)**.

VOLUNTARIADO Y GÉNERO

Es algo innegable que, desde su nacimiento, las **acciones solidarias** han estado vinculadas al **ámbito de los cuidados**. Tiñéndolo de prestigio y reconocimiento social, el voluntariado siempre ha sido relegado a **colectivos sin capacidad en la toma de decisiones relevantes** para el conjunto de la población. Como fiel reflejo de la sociedad, en el mundo del voluntariado también **existen jerarquías, áreas y posiciones reservadas** a ciertos perfiles.

Según explica **Rosa San Segundo**, vocal de la Plataforma del Voluntariado de España (PVE) “una persona solidaria no se limita al ofrecimiento de ayuda, sino que **se implica de forma comprometida** con aquel al que intenta ayudar. Para ejercer el voluntariado, una persona debe tener la convicción de **justicia, igualdad, responsabilidad individual y empatía** hacia otras personas”.

Históricamente, y a causa de una **educación paternalista y patriarcal**, han sido las mujeres quienes han aprehendido estos valores. “Los valores y **estereotipos asociados al sistema sexo-género** de nuestra sociedad permiten explicar en cierta medida que las mujeres sean más propensas, desde la asunción de su rol tradicional de género, a aportar más tiempo al voluntariado. Este **papel de ‘cuidadora’** se sigue perpetuando incluso en la labor altruista. No es tanto una elección personal, sino más bien un rol **asignado e interiorizado**”, advierte San Segundo.



CÓMO COMBATIR LOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN EL VOLUNTARIADO

Todavía vivimos en una sociedad que reproduce **sesgos y estereotipos de género** en todos los ámbitos. En este sentido, “los hombres suelen involucrarse en programas de voluntariado que tienen más visibilidad y prestigio. A partir de esta realidad, creo que es interesante **analizar qué tareas concretas acaban asumiendo hombres y mujeres** en el marco del mismo programa de voluntariado”, señala Aurora Lonetto, Técnica de la Federació Catalana de Voluntariat Social de Catalunya

Es un hecho que **los hombres participan más en actividades voluntarias de ocio y tiempo libre, medio ambiental o deportivo** y las **mujeres colaboran más en actividades de cuidados**. Para Rosa San Segundo “la tradicional posición subsidiaria de la mujer respecto al varón, más orientado al trabajo remunerado, indica el **posible efecto discriminatorio** de las situaciones y políticas sociales”





Rosa SAN SEGUNDO

Comisionada de Género de la Plataforma del Tercer Sector (PTS) y vocal de la Plataforma del Voluntariado de España (PVE).

LOS ESTEREOTIPOS ASOCIADOS AL SISTEMA SEXO-GÉNERO DE LA SOCIEDAD PERMITEN EXPLICAR QUE LAS MUJERES SEAN MÁS PROPENSAS, DESDE LA ASUNCIÓN DE SU ROL TRADICIONAL DE GÉNERO, A APORTAR MÁS TIEMPO AL VOLUNTARIADO

Para combatir estas desigualdades, Aurora Lonetto lo tiene claro. “De entrada, lo más importante es que las personas **responsables de voluntariado** en cualquier entidad puedan **formarse en género, feminismos e interseccionalidad de manera continuada**. De esta manera, aplicarán de forma concreta la perspectiva de género interseccional al programa de voluntariado que coordinan”.

Para Rosa San Segundo **“el voluntariado no debe ser cuestión de sexo**, y las actividades en las que participemos como voluntario o voluntaria deben responder a intereses, capacidades o actitudes personales, pero no a imposiciones sociales o prejuicios, y mucho menos al género”

VOLUNTARIADO EN LA ACTUALIDAD

En los últimos años, la mayor aportación de las **movilizaciones en el ámbito del voluntariado** es que “por fin nos hemos animado a **hablar abiertamente de las desigualdades** que hay dentro del Tercer Sector. El simple hecho de empezar a cuestionar dinámicas asentadas en las entidades ya es un muy buen punto de partida. Ahora hacen falta mucha **formación** y mucho trabajo para que el voluntariado sea cada vez más **un modelo a seguir para toda la sociedad**, también y entre otras





cosas en términos de igualdad de género”, destaca Lonetto, Técnica de la Federació Catalana de Voluntariat Social de Catalunya



Aurora LONETTO

Técnica de la Federació Catalana de Voluntariat Social de Catalunya

“LO MÁS IMPORTANTE ES QUE LAS PERSONAS RESPONSABLES DE VOLUNTARIADO EN CUALQUIER ENTIDAD PUEDAN FORMARSE EN GÉNERO, FEMINISMOS E INTERSECCIONALIDAD DE MANERA CONTINUADA”

En la actual e inmensa **crisis, económica, política, social y ecológica**, las desigualdades de acentúan y se **incrementan las situaciones de exclusión**. Según Rosa San Segundo, vocal de la Plataforma del Voluntariado de España, “la respuesta desde **el voluntariado** de respeto a la dignidad y defensa de los derechos humanos en general **contribuye a la comprensión**. Impulsa el compromiso social, la sensibilización e integración ciudadana, la participación y la convivencia en la pluralidad”.

El voluntariado es una **lucha desinteresada por la igualdad**, no sólo entre mujeres y hombres, sino a todos los niveles. Las personas voluntarias que se organizan en torno a un proyecto participativo lo hacen en torno a un objetivo principal: aportar lo que esté en su mano para alcanzar una **sociedad más justa**. Trabajemos para que la discriminación de cualquier tipo deje de ser una realidad.

Mientras tanto,
gracias a todas
las que lo seguís
haciendo posible

Colaboradores Lares

EL CUIDADO COMO VOCACIÓN

Desde su constitución, el Grupo Social Lares lleva a cabo su labor gracias a una red de **colaboración** formada por **personas y entidades** que tienen un objetivo común: cuidar con calidad sin olvidar la calidez.

Gracias a este trabajo conjunto, Lares es la **entidad de referencia en el Tercer Sector de Acción Social sin ánimo de Lucro**. Nuestra forma de cuidar está amparada por la labor de **profesionales y expertos**, pero no sería posible sin la **ayuda desinteresada de las miles de personas voluntarias** que nos apoyan desde hace más de 25 años.

Las **organizaciones y empresas** con las que Lares establece acuerdos de colaboración trabajan bajo un prisma de **compromiso y solidaridad** hacia las personas que atendemos. No solo nos ofrecen sus productos y servicios, sino que ponen en valor nuestra esencia a través de **acciones de voluntariado** dirigidas a las personas mayores, en situación de dependencia y riesgo de exclusión social.

A todas esas entidades cuyo **principal objetivo** no es el bien propio, sino el común, GRACIAS.

FUNDACIÓN ALICIA Y GUILLERMO



Desde el año 2020, la Fundación Alicia y Guillermo forma parte de la **red de entidades colaboradoras del Grupo Social Lares**. Durante este periodo, ambas entidades han desarrollado distintos **programas de voluntariado y acciones de concienciación social**. Debido a las restricciones ocasionadas

por la pandemia, la Fundación ha ofrecido **acompañamiento telefónico y apoyo psicológico** a personas mayores y la posibilidad de participación de las personas usuarias de Centros de Día en sus talleres y actividades on-line.

A través de su **Programa Voluntariado Con Arte**, de conciertos y espectáculos en residencias, la Fundación Alicia y Guillermo fomenta un **modelo de voluntariado diferente**. Adaptado a las actuales circunstancias, su objetivo es generar un impacto positivo en el

bienestar de las personas a través del arte, la cultura y la compañía.

Gracias a este proyecto, las personas que viven en residencias como **La Guindalera, Padre Eladio o San Francisco de Paula** han podido disfrutar de estas actividades de ocio junto a los equipos de voluntariado de la entidad.

La colaboración con el Grupo Social Lares constituye un **apoyo invaluable** para poder llevar este **modelo de actividad a los centros**, así como para conocer mejor, y de forma objetiva, las necesidades de voluntariado de éstos.



ACCIONES DE VOLUNTARIADO PARA EL FUTURO

- Potenciar el programa **Voluntariado Con Arte** y empezar a desarrollar actividades culturales.
- Generar un **diálogo con las residencias** para que propongan sugerencias. En primer lugar, para desarrollar una **estrategia de captación de personas voluntarias** en base a dichas sugerencias y, en segundo lugar, para diversificar y adaptar sus actividades a las necesidades objetivas de los centros.
- Organizar **actividades online**, a través de la plataforma tecnológica *Conectad@s* (conectadosapp.es) como solución a la brecha digital, **adaptando la tecnología a las personas mayores**, en vez de obligarlas a ellas a adaptarse a las TIC tradicionales.

DANONE - NUTRICIA



Desde el año 2018, Nutricia, la **marca de la División de Nutrición Especializada de Danone**, y el Grupo Social Lares trabajan de la mano en distintas acciones que tienen como fin **promover una adecuada nutrición y ejercicio físico** en las residencias de personas mayores. Ante un reto social con una población cada vez más envejecida, hace falta un modelo en que la **atención y el cuidado** estén integrados.



En este sentido, en Nutricia también cuentan con un **equipo de voluntariado experto en nutrición** al servicio de los centros Lares, que abarca desde el asesoramiento en servicios de nutrición hasta la elaboración de informes sobre alimentación, pa-

sando por formación y difusión. Además, algunos de los profesionales de la entidad han realizado **voluntariado presencial en residencias** a través del programa de **Lectura Fácil**, impulsado por Lares.

Gracias a este proyecto de voluntariado, más de **250 personas mayores en 20 centros** de distintas comunidades autónomas pudieron participar en **talleres de lectura** y crear espacios de relación personal. Para ello, contamos con la **labor desinteresada de voluntarios de todo el Grupo Danone** (Nutricia, Almirón, Yogures Danone, Lanjarón y Font Vella, Alpro) que se volcaron con la iniciativa.



ACCIONES DE VOLUNTARIADO PARA EL FUTURO

Los valores de **humanismo, apertura, proximidad y entusiasmo** son los que guían a las personas que forman parte del equipo de Nutricia. Su misión última es mejorar la sociedad en la que vivimos y, por eso, como compañía impulsan proyectos que nos ayuden a conseguirlo.

Con la vuelta a la normalidad, desde Nutricia esperan **retomar el programa de voluntariado de Lectura Fácil** que tenían en curso antes de la pandemia, con todas las garantías y medidas de seguridad.



En palabras de **Carlos Palacios**, responsable global de Acción Social y voluntariado corporativo, desde Fundación Telefónica trabajan para conectar a la sociedad con las oportunidades del progreso digital y poder “**crear un mundo más inclusivo, justo y solidario**”. Con la tecnología como aliada y para que nadie se quede atrás, junto al Grupo Social Lares colaboran para “**aumentar el nivel de autonomía digital de las personas mayores** gracias a la colaboración de los voluntarios”.

Desde el año 2020, Fundación Telefónica ofrece al Grupo Social Lares la posibilidad de beneficiarse de **acciones de voluntariado** realizadas utilizando las **tecnologías de la información**. Por otro lado, esta colaboración permite incluir las actividades de voluntariado de Lares dentro de la **oferta global** de la Fundación.

Los **Voluntarios Telefónica** de todos los países donde la compañía tiene presencia, tienen acceso a la **oferta de tareas** de voluntariado online, con la posibilidad de trabajar de manera individual o en equipo.



ACCIONES DE VOLUNTARIADO PARA EL FUTURO

En los próximos meses, Fundación Telefónica realizará **talleres formativos de alfabetización digital para personas mayores**, dirigidos al personal de los centros de Lares.

Gracias a esta formación, los equipos profesionales podrán acompañar a las personas mayores de sus centros para lograr mayor autonomía digital y **promover un envejecimiento activo y saludable**.



¿Quieres acompañar a personas mayores en residencia?

¿Y a personas que están al final de la vida?

¿Te apetece colaborar con nuestro Centro de Escucha?



Súmate al voluntariado del Centro San Camilo
VEN A PARTICIPAR

*Una forma de compartir
y vivir el compromiso social*



INFORMACIÓN:

Sector Escultores, 39 – Tres Cantos (Madrid) 28760

Teléfono 91 806 06 90

www.humanizar.es/colabora/voluntariado

Experiencias en centros Lares

RESIDENCIAS LARES: voluntariado desde la acción directa



Entrega, compromiso y solidaridad. Cariño, respeto y cercanía. Pasión, ganas y empatía. Todas estas palabras tienen un nexo común que les da sentido y las hace, todavía si cabe, más valiosas: las personas voluntarias.

Las residencias que forman el **Grupo Social Lares** tienen la fortuna, desde su nacimiento en el año 1996, de contar con la **labor incansable de miles de personas voluntarias**. A lo largo de todos estos años, las personas que han vivido y viven en centro Lares, han disfrutado de la **compañía de voluntarios y voluntarias** y compartido con ellos **infinidad de experiencias**.

Las personas que forman los **equipos de voluntariado** son parte imprescindible en nuestra labor. Gracias a ellas, la vida de las personas a las que atendemos se ha llenado de momentos especiales, recuerdos imborrables y **vínculos eternos**. No existen palabras suficientes de agradecimiento para quienes dan lo mejor de sí mismos **sin esperar nada a cambio**.

Son un **engranaje fundamental** de nuestro motor. Son una **pieza clave** de nuestros hogares. Gracias a todas las personas que lo hacen posible. Este es un pequeño **homenaje** a todas ellas.

CENTRE GERIÀTRIC MARIA GAY – LARES CATALUNYA

Más de dos décadas acompañando a las personas mayores

Desde hace más de 20 años, el **Centre Geriàtric Maria Gay de Girona**, asociado a Centres Socio – Sanitaris Catòlics de Catalunya, cuenta con un equipo de voluntariado constante en su asistencia y participación con los residentes. Con el paso del tiempo, las actividades de voluntariado han ido cambiando, pero la esencia sigue siendo la misma: **acompañar y colaborar** para dar una buena calidad de vida a todas las personas que viven en el centro.

Actualmente, sus tareas se centran en el **acompañamiento de forma individual** y en hacer **soporte en acciones puntuales** con pequeños grupos de residentes participando en un proyecto del barrio. Los equipos de voluntariado colaboran en las actividades con los usuarios del centro de día y hospital de día y, puntualmente, en celebraciones institucionales y festivas.

Por otra parte, en el Centre Geriàtric Maria Gay, existe una **comisión de voluntariado**, constituida por la dirección, la responsable de voluntariado, la

ayudante de voluntariado y una persona voluntaria como representante del grupo. En esta comisión se programan y evalúan los ítems que se trabajan anualmente, se hacen propuestas de mejora y **seguimiento del grupo de voluntariado** del centro.



RESIDENCIA PERPETUO SOCORRO – LARES ANDALUCÍA

Mayores ayudando a mayores



CONSEJO DE MAYORES 2021-2022



Dña. Mercedes Martínez Rodríguez
Vicepresidenta

Dña. Kika Tijeras López
Presidenta

Dña. Elena Guerrero Martín
Secretaría

Este 2022 se cumplen 18 años de la creación del **Consejo de Mayores de la Residencia Perpetuo Socorro**, asociada a Lares Andalucía. En aquel tiempo, bajo el impulso de la dirección, un grupo de **“Mayores Sabios”** trabajaron con intensidad en el diseño un órgano que diera una voz organizada a aquellos que habitaban en la Casa. De esta forma, instauraron las bases de funcionamiento de un Consejo compuesto por tres miembros electos por los demás residentes y representantes de algunos de ellos y que se renueva año a año.

La sinergia creada por estos **voluntarios y voluntarias senior**, ha hecho posible una mayor **visibilización** del colectivo de mayores que viven en Centros Residenciales ante multitud de entes comunitarios, con la participación en institutos, guarderías y colegios; o la reivindicación de mejoras en la accesibilidad de

Experiencias en centros Lares

entorno ante la Alcaldía, e incluso en la propia residencia. Ellos, no han cesado en **reivindicar más y mejores acciones** que aumenten la calidad de vida de los residentes; en sugerir **pequeñas mejoras de funcionamiento** para la lavandería, el reparto de medicación y la atención del personal, especial-

mente a los más frágiles. Desde la residencia quieren hacer un especial **homenaje a todos los Consejo de Mayores**, y, por supuesto, al nuevo equipo de este año cuya labor ha estado llena de esfuerzo por intentar ayudar a los demás. ELLAS son el pequeño y fuerte **corazón de esta Comunidad**.

FUNDACIÓN SAN EUGENIO – LARES ARAGÓN

La terapia del voluntariado: compañía y recuerdos

Para la Fundación San Eugenio, asociada a Lares Aragón, el voluntariado constituye una parte fundamental de la residencia. Por un lado, permite **involucrar a personas del entorno comunitario** en el centro y, por otro realizar actividades y vivir experiencias diferentes.

Desde el inicio de la pandemia y después de tanto tiempo con limitaciones sociales, en 2022 han elaborado un proyecto de **visitas terapéuticas y culturales**.

En septiembre, cuatro personas voluntarias viajaron junto a personas mayores de la residencia a la playa,

en la que disfrutaron de **recuerdos y vivencias del pasado**. Muchos de las personas mayores expresaron su alegría por “volver a ver el mar cuando ya pensaban que no iban a poder realizar una excursión como esta”. Compartieron emociones y volvieron con el corazón “lleno de ilusión y paz”.

Gracias a la labor desinteresada de estos voluntarios, los residentes pudieron disfrutar de una **jornada diferente y especial** que no sólo sirvió para mejorar las relaciones sociales, sino también para revivir experiencias y regresar con las pilas cargadas para su día a día.



RESIDENCIA STMO. CRISTO DEL PRADO - ACESCAM

Sembrando sentimientos con la música

Hace ya 12 años, en la **residencia Stmo. Cristo del Prado de Madridejos (Toledo)**, asociada a ACESCAM, iniciaron la “aventura de la **música con y para los mayores**”. La **animadora sociocultural** del centro ha trabajado junto a un grupo de voluntarios formado por familiares y amigos de las personas mayores.

Durante este tiempo, la música los ha acompañado en **fechas y actividades destacadas**. En primer lugar, comenzaron **rescatando canciones populares** de su juventud con las que las personas mayores cantaban, reían e incluso se emocionaban.

Después, el grupo fue creando sus propias canciones para **momentos especiales del año**. Primero, **villancicos** para Navidad, participando incluso en el festival organizado por el Ayuntamiento. Después, los **carnavales**, con una chirigota propia cuya letra recorría el día a día de la residencia. Pusieron sonido a fechas señaladas, sin olvidar las **celebraciones religiosas** como la Eucaristía de los sábados o durante el mes de mayo.

Por culpa de la pandemia todo se cortó bruscamente, pero ahora han conseguido retomar estas actividades

gracias también a nuevos voluntarios. Desde la residencia Stmo. Cristo del Prado animan a todas las personas a unirse a la **“gran familia de mayores y voluntarios”**, todos los viernes, a las 18 h.



RESIDENCIA SANTO CRISTO DE LOS REMEDIOS DE LA RAMBLA – LARES ANDALUCÍA

Testimonios de voluntarias: “Lo que las personas mayores nos dan a nosotras”



Dos de las voluntarias de la residencia Santo Cristo de los Remedios, asociada a Lares Andalucía, nos cuentan en primera persona su **experiencia junto a las personas mayores que viven en el centro**. A pesar de su labor altruista, son ellas las que agradecen la oportunidad de poder acompañar a los residentes en su día a día y aprender de su experiencia.

- “Mi nombre es **Amina Hachimi** y soy de Marruecos, voluntaria de la residencia Santo Cristo de los Remedios de La Rambla, en Córdoba. En primer lugar, quiero agradecer al personal de la residencia por **acogerme entre ellos** a pesar de las diferencias culturales y el idioma. Lo que nos une es el **trabajo humanitario** que, para mí, no es fruto de la casualidad, sino que crecí en una **familia dedicada siempre al voluntariado**. En cuanto a mi nueva experiencia con las personas mayores, es maravilloso poder pasar con ellos momentos en los que me encuentro tan cómoda. Realizamos varias **actividades** como, por ejemplo, dibujar, hacer manualidades o leer las últimas noticias en la prensa para estar actualizados. También hacemos **salidas fuera de la residencia**; visitamos lugares como museos y

Experiencias en centros Lares

talleres desayunamos en grupo y damos paseos al aire libre. El tiempo en su compañía se pasa muy rápido y siempre estoy **deseando que llegue el día siguiente** para volver a verlos. Pido a Dios que les dé mucha salud, les conceda paz y bendiga a todos los que trabajan en la residencia porque **trabajan con diligencia, amor, cariño y misericordia, sin fin y sin condiciones**”

• “Mi nombre es **Karima Al-Abdlawi**. Estoy muy orgullosa de ser voluntaria en la residencia Santo Cristo de los Remedios en La Rambla, en Córdoba. De hecho, siento que vivo una **experiencia maravillosa** en mi vida en el marco de la obra caritativa. Siempre he amado **brindar ayuda a los demás**, especialmente a las personas que más lo necesitan. De hecho, hacer **voluntariado junto a personas mayores** me ayuda a aprender cuando escucho sus anécdotas y comparto con ellas su día a día. Estar con ellas me libera de las preocupaciones de

la vida y me dan sabios **consejos** que me hacen aprender a desenvolverme.

Le diría al mundo que cuide a estas personas, **son un tesoro**, conocen la esencia de la vida y gracias a sus conocimientos nunca nos decepcionan”.



ASOCIACIÓN LANTANA – ACESCAM

Personas voluntarias: la familia que no puede estar presente

Voluntariado. Esa palabra que no está de moda en estos tiempos, donde todo va deprisa y se da **más valor a lo económico que a lo sentimental**. Desde la Asociación Lantana, perteneciente a Acescam, quieren dar la **importancia** que se merece el hecho



de que “una persona dedique su tiempo a otra de manera altruista para que no pase los últimos momentos de su vida en soledad”.

Durante la **pandemia**, las personas voluntarias tuvieron una labor muy importante con las personas mayores que vivían solas. Se coordinaron para el reparto de mascarillas, pantallas protectoras, hacer pequeñas compras que pudieran necesitar o que no les faltaran medicamentos, entre otras. También enviaron a sus domicilios **actividades para que se mantuvieran activos** cognitivamente. Del mismo modo, hicieron un **seguimiento telefónico** para dar apoyo psicológico ante esos duros momentos de soledad, que especialmente afectó a este colectivo.

En la actualidad, la función que desempeñan las personas voluntarias es la de **acompañar a los usuarios** que asisten a realizar actividades al centro. Y no solo lo hacen de **manera física** en los trayectos desde su domicilio, sino también de **manera emocional**, escuchándolos y siendo esa persona con la que pasar un rato agradable.

En ocasiones la familia no puede estar cerca. Por eso, las personas voluntarias de la Asociación Lantana dicen ser “**la familia que no está presente**”.

RESIDENCIA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR - LARES MADRID

Respeto, empatía y solidaridad: los valores del voluntariado

En la **residencia Nuestra Señora del Pilar**, asociada a Lares Madrid, presumen orgullosos de todas las personas voluntarias que comparten su **tiempo, habilidades y afecto** con las personas mayores del centro. Este es un pequeño **homenaje** a cada una de las personas que donan su tiempo de forma desinteresada.

- **Soledad**, del movimiento Vida Ascendente de la **parroquia Santísima Trinidad**. Una vez por semana realiza la **tertulia**, tratando temas actuales y de interés para las personas mayores.
- **Aurita y Conchita**, voluntarias de la **parroquia de Alpedrete**. Desde la fe y la oración, les reconfortan inmensamente trayendo a sus corazones paz y sosiego.



- **Dos alumnos de la Universidad Francisco de Vitoria**, que realizan sus **prácticas sociales** demostrándonos con ello la relevancia del "ser" y aportando esa chispa de juventud. Hacen pensar y a la vez sonreír a aquellas personas mayores que, por propia elección, acceden a compartir ese rato con ellos.
- En tiempos duros a causa de la pandemia, con las restricciones, cierres y ante la imposibilidad que los familiares visitaran a los suyos, cuatro jóvenes se asociaron para realizar las ansiadas **videollamadas**, transmitiendo de esta manera acercamiento, afecto y conversación.
- **Isabel**, hija de uno de los residentes, durante tres tardes al mes les mantiene entretenidos con sus **manualidades** preparando adornos para las fiestas.
- **Ariadna**, quien realiza terapia **junto a su perro**, despertando en las personas mayores alegría, risas, afecto, caricias y un cúmulo de sensaciones desbordantes.

Desde la Residencia Nuestra Señora del Pilar quieren hacer llegar un **mensaje a todos estos voluntarios y voluntarias**: "Solo decir gracias, muchas gracias de corazón".



Experiencias en centros Lares

RESIDENCIA SANTA MARÍA DE LOS ÁNGELES – LARES MADRID

Proyecto de voluntariado 'Somos Mayores': cómo evitar la soledad

La residencia Santa María de los Ángeles, de Lares Madrid, ha impulsado el Proyecto de voluntariado "Somos Mayores". Una iniciativa que surgió con el fin de ayudar a paliar la **soledad no deseada** que sufren algunas de las personas mayores que viven en residencias.

Aunque su andadura es de menos de un año, aseguran que ha sido "muy gratificante" y para explicarlo, no hay mejor manera que el testimonio que comparte Paula Figueras, voluntaria en la Residencia:

"Estar en una residencia con gente mayor ha sido una **experiencia de evolución y aprendizaje** personal inigualable.

El primer día que fui, lo primero que dijeron fue, "¡qué jovencita eres!". Eso me marcó: que las personas mayores se sorprendan porque **alguien joven les dedique su tiempo**. Para muchos jóvenes nuestro mundo está vacío de gente mayor. Y para las personas de la residencia su mundo está vacío de gente joven. ¿Cómo podemos convivir en el mismo planeta sin apenas saberlo?

Yo misma no era consciente de que una **persona de 80 años** tuvo infancia, adolescencia y juventud y me costaba horrores imaginármela así cuando contaba sus vivencias. Además, lo hacían con **tremenda ilusión**: viudas que recordaban a sus maridos plenamente enamoradas, o señores hablando con respeto infinito de sus mujeres e hijas.

Participando en sus actividades comprendí la **importancia de su interacción con los demás**. Lo que

de verdad les ayuda a mejorar es **tratar con otras personas**, eso preserva más su salud que cualquier medicamento. Por eso siento que este voluntariado es una idea tan acertada.

Agradezco el momento en el que me enteré de esta iniciativa, estoy **orgullosa de ayudar de manera altruista** y pienso continuar, porque el cariño que me dan estas personas mayores me está cambiando a mejor y me da **fuerzas para seguir adelante**."



RESIDENCIA ABHAL – LARES ASTURIAS

La energía de la juventud y la sabiduría de las personas mayores, unidas gracias al voluntariado

En la **residencia Abhal**, perteneciente a Lares Asturias, tienen como principal objetivo **mejorar la calidad de vida** de sus residentes y contribuir a hacer más agradable y dinámica la estancia de las personas en el centro. Para ello, cuentan con **incansables voluntarios** que les **apoyan** en la realización

de terapias, en las actividades o en los talleres que allí realizan. También **acompañan** en el día a día a los usuarios realizando, por ejemplo, paseos por el entorno, acompañamiento a excursiones, tertulias, lectura de periódico o actividades lúdicas entre otras cosas. En un **entorno rural**, muchas veces ol-

vidado, existen personas que ofrecen lo más valioso que tienen sin esperar nada a cambio: su tiempo.

Encuentros intergeneracionales

En Abhal cuentan con un equipo de voluntariado lleno de energía. Son los **alumnos y alumnas del IES Carmen y Severo Ochoa**, de Luarca, que acuden todos los viernes al centro para colaborar en el **huerto ecológico** que desarrollan junto a las personas mayores. Realizan tareas de acondicionamiento del huerto y plantación. Sumando la **energía de los jóvenes** y el **saber de las personas mayores** consiguen que, desde el 2017 a la actualidad, el huerto dé las mejores lechugas, cebollas, calabazas, calabacines o repollos de toda Asturias.

Historias de carne y hueso

Con el comienzo del curso escolar, la residencia Abhal lanzó propuesta de lo más enriquecedora para los residentes y también para los 11 estudiantes de 3º ESO del IES de Luarca, que se ofrecieron

voluntarios para llevar a cabo una **actividad intergeneracional** llamada **¡Historias de carne y hueso!** Esta actividad tiene como objetivo final crear un libro lleno de **historias de antes y de ahora** para hacer una comparativa de cómo cambiaron los años y donde lo más importante es disfrutar de una charla distendida y un momento de **convivencia entre ambos grupos**.



RESIDENCIA AS DORES – ACOLLE

El voluntariado también se adapta: actividades antes y después de la pandemia

La Residencia As Dores, asociada a Acolle, cuenta con un **plan de voluntariado** en el cual se desarrollan diferentes proyectos que facilitan la proyección personal y profesional de los voluntarios/as, así como la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Antes de la situación Covid-19, en el centro se llevaba a cabo la acción voluntaria por medio de **varias vías**; una de ellas estaba integrada dentro del **Servicio de Voluntariado Juvenil** (voluntarios/as con edades comprendidas entre los 16 y 30 años) y **Sénior** (voluntarios/as mayores de 55 años) de la **Xunta de Galicia**. Otra vía es la que desarrollaba en el centro a lo largo de todo el año junto a voluntarios/as de todos los perfiles. En ambos programas se realizaba un **acompañamiento** a las personas mayores, fomentando su **participación en actividades** tanto en la residencia como en el entorno. Entrenamiento de la memoria, geronto-gimnasia, laborterapia, terapias individuales, actividades lúdicas, paseos terapéuticos por la zona ajardinada y por el casco urbano de Lalín, visitas a puntos de interés de la Comarca, salidas a ferias locales, etc.

Con el inicio de la pandemia, la residencia As Cores, impulsó un **novedoso proyecto de volun-**



Experiencias en centros Lares

tariado virtual en colaboración con la **Congregación Hermanas Franciscanas Hospitalarias Inmaculada Concepción** a través del Proyecto de Formación y Promoción del Voluntariado. Esta iniciativa consistió en **acompañar de manera virtual a las personas mayores** de la Residencia a través de cartas, vídeos, llamadas telefónicas, videollamadas y actividades de ocio gracias a **herramientas digitales** como el Zoom.

En la actualidad, continúan colaborando con el programa de **“Formación y promoción del voluntariado”** de Acolle. Dos personas voluntarias colaboran en la realización de varios proyectos, entre ellos, **“Club de lectura fácil y realidad virtual”** y **“Proyecto intergeneracional de promoción del desarrollo socioeducativo de los niños en centros de mayores de iniciativa social”** ambos bajo la subvención de programas por el IRPF 2021.

FUNDACIÓ ASIL HOSPITAL DE LA GARRIGA - LARES CATALUNYA

El voluntariado, parte fundamental del proceso de cuidado

La función social del voluntariado, en actividades lúdicas y rehabilitadoras, es una parte imprescindible en el proceso del cuidado a las personas mayores que viven en residencias. Desde la **Fundació Asil Hospital de la Garriga**, asociada a Lares Catalunya, una de las actividades donde la participación de los voluntarios es fundamental, es la **Terapia Acuática**.

Esta terapia consiste en la salida de la residencia hasta el balneario ‘Blancafort’ y disfrutar mientras realizan **actividades rehabilitadoras, de ocio y neurocognitivas**. Desde el enfoque de la **Terapia Ocupacional**, uno de los aspectos importantes para el acompañamiento y la cura, es el entorno.

El **entorno físico y cultural** es determinante en esta actividad ya que muchos de las personas mayores que viven en la residencia, recuerdan este balneario como un sitio icónico de su pasado. En todos los sentidos, el entorno físico, cultural, natural, temporal, espiritual y social concede **ventajas subjetivas e interpersonales**.

En muchas situaciones, el **entorno social** de las personas que viven en residencias se reduce. Y, por esta razón, es muy importante la **función del voluntario y su convicción**. Uno de los principales objetivos de las residencias Lares es **potenciar la calidad** de vida a través de las relaciones sociales. Los equipos de voluntariado, con su labor, forman parte del **núcleo** para un desarrollo social personal, de forma inherente y sin precepto.



ASOCIACIÓN LARES COMUNIDAD VALENCIANA

Proyecto de voluntariado virtual: Tejiendo Redes

Desde el año 2020, los **centros asociados a Lares Comunidad Valenciana** llevan a cabo el Proyecto de Voluntariado ‘**Tejiendo Redes**’. Esta iniciativa surge de la necesidad de estimular las **relaciones sociales**, especialmente de las personas que viven en residencias que, por su **ubicación geográfica** o

por cualquier otra circunstancia, requieren de un refuerzo del tejido social. Por ello, se planteó facilitar las interacciones entre personas mayores usuarias de centros y personas voluntarias mediante **herramientas digitales**.

A lo largo de estos dos años se han desarrollado



varias actividades con diferentes tipos de **conexiones virtuales**. Como novedad para el proyecto, a lo largo de 2022, se han realizado ‘Tertulias

en la Red’, conexiones en las que personas mayores de **diferentes centros** asociados se han conectado a la vez gracias al apoyo de personas voluntarias con la finalidad de **crear vínculos** entre los residentes.

Un ejemplo de estas acciones es el vínculo formado entre las personas usuarias conectadas desde la **Residencia Fortuny** (Valencia) y la **Residencia Casa Beneficencia** (Muro d’Alcoy) que, tras varios encuentros virtuales, pudieron conocerse en persona. Como muestra, el vídeo de Youtube **“#ClipsTejiendoRedes – Historia de una conexión especial”**, un gran ejemplo que muestra como el voluntariado da vida a los centros.

RESIDENCIA DE MAYORES NUESTRA SEÑORA DE GRACIA – LARES ANDALUCÍA

Integración y participación de las personas mayores: claves fundamentales del voluntariado

La **Residencia de mayores Nuestra Señora De Gracia**, vinculada a Lares Andalucía, cuenta con **más de sesenta voluntarios** comprometidos e integrados en el funcionamiento del centro, que **participan activamente** en la programación anual de actividades, eventos u otras necesidades.

Los voluntarios desempeñan distintas actividades a lo largo del año. **Colaboran** en talleres, **acompañan** a los mayores en Semana Santa o ante cualquier salida fuera del centro. Están al lado de la persona, escuchándola, integrándola y **haciéndola participe** en la actividad que se esté desarrollando para que se sienta activa y feliz viviendo cada momento.

En el centro, también es muy positiva la **labor de la Pastoral** con sus muchos actos; rezo del rosario, celebraciones especiales como el mes de María o el coro, que ameniza la Eucaristía haciéndola más amena y participativa.

La residencia reconoce la extraordinaria labor de estas personas celebrando todos los años el **Día Internacional del Voluntariado**. El mejor homenaje a esta entrega se puede resumir en estas palabras de Lewis Carroll: **“Uno de los secretos pro-**



fundos de la vida es que, todo lo que realmente merece la pena hacer, es lo que hacemos por los demás”.

FUNDACIÓN JUAN CRUZADO – LARES ANDALUCÍA

Cientos de personas mayores se benefician de las actividades de voluntariado

En **Fundación Juan Cruzado**, asociada a Lares Andalucía, trabajan con un **Programa de Voluntariado**,



PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

En Fundación Juan Cruzado ponemos en contacto a personas interesadas en realizar de forma altruista una labor social, ayudando a personas mayores que lo necesitan.

Cada área requiere de la persona voluntaria de unas habilidades y aptitudes específicas. Por ello, antes de empezar a colaborar, las personas interesadas reciben una formación que les prepara para ejercer la actividad de voluntariado.

ÁREAS DONDE PUEDES COLABORAR

- Voluntariado en actividades de Envejecimiento Activo
- Voluntariado para compartir habilidades o talentos
- Voluntariado de acompañamiento presencial o virtual

En 2021 llegamos a 300 personas beneficiarias directas a través de las acciones de voluntariado... ¡Acompáñanos!

FUNDACIÓN Juan Cruzado
20 AÑOS ATENDIENDO A PERSONAS MAYORES

que pone contacto a personas interesadas en realizar una labor social de forma altruista con personas mayores que lo necesitan.

Cada área de voluntariado requiere de unas **habilidades y aptitudes específicas** por parte de la persona que la conforma. Por ello, antes de empezar a colaborar, las personas interesadas reciben una **formación específica** que las prepara según el tipo de voluntariado que vayan a desarrollar:

- **Voluntariado en actividades de Envejecimiento Activo**
- **Voluntariado para compartir habilidades o talentos**
- **Voluntariado de acompañamiento presencial o virtual**

Este año, a través del proyecto **“Cultura al aire libre. Circuitos para personas mayores de Málaga”**, con la colaboración de la Fundación Unicaja, acompañan a más de 100 **personas de asociaciones de personas mayores y centros de salud** a conocer y visitar museos de la ciudad de Málaga.

Además, una persona voluntaria colabora todas las semanas con el **Centro de Día de la Fundación** donde realiza un **taller de Terapia Musical** en el que participan todas las personas mayores.

CENTROS DE MAYORES DE LA ORDEN DE SAN JUAN DE DIOS – LARES ANDALUCÍA

La diversidad en el voluntariado, una mejora de la calidad de vida de las personas mayores

Los **Centros de mayores de la Orden de San Juan de Dios**, de Lares Andalucía, cuentan con el apoyo de un **amplio programa de voluntariado**, tanto para funciones de acompañamiento como para llenar de **actividades lúdicas y de ocio** de calidad el día a día de los residentes.

Clases de baile, lectura de poesía, repaso histórico

a la vida de santos famosos, música en la residencia o apoyo logístico para poder salir de excursión, son algunas de las actividades que diversas **asociaciones de la ciudad o voluntarios individuales** por iniciativa propia ofrecen de manera altruista todas las mañanas. Algunos de ellos llevan **más de 10 años colaborando** asiduamente con los cen-

tros y ya se han convertido en miembros **irremplazables** del equipo.

El **voluntariado de acompañamiento** cuenta, por un lado, con un **programa de visitas** específicamente diseñado para los residentes con una situación familiar más compleja destacan. Por otro, con los **acuerdos** que la **Residencia San Juan Grande** ha establecido con **dos centros escolares** de Jerez para llevar a cabo programas de **acompañamiento intergeneracional**.

Grupos de alumnos visitan por turnos la residencia para **conversar con los usuarios e intercambiar anécdotas** y vivencias y, en ocasiones especiales, las personas mayores han acudido al colegio para conocer el entorno en el que estudian día a día los menores que les visitan.



El programa de voluntariado de acompañamiento se ha reforzado especialmente dentro de la campaña que la Orden de San Juan de Dios está llevando a cabo a nivel nacional **contra la soledad no deseada**.




Jornadas
LARES ASOCIACIÓN

El valor de los cuidados: Buenas Prácticas y Buen Hacer

Fecha: 14 de diciembre de 2022

Hora: De 9:00 a 19:00 h

Modalidad: Presencial y streaming  YouTube

Lugar: Calle Ginzo de Limia, 58. Madrid
(Sala de Actos del IMSERSO)



INSCRIPCIONES:

www.lares.org.es

5 de diciembre - Día Internacional del Voluntariado

Campanñas de sensibilización

5 de diciembre
Día Internacional
de las personas
Voluntarias

A los miles de voluntarias y voluntarios Lares que dedican su tiempo y cariño a acompañar a las personas más vulnerables.

Gracias por estar ahí.



lares.org.es



CAPTACIÓN DE VOLUNTARIADO

LARES ADVIERTE, EL
VOLUNTARIADO
BENEFICIA
SERIAMENTE
TU VIDA

Haz voluntariado



lares.org.es/voluntariado
+34 914 422 225 Ext.4
voluntariado@lares.org.es



PREMIOS VOLUNTARIADO LARES 2022

DÍA DEL VOLUNTARIADO
Y PREMIOS Lares 2022

Desde Lares, tenemos el placer de invitarle al **Acto del Día del Voluntariado y Entrega de Premios LARES 2022** que tendrá lugar el **jueves 1 de diciembre** a las **16.30h** en la **Residencia la Guindalera**, en C/ Pintor Moreno Carbonero, 15. **MADRID**






Jornadas VOLUNTARIADO LARES

CICLO DE CINE  **VERANO 1993**
UN FILM DE CARLA SIMON

INVITACIÓN

Disfrutaremos del visionado de la película "Verano 1993". Con la colaboración de la Filmoteca española y el ICAA.

Fecha: 6 de Octubre 2022
Hora: 11:00
Lugar: En Residencia La Guindalera, C. del Pintor Moreno Carbonero, 15, 28028 (Madrid)

Oficina de voluntariado ✉ voluntariado@lares.org.es
☎ +34 91442 22 25 Ext. 4

Organiza:  Financia:   Colabora:  




"RECITAL DE POESÍA Y REFLEXIONES"




Autora y recitadora:
M^a Victoria Alvarado Hernández

En el Salón de Actos.
Día 27/10/2022 a las 11:30

Residencia Jesús Nazarenos y Los Dolores



Oficina del Voluntariado Lares

Día Internacional Voluntariado



Proyecto 'PROMOCIÓN DEL VOLUNTARIADO LARES A PERSONAS MAYORES, EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA, DISCAPACIDAD Y EXCLUSIÓN SOCIAL'

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL **VOLUNTARIADO DE LARES** A PERSONAS MAYORES, EN SITUACIÓN DE **DEPENDENCIA, DISCAPACIDAD Y EXCLUSIÓN SOCIAL**

PROYECTOS Lares
Asociación

3 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ENVEJECIMIENTO, IGUALDAD Y ACCIÓN SOCIAL

FOR VOLUNTARIADO
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL **VOLUNTARIADO DE LARES** A PERSONAS MAYORES, EN SITUACIÓN DE **DEPENDENCIA, DISCAPACIDAD Y EXCLUSIÓN SOCIAL**

PROYECTOS Lares
Asociación

3 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ENVEJECIMIENTO, IGUALDAD Y ACCIÓN SOCIAL

FOR VOLUNTARIADO
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL **VOLUNTARIADO DE LARES** A PERSONAS MAYORES, EN SITUACIÓN DE **DEPENDENCIA, DISCAPACIDAD Y EXCLUSIÓN SOCIAL**

PROYECTOS Lares
Asociación

3 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ENVEJECIMIENTO, IGUALDAD Y ACCIÓN SOCIAL

FOR VOLUNTARIADO
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL **VOLUNTARIADO DE LARES** A PERSONAS MAYORES, EN SITUACIÓN DE **DEPENDENCIA, DISCAPACIDAD Y EXCLUSIÓN SOCIAL**

PROYECTOS Lares
Asociación

3 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ENVEJECIMIENTO, IGUALDAD Y ACCIÓN SOCIAL

FOR VOLUNTARIADO
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



CUIDAMOS DE NUESTROS MAYORES, COCINANDO COMO EN CASA

Nuestros mayores son personas excepcionales. **Cuidarles y mejorar su calidad de vida** es uno de nuestros cometidos; por eso adaptamos nuestra comida a su estilo de vida.



Recetas
caseras.



Alimentamos con una dieta variada,
sana, equilibrada y tradicional.



Cocinamos de
forma tradicional.



UMAS

su mutua de seguros

Los seguros que se adaptan
a las necesidades de su **Residencia**

Seguros para Residencias

- Seguro de Daños para Inmuebles
- Seguro de Responsabilidad Civil
- Seguro de Accidentes
- Seguro de D&O
- Seguro de Salud
- Seguro de Ciber Riesgos
- Seguro para Voluntarios

Mutua especializada en el Aseguramiento
de Residencias y Entidades de Labor Social

C/ Santa Engracia 10-12
28010- Madrid

residencias@umas.es
www.umas.es

Teléfono:
913 191 010