



VOLUNTARIADO EN PERSONAS MAYORES

Un modo de inclusión actual

Volunteering in the Elderly: a Current Inclusion Mode

NAZARET MARTÍNEZ-HEREDIA, ANA AMARO AGUDO

Universidad de Granada, España

KEY WORDS

*Elderly
Volunteering
Social Inclusion*

ABSTRACT

In the case of the elderly, volunteering programs represent a way of participation in society, promoting an aging quality. In the present work we set out to analyze various volunteer opportunities aimed at our elders. Currently there are some 30 volunteer opportunities throughout Spain. The results show that the majority of activities are emotional and personal accompaniment. The self-awareness of the elderly as a volunteer and their incorporation into the aforementioned regulatory frameworks is an increasingly necessary and growing issue.

PALABRAS CLAVE

*Personas mayores
Voluntariado
Inclusión social*

RESUMEN

En el caso de las personas mayores, los programas de voluntariado suponen una vía de participación en la sociedad, promoviendo un envejecimiento de calidad. En el presente trabajo nos planteamos analizar diversas oportunidades de voluntariado dirigido a nuestros mayores. En la actualidad existen unas 30 oportunidades de voluntariado en toda España. Los resultados muestran que la mayor parte de actividades son de acompañamiento afectivo y personal. La autoconciencia del mayor como voluntario y su incorporación a los referidos marcos normativos es un tema cada vez más necesario y creciente.

Recibido: 27/09/2019

Aceptado: 02/12/2019

1. Introducción

Con el aumento de la esperanza de vida se producen una serie de limitaciones propias del mismo envejecimiento, debido a que este proceso genera en el mayor una serie de cambios funcionales, psicológicos y morfológicos, lo que requiere de un proceso de adaptación. La educación a lo largo de la vida debe transformarse en un factor clave y decisivo para nuestros mayores, no solo para proporcionar un nivel de calidad de vida y fomentar el envejecimiento activo, también debe posibilitar la participación activa en distintos ámbitos como el familiar, social o político (Maciá, Martínez & Román, 2018). Se requiere del desarrollo de un envejecimiento saludable junto a unas óptimas condiciones físicas, mentales y sociales, que permitan una funcionalidad acorde con las premisas de un envejecimiento satisfactorio (Roig, Ávila, Mac Donal Bron & Ávila, 2015).

El proceso de envejecimiento depende en gran medida de la calidad de vida que se lleve desde el nacimiento, por lo que para envejecer con salud se deben mejorar las condiciones de vida, proporcionando salud y seguridad social, vivienda digna y asistencia íntegra priorizando en grupos de edad avanzada (Lago & González, 2019). Hechavarría et al. (2018) definen el proceso de envejecimiento como un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el nacimiento hasta la llegada de la muerte, con la cuarta edad, sin embargo, siendo un proceso natural, diferencial y asincrónico.

Actualmente se habla de tres tipos de envejecimiento: activo, productivo y satisfactorio. El envejecimiento activo hace referencia al proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar social, físico y mental durante el proceso vital con la finalidad de ampliar la esperanza de vida y calidad de vida saludable, y la productividad durante la vejez. El envejecimiento productivo alude a las actividades significativas de nuestros mayores a través de un trabajo remunerado o no, que contribuye a la mejora de la producción, desarrollo de servicios y bienes junto al bienestar social. Por último, el envejecimiento satisfactorio es el preocupado por los aspectos fisiológicos, para evitar enfermedades y discapacidades, mantener un buen funcionamiento físico y cognitivo... (Montero & Bedmar, 2018).

Requejo (2003) expone la puesta en práctica de políticas y estrategias efectivas para la preparación de la población hacia el envejecimiento, a través de una educación a lo largo de la vida. Por lo tanto, el proceso de envejecimiento está configurado por tres perspectivas:

1. Perspectiva cronológica: hace referencia a la edad de la persona y como tener una cierta edad nos ubica en una etapa u otra de la vida. Encontramos tres edades:
 - i. Edad biológica, viene determinada por el curso temporal de la vida, caracterizada por rasgos mentales, físicos y sociales. Atendiendo al nivel biológico con la edad se producen cambios físicos aludiendo principalmente a causas explicativas biológicas como por ejemplo, factores genéticos, alteraciones en el sistema endocrino, desgaste del organismo con el paso de los años...
 - ii. Edad psicológica, hace referencia a la concepción propia sobre nuestra edad, es decir, con qué edad nos sentimos. Se trata de conocer las emociones y sensaciones que el proceso de envejecimiento nos produce, lo cual determina nuestro estado de ánimo y nuestro bienestar.
 - iii. Edad social, hace referencia a los comportamientos y actitudes atendiendo a la sociedad en la que se vive.
2. Perspectiva funcional: pone de manifiesto la idea de la productividad en el mayor, así como el grado de autonomía que posee. Dentro de ésta se considera como punto central la desvinculación que se produce durante esta etapa entre la persona y la sociedad, a través de la jubilación ahondando una vez más en el detrimento de los ritmos biológicos.
3. Perspectiva educativa: hace referencia a la necesidad e importancia de las potencialidades de las personas mayores, gracias a su sabiduría.

La educación a lo largo de la vida implica el desarrollo de medidas educativas por parte de los gobiernos, que ayuden al desarrollo de programas y el fomento de la igualdad de oportunidades.

La educación inclusiva no es un estado, sino un proceso. Se trata de un viaje que nunca acaba (Ainscow, 2005); un proceso de mejora del centro, con la participación de toda la comunidad educativa. Un proceso de identificación y minimización de los factores de exclusión, inherentes a las instituciones sociales. Desde esta perspectiva carece de sentido hablar o dividir las aulas o los centros en inclusivos o no inclusivos. La inclusión no es una meta a la que se llega, sino un compromiso sostenido a favor de mejores condiciones y oportunidades para todo el alumnado. Una escuela inclusiva es aquella que está en movimiento, más que aquella que ha conseguido una determinada meta (Ainscow, 2005). Y eso se extrapola al resto de

instituciones y al resto de sectores de edad, independientemente del proceso educativo en el que se encuentre la persona (Banks, 2015).

2. Envejecimiento y Persona Mayor

Hablar de la necesidad de un envejecimiento activo es muy importante, debido a que actualmente numerosos estudios han puesto de manifiesto que lo que más preocupa a nuestros mayores es la soledad, la pérdida de memoria, la enfermedad, el sentimiento de inutilidad, y la dependencia, por ello encontrarse activos mediante la realización de diversas actividades, siendo un claro indicador de la mejora de la calidad de vida global (Agulló, Agulló & Rodríguez, 2002).

Existe la necesidad de una educación a lo largo de toda la vida, como un derecho, siendo necesario que las instituciones sociales, políticas, financieras, sanitarias y educativas, acomoden sus objetivos y planteamientos a la sociedad en la que están inmersas. Bedmar & Montero (2017) añaden como la educación a lo largo de la vida se trata de una expresión relacionada con la Educación Permanente, y se deriva de la progresiva necesidad de las personas por elegir su propio proyecto vital y desarrollo personal. Es por ello, que necesitamos una serie de principios que nos ayuden a mejorar las prácticas educativas-inclusivas que forman parte de dicha educación a lo largo de la vida, Bermejo (2010) resume:

- Prácticas empoderadoras que potencien competencias y capacidades ayudando a reconocer las propias posibilidades.
- Prácticas evaluables con la implicación de todos los protagonistas, se trata de una autorreflexión de la práctica diaria.
- Prácticas flexibles que se adecuen a la pluralidad de edades con la posibilidad de consolidarse en el tiempo como procesos estables de desarrollo personal y social.

Serdio (2008) apunta que es importante mejorar y estimular el bienestar físico y mental de las personas mayores ayudándolas a vencer y eliminar la soledad, eliminar los estereotipos negativos sobre la vejez y sobre lo mayor, estimulando el contacto intergeneracional, la solidaridad y el apoyo social, desarrollar y/o generar habilidades para una mayor adaptación a la vida comunitaria y social, estimulando las redes de relaciones sociales y los sistemas de apoyo social, generar habilidades para el incremento de la autoconfianza y la autodependencia, proporcionando a la persona mayor la oportunidad de desarrollar su nivel de competencia mediante la asimilación de nuevos conocimientos y habilidades tanto intelectuales como sociales. Actualmente contamos con diversas

actividades educativas para las personas mayores. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Programas Universitarios de Mayores (PUM).
- Aulas de Tercera Edad.
- Universidades Populares.
- Programas Municipales para Mayores.
- Asociacionismo Cultural de Mayores.
- Voluntariado Cultural de Mayores.
- Programas Culturales en los Centros de Participación Activa.
- Voluntariado con personas mayores.
- Otras actividades: congresos, encuentros, cursos, jornadas, conferencias, viajes culturales, intercambios...

Limón (2018) expone otra serie de propuestas socioeducativas que enriquecen las buenas prácticas de nuestros mayores:

- Cursos de idiomas.
- Programas que fomenten el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para superar la brecha digital.
- Proyectos orientados a desarrollar las capacidades de análisis, creatividad, juicio crítico, aprender a aprender.
- Acciones formativas que promuevan y favorezcan la salud física, mental y social.
- Participación en actividades y centros de enseñanza, fomentando la educación intergeneracional.
- Integrar a los mayores en proyectos y grupos de investigación.
- Movilidad de las personas mayores para participar en actividades formativas de centros nacionales y extranjeros.
- Talleres de caligrafía mediante el arte de la escritura, otros que fomenten el humor como área estratégica para trabajar con mayores.
- Programas que profundicen en la inteligencia emocional y en los procesos de educación socioemocional.

La educación con personas mayores se trata de un aprendizaje activo e interactivo, además de crítico, debe ir dirigida a despertar un mayor compromiso social.

Actualmente en España las ofertas de carácter educativo y cultural dirigidas a nuestros mayores son de tres tipos:

1. Asociaciones y agrupaciones de interés cultural o educación permanente.
2. Aulas, agrupaciones y asociaciones de extensión universitaria.
3. Programas Universitarios que se desarrollan en la propia universidad.

Por lo tanto, han aumentado los espacios, las actividades y los programas para mayores cuyo objetivo es aumentar la participación social en la que se encuentran (Sitges, Lorente y Saorín, 2018).

3. Voluntariado en Personas Mayores

Según la Ley 45/2015 de Voluntariado, éste es definido

Como el conjunto de actividades de interés general desarrolladas por personas físicas, siempre que reúnan los siguientes requisitos:

- a) Que tengan carácter solidario.
- b) Que su realización sea libre, sin que tengan su causa en una obligación personal o deber jurídico y ser asumida voluntariamente.
- c) Que se lleven a cabo sin contraprestación económica o material, sin perjuicio del abono de los gastos reembolsables que el desempeño de la acción voluntaria ocasione a los voluntarios de acuerdo con lo establecido.
- d) Que se desarrollen a través de entidades de voluntariado con arreglo a programas concretos y dentro o fuera del territorio español sin perjuicio de lo dispuesto. (p. 5)

El voluntariado se trata de una actividad que, actualmente está ocupando un creciente terreno entre la población mayor de las sociedades occidentales más desarrolladas. Se trata de un aspecto muy beneficioso; las personas mayores participan en ayuda de otros pero también experimentar una mejora de la calidad de vida a través de su participación activa en la sociedad (Bedmar & Montero, 2017). El trabajo de voluntariado realizado por los mayores se plantea como una herramienta de actividad generadora de beneficios tanto para la sociedad como para los interesados.

Numerosos estudios nacionales e internacionales muestran como el voluntariado con personas mayores les proporcionan una mayor calidad de vida, los principales estudios que destacamos son:

- Cutler & Hendricks (2000) concluyeron que la participación en asociaciones de voluntariado fomenta el bienestar y ofrece diversas oportunidades de afiliación, reconocimiento, compensación y gratificación, proporcionando un efecto protector.

- Bukov, Maas & Lampert (2002) en su estudio alemán, concluyen que los voluntarios mayores se encuentran muy satisfechos con su labor, poseen una buena voluntad de vida, y tienen menos síntomas depresivos que los que no realizan actividades de esta índole aportando sentimientos de utilidad, realización personal y de respeto hacia sí mismos.

- Windsor, Anstey & Rodgers (2008) demostraron que las personas mayores que realizan un

voluntariado presentan niveles de bienestar más elevados en comparación con los mayores que no lo han realizado, concluyendo que las actividades de voluntariado son un medio importante de promoción de la salud, bienestar psicológico y retraso de la mortalidad.

- Peñalver (2016) junto a la iniciativa Enred@te, ideada por la Cruz Roja, la Fundación Vodafone y la Fundación TECSOS en España expone resultados positivos ya que les parece una solución muy útil e interesante en situaciones de soledad permitiendo relacionarse con los demás y comunicarse con ellas.

- Sitges, Lorente y Saorín (2018) exponen como los programas de voluntariado universitario españoles suponen una vía para fomentar la participación en la sociedad y promover un envejecimiento activo y saludable, por esto se hace necesario crear cursos de formación en dicho ámbito tanto de jóvenes como de mayores.

La participación en voluntariado puede reducir el estrés, ya que contribuye a expresar emociones positivas facilitando el apoyo social junto a las interacciones sociales, proporcionando diversos recursos sociales y psicológicos que compensan las pérdidas de eventos negativos vitales, por lo tanto la inclusión de mayores en actividades de participación ciudadana tanto de voluntariado como de servicio activo promueve la generación de nuevos contactos sociales.

4. Método

En este artículo se exponen los resultados del trabajo de revisión sistemática que hemos llevado a cabo en relación con el ámbito de interés en nuestra actividad docente e investigadora, la ayuda a nuestros mayores a través de las actividades de voluntariado. El principal objetivo es la revisión y análisis de las diversas oportunidades de voluntariado en el ámbito nacional español dirigidas a nuestros mayores. De este modo, atendiendo a la naturaleza de esta investigación, se ha llevado a cabo una revisión sistemática de las actividades desarrolladas dada su idoneidad para desarrollar investigaciones de esta índole.

Para atender al objetivo de investigación anteriormente mencionado, se delimitaron tres descriptores para la búsqueda en la base de datos: mayores, España y voluntariado. La búsqueda se realizó mediante combinaciones con el conector correspondiente "and" y se inició en febrero de 2019 y acabó en abril de 2019. Para la selección de las actividades, atendiendo a la Declaración Prisma

(Urrutia & Bonfill, 2010) se establecieron como criterios de elección los siguientes:

- Bases de datos: Oportunidades de voluntariado presencial, “Hacesfalta”.
- Años de búsqueda: año 2019.
- Aparición de los descriptores: en el título, resumen, palabras clave o cuerpo de texto completo.
- Tipos de actividades: actividades de voluntariado desarrolladas con personas mayores.

El proceso metodológico ha seguido las siguientes etapas (Belando-Montoro y Bedmar, 2015):

1. Definición de dos preguntas de interés partiendo del análisis de los estudios sobre voluntariado en personas mayores ¿Existe una oferta de voluntariado con mayores en todas las ciudades españolas? ¿Cuáles son los principales objetivos que se pretenden conseguir con el voluntariado ofertado?
2. Localización y selección de las actividades más relevantes. Se seleccionaron los programas con mayor índice de contestación y de ellas, atendiendo a la información incluida en su apartado de descripción se eligieron aquellas que se encuentran relacionados con el ámbito social, principalmente con la educación a lo largo de la vida.
3. Establecimiento de criterios de inclusión y exclusión de las actividades. En la fase de preanálisis se han examinado los índices de cada una de las ellas durante el año 2019, seleccionando los proyectos que incluían en sus títulos los descriptores personas mayores y voluntariado desarrollados en España, con los que establecimos el sistema de categorías.

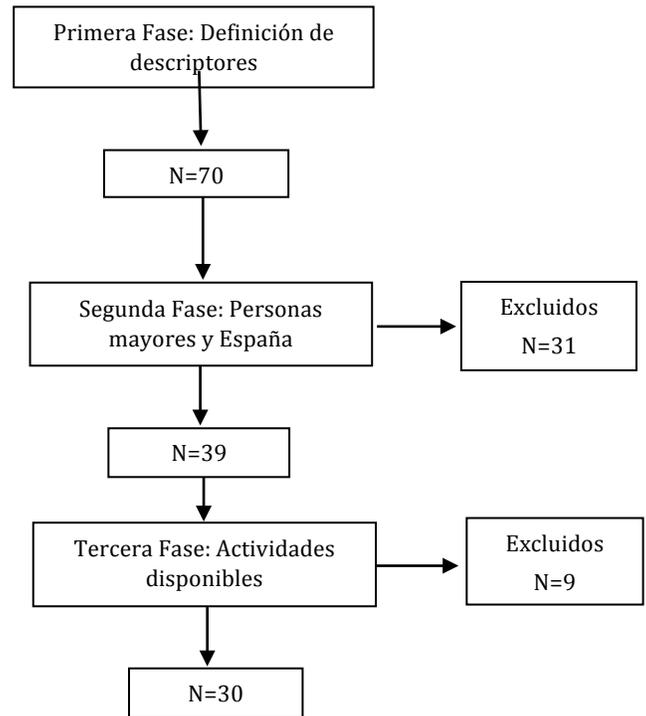
Tabla 1: Categorías de análisis.

Categorías	Descriptores
Persona Mayor	Mayor, ciudadano mayor, adulto, y cuarta edad
Voluntariado	Actividad, proyecto y acompañamiento

Fuente: Elaboración propia.

4. Extracción de los estudios primarios. Una vez localizadas las actividades que cumplían con los criterios anteriores se procedió al análisis de contenido. El análisis efectuado ha sido de corte cualitativo, estudiando los resultados obteniendo los datos de nuestro interés con los que hemos conseguido los resultados y conclusiones. De este modo, la muestra final (n=30) como podemos ver en el siguiente diagrama de flujo.

Figura 1. Diagrama de flujo de las actividades analizadas.



Fuente: Elaboración propia.

5. Resultados

Siguiendo el orden anterior de las variables, se presentan a continuación los resultados del estudio realizado.

1. Profesor/a de italiano, a nivel elemental

Provincia: Barcelona

Descripción: esta oferta de voluntariado busca a profesores de italiano para la realización de un taller destinado a adultos mayores a partir de 55 años una mañana o tarde por semana para aprender italiano a nivel elemental

2. Voluntarios para hacer acompañamientos a personas mayores

Provincia: Zaragoza

Descripción: se buscan voluntarios para hacer acompañamientos aproximadamente dos horas una vez a la semana. Estos acompañamientos se producirán fuera de la vivienda de la persona mayor, ya sea para realizar visitas médicas, ir a comprar o simplemente sentarse en un banco para hablar. Con este proyecto no solo se pretende que algunas personas mayores puedan realizar ciertas Actividades Básicas de la Vida Diaria acompañados por una

persona, sino que el objetivo final pretende formar un vínculo emocional entre ambos.

3. Socialització amb persones grans - Hospitalet. Socialización con mayores - Hospitalet

Provincia: Barcelona

Descripción: se necesitan personas voluntarias que quieran dinamizar actividades de socialización con personas mayores con grados leves y moderados de enfermedades neurodegenerativas y de personas con deterioro cognitivo leve en el espacio social de la Fundación Cataluña-La Pedrera en L'Hospitalet. Dentro del espacio se organizarán actividades de entretenimiento, artísticas, lúdicas... Los voluntarios deben de tener la capacidad de poder trabajar con personas que les guste el mundo del arte, el cine, teatro, música, etc. y que se entiendan bien con el colectivo de personas mayores.

4. Voluntariado con personas mayores en residencias del sector solidario

Provincia: Castellón

Descripción: toda la comunidad valenciana cuenta con centros de mayores con una larga tradición y experiencia en voluntariado y con interés en acoger a voluntarios dispuestos a ofrecer todo su potencial y calidad humana con mayores. Se ofrece para todas las residencias del grupo Lares CV, por lo que la persona interesada puede realizar un formulario de inscripción seleccionando el centro de preferencia.

5. Voluntarios para acompañamiento de personas mayores en soledad

Provincia: Córdoba

Descripción: ONG Promove realiza un programa de acompañamiento a personas mayores en soledad en Córdoba desde 2007. Esta ONG sensibiliza, acompaña, forma y capacita a los voluntarios para que realicen un acompañamiento desinteresado, continuo, responsable y de calidad a las personas mayores que sufren de soledad o aislamiento ofertando una formación de una hora de acompañamiento semanal adaptada al voluntario. Gracias a los voluntarios, los mayores en soledad tienen la oportunidad de ser acogidos en su mundo emotivo, no para cambiarlo sino para compartirlo, vivenciarlo y aceptarlo. En definitiva, para acompañar su soledad protegiendo la vulnerabilidad de las personas mayores, capacitando a los voluntarios para el ejercicio sano de acompañar su soledad.

6. Acompañamiento de personas mayores, ayudando a cuidar

Provincia: Granada

Descripción: acompañar a personas mayores en sus hogares, facilitando el que puedan paliar la soledad con paseos por la calle, leyéndoles, jugando a juegos de mesa para agilizar la memoria y psicomotricidad, etc. y sobre todo escuchando y fomentando su relación con los demás.

7. Voluntariado acompañando a mayores en sierra norte de Madrid

Provincia: Madrid

Descripción: buscan a 20 personas para realizar acompañamientos o atención en domicilio con personas mayores. Su objetivo es mejorar la calidad de vida de estas personas y necesitan voluntarios para que nuestros mayores se sientan acompañados y, hacerles salir de la rutina.

8. Voluntarios con personas mayores Alcalá de Henares

Provincia: Madrid

Descripción: visitas y/o acompañamientos de lunes a viernes, en horario de mañana o tarde, a personas mayores que viven solas en el domicilio y no cuentan con familiares en el municipio de Alcalá de Henares. Se pueden realizar actividades como paseos por la zona donde reside la persona, salidas por el municipio, visitas o acompañamiento en el domicilio, realizar actividades de ocio y tiempo libre y otras actividades manipulativas: juegos de mesas, pintura, manualidades, lecturas en el domicilio, etc.

9. Dina en Companyia - Cena en compañía

- COLOMA DE GRAMENET
- GRANOLLERS.
- RAVAL
- BARCELONA PROSPERITAT
- BARCELONA BORRELL
- BADALONA LLEFIÀ

Provincia: Barcelona

- GENT GRAN A GIRONA

Provincia: Gerona

Descripción: Buscamos voluntarios para dinamizar el proyecto Dina en Companyia que se lleva a cabo en el Espacio Social de Santa Coloma de Gramenet, para personas mayores que viven solas en casa y que quieren comer acompañados en un espacio de encuentro donde se ofrecen unos menús diarios completos, equilibrados, saludables y de calidad a un precio social muy asequible. Se trata de realizar un

acompañamiento durante las comidas en compañía, velando para que todo el proceso, desde la llegada al espacio hasta la despedida, sea acogedor y sin incidencias y haciendo énfasis en la tarea de propiciar las relaciones interpersonales. Las tareas a realizar son:

1. Gestión de la logística del proyecto: recepción de los alimentos, recogida de muestra, emplatado, calentar, servir, mantenimiento del espacio de cocina y comedor.
2. Dinamización del proyecto y del espacio de socialización.

10. Voluntariado en asociación de alzhéimer Afale

Provincia: Huelva

Descripción: consiste en la colaboración en las diferentes tareas que se ejecutan en el centro. Principalmente en la estimulación cognitiva tanto de forma tradicional como con nuevas tecnologías. Además, también se puede colaborar en el resto de tareas que se realizan en el centro como son actividades lúdicas, gimnasia de mantenimiento, etc.

11. Tallerista de Informática nivel iniciación

Provincia: Barcelona

Descripción: profesor de Informática para formar a personas mayores a nivel iniciación en el Casal Municipal de Personas Mayores de Can Peguera del Distrito de Nou Barris de Barcelona.

12. Tallerista de salsa/bachata

Provincia: Barcelona

Descripción: profesor de salsa/bachata una hora a la semana en el Casal Municipal de Personas Mayores de Can Peguera en el Distrito de Nou Barris de Barcelona.

13. Voluntariado para trabajar con personas con alzheimer y sus cuidadores

Provincia: Sevilla

Descripción: necesitamos personas con conocimientos mínimos de jardinería para la realización de un taller de Jardinería Terapéutica que se desarrollará en un patio y jardín de la sede una vez en semana. Las tareas a realizar consistirán en:

- Preparación del material. Poner sobre la mesa aquellos materiales que hagan falta para la actividad concreta que se vaya a desarrollar (guantes, mantillo, rastrillo, macetas, etc.).
- Recorrido explicativo a las personas enfermas sobre la evolución de las plantas propiciando la

participación de las personas, incentivando a que las identifiquen, las huelan y toquen, con el fin de que sea una actividad estimulativa.

- Desarrollo de la actividad que se estime conveniente, trasplantar, podar, sembrar, mantenimiento de las mesas de cultivo, etc.
- Regar y recogida del material.

La actividad la tienen que realizar las personas mayores de la forma más autónoma posible y con supervisión de los voluntarios y profesionales del centro.

14. Videoatención con personas mayores

Provincia: Madrid

Descripción: ayudar a personas mayores a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Se trata de realizar sesiones por videoconferencia con personas mayores a las que atienden, con el objetivo de mantener conversación y realizar algunas actividades para la prevención de su deterioro cognitivo. Se trata de un voluntariado muy gratificante, sencillo y positivo, realizando el voluntariado desde el Centro de Operaciones de Cruz Roja en la Avenida Reina Victoria.

15. Voluntariado de teleasistencia

Provincia: Madrid

Descripción: se buscan personas voluntarias para colaborar en el proyecto de Teleasistencia, en la Oficina Central de Cruz Roja situada en la Avenida Reina Victoria, para colaborar realizando seguimiento semanal de las personas mayores, realizando llamadas para comprobar cómo se encuentran y felicitándolas en su cumpleaños.

16. Voluntario para ONG de mayores

Provincia: Madrid

Descripción: la Confederación Española de Organizaciones de Mayores es una organización de carácter confederativo e intersectorial, de ámbito nacional, constituida para el servicio, la coordinación, el fomento y la defensa de los intereses de las personas mayores. Necesita personas voluntarias para trabajos de apoyo y asesoramiento de personas mayores.

17. Acompañamiento afectivo a personas mayores que están solas

Provincia: Valencia

Descripción: Amics de La Gent Major necesita voluntarios para realizar acompañamiento afectivo en

domicilios (presencial y telefónico), residencias y hospitales a personas mayores que sienten soledad.

18. Voluntarios hospitalarios

Provincia: Valladolid

Descripción: personas comprometidas, proactivas, con iniciativa, que crean que el afecto y la comunicación pueden cambiar la realidad de una persona, que dispongan de unas horas para dedicárselas a otros. No importa la edad, no importa los estudios ni la experiencia, importan las ganas de ayudar y crear en la gente.

19. Captación de colaboradores económicos - AVISMÓN Catalunya. Acompañamos a personas mayores solas

Provincia: Barcelona

Descripción: voluntarios que ayuden a encontrar colaboradores económicos y a su vez hagan difusión de los proyectos de la entidad. Se buscan personas dinámicas que quieran participar en un proyecto de transformación social de las personas mayores que sufren soledad.

20. Por un futuro sin alzheimer

Provincia: Barcelona

Descripción: personas comprometidas y solidarias que quieran apoyar el proyecto de investigación en alzheimer de la Fundación Pasqual Maragall. Es requerido un apoyo en actos de divulgación del proyecto científico y de la enfermedad, así como en actividades de captación de fondos y de acompañamiento. Las tareas que se suelen desempeñar son:

- Apoyo en la organización y preparación de materiales y logística vinculados a un evento, actividad o grupo terapéutico para cuidadores familiares.
- Soporte a los participantes (cuidadores y allegados) de las actividades/salidas culturales durante el desarrollo de las mismas.
- Otras actividades vinculadas con un evento o actividad específica.

21. Voluntariado de intervención. Proyecto de servicios de emergencia social (unidades móviles)

Provincia: Madrid

Descripción: Cruz Roja busca voluntariado para intervenir con personas en situación de vulnerabilidad social para desarrollar una intervención con personas en situación de

vulnerabilidad social, como es el caso de nuestros mayores. Desplazamiento en las Unidades Móviles de Cruz Roja, preferiblemente con domicilio en Torrejón de Ardoz, Coslada, San Fernando del Henares, Torres de la Alameda, Mejorada del Campo y Velilla.

22. Suport d'alfabetització digital amb persones adultes - Soportes de alfabetización digital con personas adultas

Provincia: Barcelona

Descripción: se necesitan voluntarios para hacer apoyo en la formación de alfabetización digital de adultos mayores.

23. Voluntarios para el banco de alimentos

Provincia: Valladolid

Descripción: los Bancos de Alimentos son organizaciones sin ánimo de lucro basados en el voluntariado y cuyo objetivo es recuperar excedentes alimenticios de nuestra sociedad y redistribuirlos entre las personas necesitadas, evitando cualquier desperdicio o mal uso. De esta forma colaboran con la integración social de personas en peligro de exclusión y a la protección del medio ambiente evitando la destrucción de alimentos. Los voluntarios trabajan en las diferentes áreas: logística (almacenes, conductores, carretillas, preparación de pedidos), gestión, voluntariado, informática, operaciones kilo y otros eventos, área social, formación...

24. Actividad de pintura

Provincia: A Coruña

Descripción: voluntario para realizar una actividad de pintura con el fin de que las personas mayores puedan expresar sus emociones a través de la pintura.

26. Relajación-yoga

Provincia: A Coruña

Descripción: voluntario para realizar una actividad de relajación/yoga donde el objetivo sea que cada persona aprenda a relajarse al margen de sus problemas.

27. Domini d'alguna art escènica - Dominio de algún arte escénica

Provincia: Barcelona

Descripción: las emociones siguen siendo muy importantes a lo largo de la vida, y en Coravis necesitan personas artistas voluntarias que quieran y

puedan emocionar haciendo espectáculos para personas mayores que viven en residencias.

28. Voluntaris/àries per donar suport als residents d'una llar compartida - Voluntarios / as para apoyar a los residentes de un hogar compartido

Provincia: Barcelona

Descripción: la Fundación Hogares Compartidos ofrece vivienda a personas mayores con pocos recursos y que no quieren envejecer en soledad. Buscamos voluntarios / as mayores de 25 años, para trabajar en equipo y con ganas de implicarse en un Proyecto en crecimiento.

29. Voluntariado taller de psicoestimulación cognitiva

Provincia: Madrid

Descripción: voluntariado en taller de psicoestimulación cognitiva con enfermos de alzheimer y otras demencias, prestando los apoyos necesarios a los afectados junto con la terapeuta ocupacional, psicóloga y la Auxiliar de geriatría.

30. Voluntariado en asociaciones pertenecientes a la universidad de mayores

Provincias: Almería, Cádiz, Córdoba, Granada, Huelva, Jaén, Málaga, Sevilla, Zaragoza, Oviedo, Palma, Las Palmas de Gran Canaria, Santa Cruz de Tenerife, Cantabria, Ciudad Real, Burgos, León, Ávila, Salamanca, Segovia, Valladolid, Barcelona, Lleida, Madrid, Alicante, Gandía, Mérida, Badajoz, Santiago de Compostela, A Coruña, Vigo, Logroño, Murcia, Navarra, Bizkaia y Deusto.

Descripción: colaborar como voluntario en las distintas asociaciones aportando ideas, propuestas e inquietudes.

6. Conclusiones

La inclusión social es una realidad elemental como respaldo de los derechos fundamentales, no solo en el contexto educativo de enseñanza formal, sino como formación a lo largo de la vida. El voluntariado es una garantía de consolidación y desarrollo de la inclusión en todos los niveles. Tras el análisis realizado sobre voluntariado en personas mayores podemos dar respuesta a las preguntas planteadas inicialmente, siendo éstas ¿existe una oferta de voluntariado con mayores en todas las ciudades españolas? Preferentemente existe un voluntariado en Barcelona y Madrid, predominantemente en la ciudad de

Barcelona. ¿Cuáles son los principales objetivos que se pretenden conseguir con el voluntariado ofertado? Destacamos reducir la soledad en mayores, acompañamiento afectivo, reducción de los efectos de alzhéimer, en segunda instancia talleres acerca de TIC, de baile, aprendizaje de idiomas...

Las principales actividades ofertadas son profesor/a de italiano, a nivel elemental para dar clases de nivel básico, voluntarios para hacer acompañamientos a personas mayores fuera de la vivienda se pretende que algunas personas mayores puedan realizar ciertas actividades básicas y formar vínculo emocional entre ambos, socialización con mayores con grados leves y moderados de enfermedades neurodegenerativas y de personas con deterioro cognitivo leve para desarrollar actividades de entretenimiento, artísticas, lúdicas..., voluntariado con personas mayores en residencias del sector solidario para ofrecer todo su potencial y calidad humana con mayores. Se ofrece para todas las residencias del grupo Lares CV, por lo que la persona interesada puede realizar un formulario de inscripción seleccionando el centro de preferencia, voluntarios para acompañamiento de personas mayores en soledad para brindarles la oportunidad de ser acogidos y disminuir el sentimiento negativo que produce la soledad, acompañamiento de personas mayores, ayudando a cuidar en sus hogares, reduciendo la soledad con paseos, lecturas, jugando a juegos de mesa para agilizar la memoria y psicomotricidad, etc., voluntariado acompañando a mayores para mejorar la calidad de vida de estas personas y se necesitan voluntarios para que nuestros mayores se sientan acompañados y, hacerles salir de la rutina, voluntarios con personas mayores para realizar actividades de paseo, salidas por el municipio, visitas o acompañamiento en el domicilio, realizar actividades de ocio y tiempo libre y otras actividades manipulativas, proyecto Dina en compañía para personas mayores que viven solas en casa y que quieren comer acompañados en un espacio de encuentro donde se ofrecen unos menús diarios completos, equilibrados, saludables y de calidad a un precio social muy asequible, voluntariado en asociación de alzhéimer para estimular de manera cognitiva tanto de forma tradicional como con nuevas tecnologías, taller de informática nivel iniciación para formar a personas mayores a nivel de iniciación, taller de salsa/bachata para enseñar a bailar, voluntariado para trabajar con personas con alzhéimer y sus cuidadores para la realización de un taller de Jardinería Terapéutica, videoatención con personas mayores para realizar sesiones por vídeo-conferencia con personas mayores con el objetivo de mantener conversación y realizar algunas actividades para la

prevención de su deterioro cognitivo, voluntariado de teleasistencia para colaborar realizando seguimiento semanal de las personas mayores, realizando llamadas para comprobar cómo se encuentran, voluntario para ONG de mayores para trabajos de apoyo y asesoramiento de personas mayores, acompañamiento afectivo a personas mayores que están solas en domicilios, residencias y hospitales, voluntarios hospitalarios para proporcionar afecto y comunicación, captación de colaboradores económicos que ayuden a encontrar colaboradores económicos y a su vez hagan difusión de los proyectos desarrollados, por un futuro sin alzhéimer para desarrollar actividades de captación de fondos y de acompañamiento, voluntariado de intervención. Proyecto de servicios de emergencia social (unidades móviles) para intervenir con personas en situación de vulnerabilidad social, soportes de alfabetización digital con personas adultas para hacer apoyo en la formación de alfabetización digital de adultos mayores, voluntarios para el banco de alimentos para trabajar en las diferentes áreas: logística, gestión, voluntariado, informática, operaciones kilo y otros eventos, área social, formación..., actividad de pintura con el fin de que las personas mayores puedan expresar sus emociones a través de la pintura, relajación-Yoga para que cada persona aprenda a

relajarse, dominio de algún arte escénica para desarrolla espectáculos para personas mayores que viven en residencias voluntarios para apoyar a los residentes de un hogar compartido ofreciendo vivienda a personas mayores con pocos recursos y que no quieren envejecer en soledad, voluntariado taller de psicoestimulación cognitiva con enfermos de Alzheimer y otras demencias, prestando los apoyos necesarios a los afectados y voluntariado en asociaciones pertenecientes a la universidad de mayores aportando ideas, propuestas e inquietudes.

Existe una preocupación muy arraigada con nuestros mayores, y es que a medida que avanzan en edad aseguran sentirse cada vez más solas, por ello estas tareas de voluntariado son muy enriquecedoras para mayores y voluntarios ya que no solo se brinda una determinada compañía, también se enseñan lecciones de vida, cariño y respeto entre diferentes generaciones.

Finalmente, con esta publicación también se pretende hacer un reconocimiento de la labor del trabajo desarrollado con personas mayores, en especial, el realizado a través del voluntariado, junto al trabajo de diversos profesionales que dinamizan y lo hacen posible, los centros que lo promueven y otras entidades colaboradoras.

Referencias

- Agulló, M., Agulló, E., & Rodríguez, J. (2002). Voluntariado para mayores: ejemplo de envejecimiento participativo y satisfactorio. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (45), 107-128.
- Ainscow, M. (2005). La mejora de la escuela inclusiva. *Cuadernos de Pedagogía*, 349, 78-83.
- Banks, J. A. (2015). Emigración global, diversidad y educación para la ciudadanía. En: A. Escarbajal (ed.), *Comunidades interculturales y democráticas: un trabajo colaborativo para una sociedad inclusiva*, (pp. 15-24). Madrid, España: Narcea ediciones.
- Bedmar, M., & Montero. I. (2017). La educación en personas mayores. En: N. Martínez y M. Bedmar (eds.), *Personas Mayores y Educación Social: Teoría e Intervención* (pp. 135-164). Granada: Editorial Universidad de Granada.
- Belando-Montoro M., & Bedmar M. (2015). Las TIC y la educación en los estudios sobre la fragilidad en personas mayores. *Proferosado, Revista de currículum y formación del profesorado*, 19(3):348-360.
- Bermejo, L. (2010). *Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bukov, A., Maas, I., & Lampert. T. (2002). Social participation in very old age: cross-sectional and longitudinal findings from BASE. Berlin Aging Study. *J Gerontol B Psychol*, 57(6), 510-7.
- Cutler, S. J., & Hendricks, J. (2000). Age Differences in Voluntary Association Memberships Fact or Artifact. *J Gerontol B Psychol*, 55(2), 98-107.
- Hacesfalta.org. (s.f). *Voluntariado*. Recuperado de <https://www.hacesfalta.org/voluntariado-mayores.aspx>
- Hechavarría, M. M., Ramírez, M., García, H., & García, A. (2018). El envejecimiento. Repercusión social e individual. *Revista Información Científica*, 97(6), 1173-1188.
- Lago, O., & González, M. (2019). A propósito del artículo “El envejecimiento. Repercusión social e individual”. *Revista Información Científica*, 98(1), 5-6.
- Ley 45/2015, de 14 de octubre, de Voluntariado. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2015/BOE-A-2015-11072-consolidado.pdf>
- Limón, M. R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta*, 47(1), 45-54.
- Maciá, E., Martínez, R., & Román, M. J. (2018). Promoción y formación del voluntariado con personas mayores en la universidad española. *Revista INFAD de Psicología*, 2(2), 99-116.
- Montero, I., & Bedmar, M. (2018). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis Revista Latinoamericana*, (26).
- Peñalver, A. (2016). Buenas prácticas del Proyecto Piloto Enred@ te: red social digital para personas mayores y voluntariado de la Cruz Roja Española. *Cuadernos de Trabajo Social*, 29(2), 201-212.
- Requejo, A. (2003). *Educación permanente y educación de adultos*. Barcelona: Ariel.
- Roig, C., Ávila, E., Mac Donal Bron, D., & Ávila, B. (2015). La atención al adulto mayor: un reto para la medicina contemporánea. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 31(3).
- Serdio, C. (2008). La educación en la vejez: fundamentos y retos de futuro. *Revista de educación*, 346, 467-483.
- Sitges, E., Lorente, R., & Saorín, M. J. (2018). Promoción y formación del voluntariado con personas mayores en la universidad española. *Revista INFAD de Psicología*, 2(2), 99-116.
- Urrutia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11):507-511. Doi: 10.1016/j.medcli.2010.01.015
- Windsor, T. D., Anstey, K. J., & Rodgers, B. (2008). Volunteering and psychological well-being among young-old adults: how much is too much? *Gerontologist*, 48(1), 59-70.