SENIORS EN RED

2019
Memoria Anual

SENIORS EN RED
ASOCIACIÓN DE UTILIDAD PÚBLICA

976 11 20 20 / 610 49 35 76 I www.seniorsenred.org I C/ Coso, 35, planta 2, oficina 5

CARTA DE LA PRESIDENTA

Seniors en Red, es una asociación sin ánimo de lucro, que surge como consecuencia del emprendimiento social de un grupo de personas mayores de 55 años, todas ellas provenientes de distintos ámbitos profesionales, para dar respuesta a una nueva demanda social**: la soledad de las personas mayores.**

El creciente envejecimiento de la población aragonesa favorece el aumento de situaciones de aislamiento y de personas que viven solas. Estas situaciones, en muchas ocasiones, producen un sentimiento de soledad y dicho sentimiento, es en sí mismo un factor de riesgo que puede desencadenar en patología.

Desde Seniors en Red pretendemos dar cauce a la **solidaridad** de las personas voluntarias, creando momentos de **amistad** y compañía con las personas mayores que están solas. Apostamos por el **intercambio generacional** como forma de aprendizaje, y destacamos la importancia de este factor en el éxito de nuestro proyecto. El **aislamiento social** que sufren nuestros mayores se ve paliado de forma significativa al favorecer relaciones entre personas de diversas edades.

En los casi cuatro años que **Seniors en Red** lleva en activo, ha destacado por su innovación en el ejercicio del **voluntariado**, siendo capaz de reinventar esta actividad solidaria aportando nuevas ideas y actividades en su desarrollo. Hemos sido **pioneros** al poner encima de la mesa una demanda social incipiente en el S.XXI, que alcanzará cuotas más relevantes en los próximos años debido al **envejecimiento demográfico**; hemos logrado crear una amplia red de voluntarios y de asociaciones e instituciones aragonesas.

En definitiva, Seniors en Red es una asociación de **iniciativa social** formada por personas emprendedoras, profesionales de distintas áreas, con experiencia, que junto a sus voluntarios, trabajan por llevar a cabo un proyecto dedicado a combatir la **soledad** de las personas mayores con apoyo de las nuevas tecnologías y en red con las distintas **asociaciones e instituciones aragonesas.**

Rosa Plantagenet-Whyte

2019 EN NÚMEROS

ACTUALMENTE PRESENTES EN **ZARAGOZA, JACA Y TERUEL**

CONFERENCIAS DIVULGATIVAS: **9**

CURSOS DE FORMACIÓN: **2**

CONVENIOS FIRMADOS: **26**

CONVENIOS 2019: **4**

RESIDENCIAS: **24**

- ZARAGOZA: **22**
- JACA: **1**
- TERUEL: **1**

VOLUNTARIOS ESTABLES: **130**

- RESIDENCIA: **96**
- DOMICILIO: **8**
- HALO: **24**
- ONCE: **4**

¿QUIÉNES SOMOS?

Seniors en Red, es una Asociación sin ánimo de lucro, que surge en el año 2016 como consecuencia del **emprendimiento social** de un grupo de personas mayores de 55 años, provenientes de distintos ámbitos profesionales, para dar respuesta a una creciente demanda social no atendida:

LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

ANTECEDENTES DE SOLEDAD

- Un 40% de las personas que viven solas son jubilados o pensionistas.
- El creciente envejecimiento de la población aragonesa ha favorecido un aumento de:
  - Situaciones de aislamiento social de seniors mayores
    - que viven solos en sus domicilios o residencia
    - que tienen alguna dependencia
    - que precisan de apoyos especiales
  - Tienden a un aislamiento que conduce a la soledad.

¿QUÉ ES LA SOLEDAD NO ELEGIDA?

La **soledad** es un problema social y de la **salud pública** de primera magnitud que afecta al bienestar psicológico de las personas y su presencia se asocia con los peores riesgos de salud y mayor riesgo de **mortalidad**. Un estudio de la CAIXA muestra que tanto la percepción de soledad en su **dimensión emocional** como el riesgo de **aislamiento** (falta de amigos) afectan a una de cada cuatro personas adultas en nuestro país. Si se combinan ambos aspectos, un 43% se encontraban en riesgo de aislamiento o bien se sentían solo.

La **soledad** no afecta igual a todos los estratos de la población y tanto los sentimientos de soledad como el aislamiento social crecen con la edad, sobre todo entre las **personas mayores** jubiladas y es más frecuente en hombres que en mujeres y entre personas con menor nivel de estudios.

En **SReD**, por tanto, intentamos paliar la soledad emocional y social así como el aislamiento social de las personas mayores que se encuentran en alguna de estas situaciones, al borde de la exclusión social en muchos casos.

"Vivir solo puede ser una elección personal o una circunstancia, pasajera o no, que no tiene por qué implicar un sentimiento de abandono."

¿QUÉ HACEMOS?

SENIORS EN RED es un proyecto innovador que ha creado una red de voluntarios de todas las edades interconectados centrados en estrategias que promueven la relación, la interacción y el intercambio entre las personas mayores más vulnerables en todo su ciclo de vida, con el objetivo de que contribuyan a que las personas mayores tengan un papel protagonista en la construcción social de forma que se facilite su participación activa, autorrealización e independencia.

Estas personas, especialmente, aquellas que tienen alguna **dependencia** o que precisan de **apoyos** especiales, tienden con facilidad a un aislamiento que conduce a la **soledad**, tanto por falta de **redes sociales** o familiares como por su propia **dependencia**.

A través del **voluntariado** creamos **"vínculos humanos"** poniendo un **amigo** en la vida de una personas mayor sola.

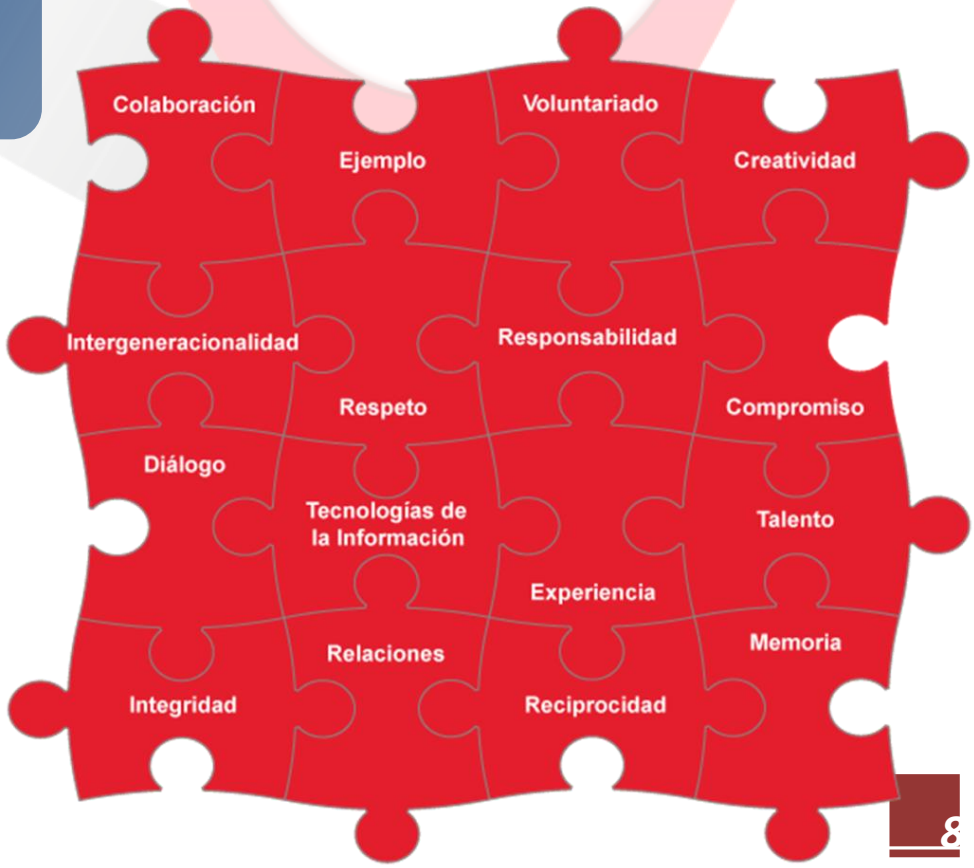
MISIÓN

"Fomentar la participación digna y activa de nuestros seniors mayores en la sociedad mediante acciones relacionadas con la amistad, el tiempo compartido, la comunicación; y que éstos se sientan integrados y valorados en todas las etapas de la

VISIÓN

"Nuestra visión es la de una sociedad en la que los senior mayores no estén solos ni aislados, que sean respetados socialmente y que tengan una amplia participación cívica. Que aporten talento, conocimientos y experiencias a las generaciones más jóvenes que mantendrán viva, a su vez, la memoria colectiva de nuestra sociedad. Una sociedad de todas las edades, donde no tenga cabida la discriminación por razones de edad.

VALORES



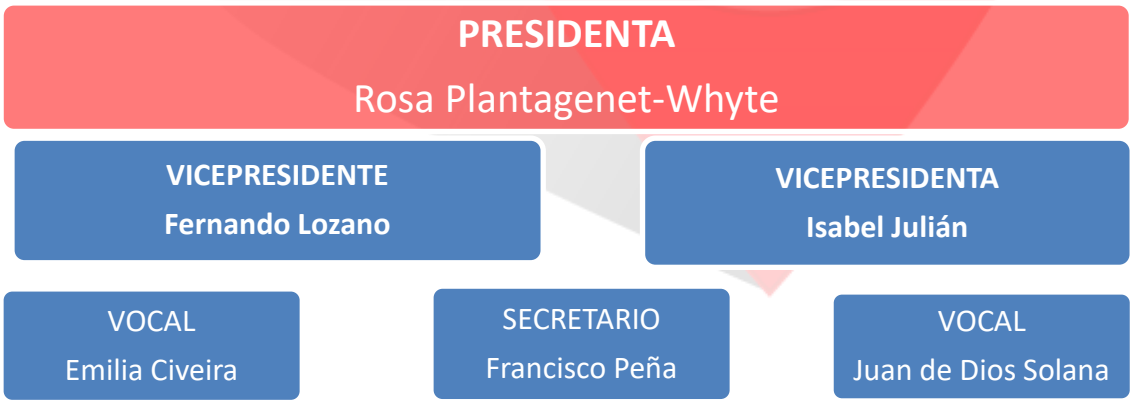
MODELO ORGANIZATIVO

TRABAJO EN RED

La asociación, debe su nombre al modelo de trabajo que desde sus inicios estableció: trabajar en RED con las entidades colaboradoras voluntarios en base a proyectos y convenios, tanto con entidades públicas y privadas como redes familiares.

EQUIPO HUMANO

JUNTA DIRECTIVA: Compuesto por profesionales que comparten una misma filosofía de trabajo, basada en el esfuerzo, la dedicación y el compromiso de excelencia en el servicio que prestan.



EQUIPO DE ADMINISTRACION Y GESTION: Durante el año 2016, todo el trabajo administrativo estuvo a cargo de personal voluntario. En el año 2017 se contrató a una persona a tiempo parcial y en septiembre de 2018 se ha podido contratar a una persona a tiempo completo.

VOLUNTARIOS: Seniors en Red, comenzó su andadura en el año 2016 con 25 voluntarios estables que pasaron a ser 75 a lo largo del 2017. Durante el año 2018, alcanzamos un número consolidado de 130 voluntarios repartidos en 24 residencias y distintos domicilios que mantenemos en 2019.

VOLUNTARIADO

- Más de 350 voluntarios en 4 años de existencia repartidos en 24 residencias y varios domicilios, haciendo un total de 25.000 horas de voluntariado ofrecidas por la entidad y alrededor de 500 personas atendidas.
- El **voluntariado de todas las edades** proveniente de la población en general, convenios de colaboración, alianzas con asociaciones de mayores y a través de campañas de publicidad que realizamos periódicamente.
    - **Universidad de Zaragoza** mediante el cual accedemos a **voluntarios jóvenes** procedentes de distintas titulaciones. Por este convenio, los alumnos que acrediten un mínimo de horas de voluntariado con Seniors en Red, podrán optar a **créditos ECTS** de libre elección.
    - **Plataforma Española de Voluntariado**, nuestros voluntarios pueden certificar competencias y acreditarlas en el currículo (Vol+).
    - De la misma forma, también hemos firmado convenio con la **Universidad San Jorge** con quienes participamos en la ejecución de las prácticas en asignaturas que la propia Universidad considera.

PROYECTOS

Nuestros proyectos se centran en estrategias que promueven la relación, la interacción y el intercambio de las personas en todo su ciclo de vida y ponen en contacto a los usuarios con la red de voluntarios. Los proyectos que están en marcha en la actualidad son:

- **ACOMPAÑAMIENTO A SENIORS:** La finalidad de este proyecto es que las personas mayores se sientan integradas y valoradas mediante la escucha y actividades de ocio. Los voluntarios ACOMPAÑAN al usuario una tarde a la semana en residencia, centro de día, domicilio u hospital.

- **¡QUÉ GANAS DE VERTE!:** Puesto en marcha mediante prueba piloto en septiembre de 2017, actualmente está en funcionamiento en 14 residencias (12 en Zaragoza, una en Jaca y una en Teruel). A través de la tecnología (tablets) ponemos en contacto a la persona mayor con sus familiares y les abrimos una ventana al mundo.

- **PROYECTO HALO:** Proyecto innovador que se desarrolla en el ámbito hospitalario. El objetivo principal es asistir a personas con patologías mentales y en situación de soledad. Otros objetivos dentro del proyecto son paliar las necesidades no cubiertas por el entorno familiar y por el sistema sociosanitario habitual.

• **FORO DE LA EXPERIENCIA:** Es un programa basado en una serie de conferencias y talleres dirigidos por profesionales con experiencia en el cual el objetivo es la puesta en común de experiencias y vivencias con el voluntariado senior.

• **ACOMPÁÑAME A NO ESTAR SOLO:** Es un proyecto basado en la alianza territorial y humana con las parroquias de distintos distritos de la ciudad de Zaragoza.

- **CENTRO SOCIAL SAN ANTONIO:** Distrito Torrero – La Paz
- **PARROQUIA LA SEO:** Distrito Casco Histórico
- **PARROQUIA PERPETUO SOCORRO:** Distrito Centro

- **MÉMORA**
  - **AULAS MÉMORA:** Conferencias periódicas sobre diversos los diversos temas que abarca el envejecimiento (soledad, aislamiento, cuidados paliativos, últimas voluntades…) financiados por Fundación Mémora y ofrecidos al voluntariado de Seniors en Red.

CONVENIOS

- ARALIA
- Fundación Rey Ardid
- Fundación Federico Ozanam
- ARADE
- ACASSA
- Universidad de Zaragoza
- Fundación Basilio Paraiso

- FUNDAZ
- SANITAS
- Fundación ONCE
- LARES
- Fundación MÉMORA
- COAPEMA

- Fundación PorqueViven
- SECOT
- Universidad San Jorge
- Vitalia
- Residencia Los Ángeles
- Centro Social San Antonio
- DOMUSVI

- LA CASER
- IBERCAJA
- RED SOLIDARIA BANKIA
- LA CAIXA

CONFERENCIAS DIVULGATIVAS, CURSOS DE FORMACIÓN, FERIAS...

CONFERENCIAS y PARTICIPACIONES SENIORS EN RED

18.10.2019 CONFERENCIA PRESENTACIÓN SENIORS EN RED EN PARROQUIA LA SEO

13.11.2019 CONFERENCIA COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS "SENIORS EN RED: UNA NECESIDAD HUMANA Y SOCIAL"

28.11.2019 PARTICIPACIÓN PRIMERA EDICIÓN MÁSTER DIRYGES

CONFERENCIAS SOBRE VOLUNTADES ANTICIPADAS

21.02.2019 CENTRO SOCIAL SAN ANTONIO – EMILIA CIVEIRA

28.03.2019 CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES LAÍN ENTRALGO – EMILIA CIVEIRA

22.05.2019 SAN FERNANDO – ROSA PLANTAGENET Y EMILIA CIVEIRA

26.09.2019 CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES LAÍN ENTRALGO – EMILIA CIVEIRA

4.11.2019 SEMINARIO SAN CARLOS – ROSA PLANTAGENET

06.11.2019 CURSO "LOS CUIDADOS PALIATIVOS EN ARAGÓN AL FINAL DE LA VIDA" EN EL COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE ZARAGOZA JUNTO A FUNDACIÓN MÉMORA Y FUNDACIÓN PORQUEVIVEN.

7.11.2019 ASOCIACIÓN DE VIUDAS ISABEL DE ARAGÓN – EMILIA CIVEIRA

10.12.2019 CENTRO DE CONVIVENCIA PARA MAYORES CASCO HISTÓRICO – EMILIA CIVEIRA

JORNADAS TEMÁTICAS

CICLO DE CONFERENCIAS EN IBERCAJA

"ASOMÁNDONOS AL FINAL DE LA VIDA"

CURSOS DE FORMACIÓN

26.01.2019 CURSO VOLUNTARIOS SRED:

Formación propia destinada a los propios voluntarios de la asociación.

Aforo: 40 personas

24.09.2019 CURSO "VOLUNTARIADO CON PERSONAS MAYORES":

Formación llevada a cabo junto a las Coordinadora Aragonesa de Voluntariado, destinada a voluntarios de la asociación y externos.

Aforo 26 personas.

FERIAS VOLUNTARIADO

FERIA COORDINADORA ARAGONESA DE VOLUNTARIADO: Un año más, la coordinadora aragonesa de voluntariado celebra su feria al inicio de curso para promoción de entidades vinculadas.

FERIA DE VOLUNTARIADO UNIZAR: Este año la Universidad de Zaragoza celebra su primera feria de voluntariado en el centro deportivo universidad (SAD) en horario de 10h – 18h.

FERIA VOLUNTARIADO – VALDESPARTERA FIESTAS DEL PILAR: En plenas fiestas de Pilar, el Ayuntamiento de Zaragoza da la oportunidad a las entidades zaragozanas de promocionarse a las puertas del recinto ferial

CONFERENCIA "UN MUNDO MEJOR ES POSIBLE"

Bajo el título **"Un mundo mejor es posible",** en el Patio de la Infanta y con aforo repleto de personas, el **Padre Ángel** puso en valor la importancia y el trabajo del voluntariado, sobre todo, con el objetivo de erradicar la soledad entre los mayores.

En la última

«Las palabras sobran, lo que hacen falta son hechos»

PADRE ÁNGEL
Sacerdote

El padre Ángel, siempre muy cerca de Dios. OLIVER DUCH

Tamara Falcó acaba de entregarle el premio de Masterchef. Afortunadamente, no todo era papel cuché...
No lo esperaba. Aunque no importa la ideología, igual ricos que pobres, para ser solidarios, para ayudar a gente que está en la calle. Junto a otras dos asociaciones y parroquias, hemos compartido el premio. No valoramos la cantidad, que no es mucha, sino la generosidad inmensa de esta persona para con nosotros.
Isabel Preysler y Vargas Llosa también se han acercado a usted para ver la dura realidad en el mismo Madrid.
Son mitos de la sociedad, pero también realidad, mucha realidad, de las mujeres y hombres buenos que hay entre nosotros.
Todo tiene quien todo da. ¿Cómo nació en usted todo este sentimiento de entrega absoluta hacia los demás?
A veces, cuando naces en un ambiente duro, como yo en Asturias, donde ha habido tristeza, guerra, muertes, hambre, quizá se acentúa la necesidad de ayudar a quien lo necesita. Tener una iglesia como la de San Antón, abierta las 24 horas para poder ayudar a la gente, nos permitió desarrollar muchas iniciativas. Me siento inmensamente feliz de poder dar cobijo allí al necesitado.
Ha visitado Zaragoza para ofrecer una conferencia. Hablaba de la soledad de las personas mayores, de la gran labor que desarrolla Seniors en Red.
La soledad, problema de envergadura... Afortunadamente, en Zaragoza hay gente volcada como Seniors en Red. Representan un motivo de esperanza. Observas que hay gente que merece la pena, dedicando tiempo e incluso dinero para hacer más felices a los demás. No hay nada más maravilloso que hacer felices a los demás, estar cerca de quien lo necesita, poder acariciar a la gente sintiendo sus problemas, sus necesidades. Acariciar a quien nadie acaricia.
¿Qué percepción tiene del voluntariado?
Es fundamental. Nace del deseo, de la voluntad. Fundamental, muy necesario y elogiable.
Para un egoísta, toda riqueza, por mucha que sea, es poca. ¿El egoísmo constituye una de las causas de la infelicidad?
Sin duda alguna. Pero conviene ver el vaso medio lleno en vez de medio vacío. Hay muchísimas personas buenas, muchísimas, aunque no aparezcan en los medios de información. No nos quedemos exclusivamente con el aspecto negativo.
De las últimas noticias que ha leído, ¿cuál le ha sentado peor, cuál le ha hecho más daño?
Duele muchísimo seguir oyendo a los políticos decir que no hay sitio, cuando más de 40.000 personas siguen viviendo en la calle en España. Es inadmisible.
Cuando palabras como libertad, paz o justicia se pronuncian en vano, ¿qué siente?
Son palabras muy bonitas, pero mucho mejor son las obras. Las palabras sobran, lo que hacen falta son hechos.
¿De dónde nació la idea de crear hace 50 años Mensajeros de la Paz?
Nació en Asturias, viendo la realidad que nos rodeaba. Después de todo este tiempo, siento felicidad y muchísimas ganas de seguir continuando con la obra.

EL PERSONAJE

Ángel García Rodríguez (Mieres, 1937) es sacerdote y filántropo. Fundador de la ONG Mensajeros de la Paz, premio Príncipe de Asturias

¿Qué significó la concesión del Premio Príncipe de Asturias?
Después de agradecer profundamente su concesión, le diré que los premios a veces significan cargas más que premios...
Buena respuesta...
Insisto en agradecer su concesión. Que quede muy claro.
Claro queda, padre. El padre Ángel también es padre por tener un hijo adoptado.
Como todo hijo, es una bendición de Dios. Es uno de los regalos que Dios me ha dado.
¿La bondad es el mejor indicador de superioridad?
¿La bondad...?
Preguntaba si la bondad es el mejor indicador de superioridad.
Pregunta muy interesante... Sin ninguna duda, la bondad es el camino de la felicidad.

R. LAHOZ

ACTO III ANIVERSARIO

Seniors en Red celebró su III Aniversario el pasado 11 de abril en el Teatro Principal de Zaragoza, en un acto conducido por la comunicadora Gloria Frago.

Durante esta cita, se proyectaron, ante cientos de invitados, varios videos de la asociación, así como de las actividades que realizan los voluntarios en las residencias que visitan.

No faltó el toque de humor que ha sacado la sonrisa de los presentes con el sketch "XXXX", de la **Compañía Montearagón**. La clausura corrió a cargo del **"Coro Cantatutti"**, coro inclusivo de la Universidad de Zaragoza.

PREMIOS SRED

Durante la gala se entregaron premios a **voluntarios** y **entidades** en las siguientes categorías:

PREMIO VOLUNTARIADO

Josue Campos López

Andrea y Ana Tobajas Herrera

María Antonia Pérez Fustero

Ana Nadal García

Mireya Castillón López

PREMIO ENTIDADES

Centro Social San Antonio

Rojo&Rubio

Grupo Aragón Digital

ENESBA

ONCE

RECONOCIMIENTOS

- **Premio SEMERGEN:** La Asociación Española de Médicos de Atención Primaria nos concede el primer premio en el concurso de fotografía correspondiente a su Congreso Nacional.

- **DomusVi:** La Fundación DomusVi ha puesto en valor, un año más, el compromiso social a través de la cuarta edición de sus premios, "una celebración de la solidaridad". La Fundación nos concede el segundo premio en categoría colectivo de mayores.

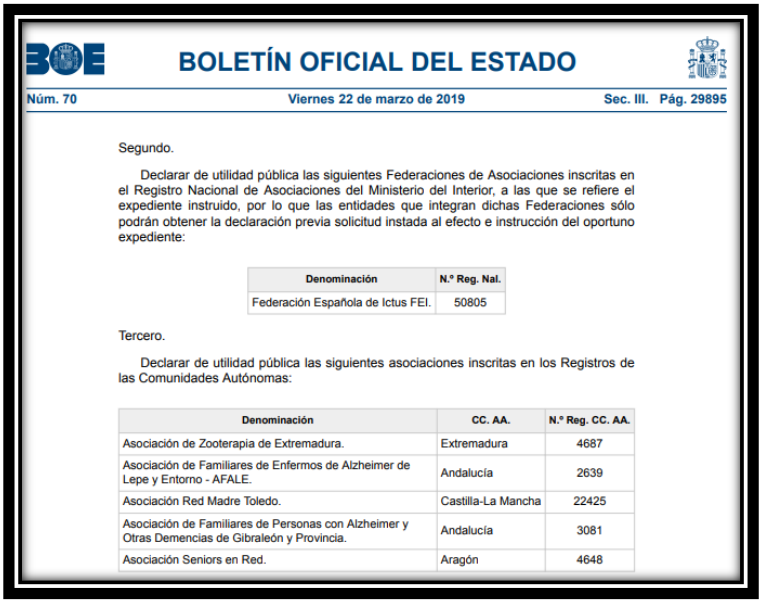
- **Premio Peón:** La Fundación Rey Ardid concede El Premio Peón Humano 2019 a Seniors en Red por fomentar la participación digna y activa de los mayores mediante la humanidad, el compromiso, la solidaridad, la amistad, el tiempo compartido, evitando la soledad y el aislamiento.

- **Proyecto Solidario HERALDO:** Se nos conceden dos faldones publicitarios por valor de 1500 euros.

- **Sello RSA:** En 2018 se nos otorgó el sello de Responsabilidad Social, concedido por el Gobierno de Aragón, renovado en el año 2019.

- **II Edición Premio Aragonés al Emprendimiento Social y a las empresas sociales del Instituto Aragonés de Fomento (IAF):** En Marzo de 2019 se nos concede en segundo premio en la categoría emprendimiento social.

- **ASOCIACIÓN DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA:** El 22 de marzo de 2019, **el Ministerio de Interior** declara a la asociación Seniors en Red, asociación de Utilidad Pública. BOE del 22 de marzo de 2019.



BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO
Núm. 70 Viernes 22 de marzo de 2019 Sec. III. Pág. 29895

Segundo.

Declarar de utilidad pública las siguientes Federaciones de Asociaciones inscritas en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior, a las que se refiere el expediente instruido, por lo que las entidades que integran dichas Federaciones sólo podrán obtener la declaración previa solicitud instada al efecto e instrucción del oportuno expediente:

Denominación	N.º Reg. Nal.
Federación Española de Ictus FEI.	50805

Tercero.

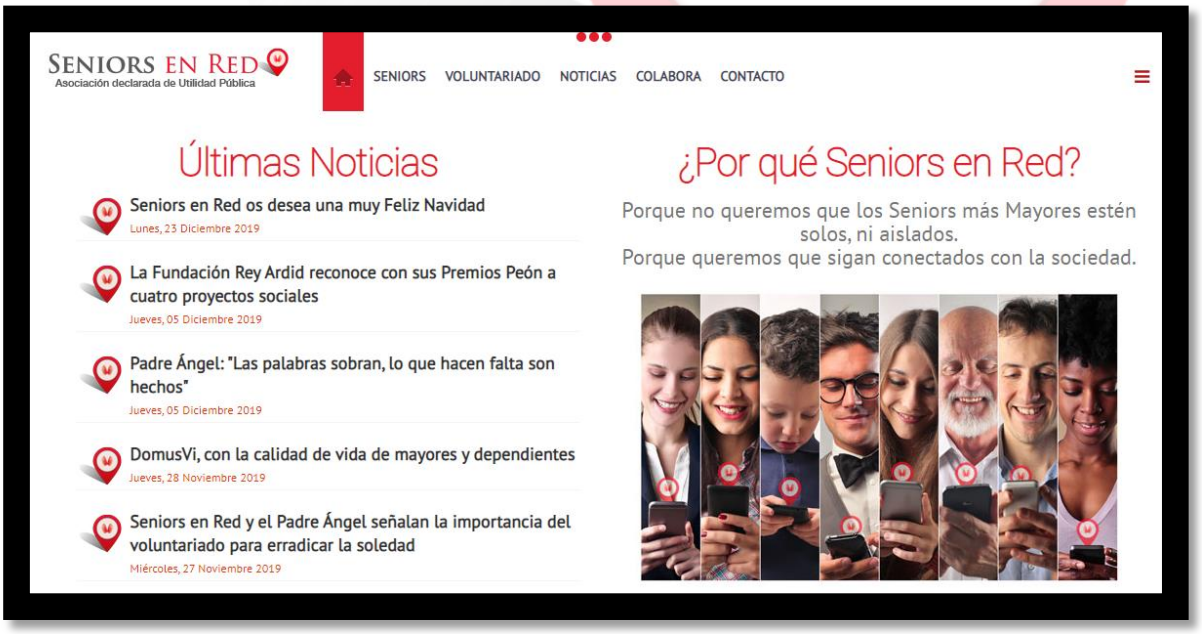
Declarar de utilidad pública las siguientes asociaciones inscritas en los Registros de las Comunidades Autónomas:

Denominación	CC. AA.	N.º Reg. CC. AA.
Asociación de Zooterapia de Extremadura.	Extremadura	4687
Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Lepe y Entorno - AFALE.	Andalucía	2639
Asociación Red Madre Toledo.	Castilla-La Mancha	22425
Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias de Gibraleón y Provincia.	Andalucía	3081
Asociación Seniors en Red.	Aragón	4648

REDES SOCIALES y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Seniors en Red nace con vocación de ser RED y estar en RED. Para estar más cerca de la persona mayor y del voluntario la asociación implanta en su inauguración, febrero 2016, una página web, y posteriormente se inicia en tres perfiles de redes sociales:

- **WEB:** La web, presentada en febrero de 2016, ha visto incrementado su tráfico a medida que la asociación ha ido creciendo en popularidad, número de voluntarios y colaboraciones. La estimación del tráfico en el año 2017 es de 2300 visitas frente a las 3500 del año 2018.



- **FACEBOOK:** Perfil empresarial y página corporativa de divulgación creada en 2017, actualmente cuenta con 640 seguidores. Es la red social de más éxito en la asociación con un crecimiento de impacto del 133% en los últimos meses.

- **TWITTER:** Proporción 350/190

- **INSTAGRAM:** Creada en noviembre de 2018, actualmente cuenta con una proporción de 160/20. Siendo una red social prioritariamente joven y con un enfoque fundamentalmente basado en el impacto visual, el perfil está orientado a la difusión y captación en este sector juvenil

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Se han realizado intervenciones, entrevistas y reportajes en distintos medios de comunicación: periódicos, diarios digitales, radio y televisión.

La soledad en la vejez «puede convertirse en una enfermedad»

La Fundación Ibercaja organizó ayer un acto en el que expertos sanitarios expusieron los distintos 'retos' de los mayores

ZARAGOZA. «La soledad en los mayores es un factor de riesgo que puede convertirse fácilmente en una enfermedad si no se trata adecuadamente». Con esta afirmación de la presidenta del Colegio de Médicos de Zaragoza, Concepción Ferrer, comenzó ayer en el Patio de la Infanta de Zaragoza la mesa redonda 'Retos ante la soledad del mayor' con el objetivo de «sensibilizar y concienciar de la importancia de los mayores en la sociedad», según expuso Ferrer.

La iniciativa, impulsada por Fundación Ibercaja y la entidad Seniors en Red, reunió a unos 200 asistentes que atendieron a las ponencias del médico psiquiatra, Javier Serrano, del médico geriatra Ernesto García-Arilla y de la doctora Emilia Civeira. La presidenta de Seniors en Red, Rosa Plantagenet-White, fue la moderadora.

«¿Por qué da miedo la soledad? Porque se confunde siempre con aislamiento», explicó Serrano. El doctor aseguró que una persona aislada «se encuentra en una especie de búnker y no tiene contacto con el mundo», mientras que «se puede aprender a estar solo sin estar aislado».

El doctor, consciente de que «la soledad tiene muy mala fama» expuso «una versión positiva sobre ella». «Todos en algún momento nos encontramos solos, pero en la vejez el límite del tiempo nos lleva a replantearnos el sentido de la vida, lo que resulta beneficioso para conocer a nuestro otro yo», explicó. Además, instó al público a buscar apoyos para sobrellevar la vejez y evitar sentirse aislado, aun estando solo. «Los mayores pueden construir nuevos vínculos sociales y encontrar encanto en las pequeñas cosas cotidianas como en el hogar, que es el recuerdo de lo que hemos vivido», aseguró.

Buen trato y última voluntad

«¿Qué edad tendrá usted cuando tenga 70 años?». Y así, en un intento de explicar que «el número que muestra el DNI no es lo único que vale», inició Ernesto García-Arilla su intervención. El doctor explicó que lleva «más de 20 años de su vida atendiendo a personas mayores» y reconoció, provocando complicidad en el público, que «hay que tener mucha suerte para llegar a viejo porque eso significa que hay buena salud». En cuanto al trato que ofrecer a los mayores aseguró que «el buen trato es algo universal» y explicó que hay que cumplir principios bioéticos, garantizar el bienestar, tener empatía, animar a aprender y proporcionar acompañamiento a los ancianos, entre otras acciones.

García-Arilla también mencionó una cara más amarga, el maltrato a los mayores. «Siempre lo sufren los más débiles. Cualquier indicio que haya de malos tratos hay que denunciarlo enseguida».

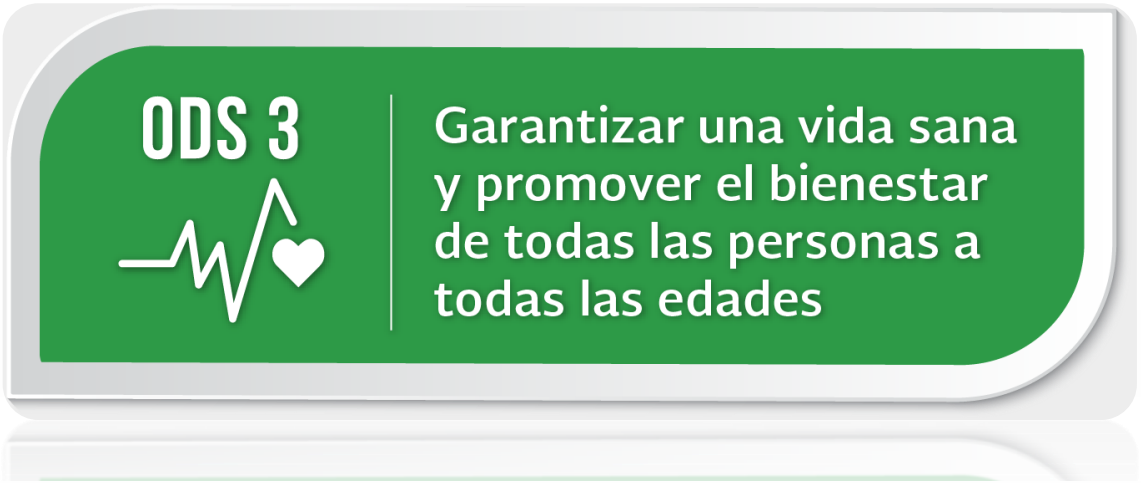
Para finalizar, Emilia Civeira habló sobre la voluntad anticipada y los últimos deseos de los mayores. «Es necesario reflexionar con nosotros mismos y plasmar por escrito lo que queremos para nuestro futuro», expuso.

CRISTINA MORTE

AGENDA 2030 Y ALINEACIÓN A LOS ODS

"No dejar a nadie atrás"

Este es el objetivo y lema de la Agenda 2030, firmada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015 y que desde entonces aglutina a países y actores en la construcción de un mundo más justo, sostenible y equitativo para todas las personas.



"La salud es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad".

La SALUD, según la definición que la OMS hace del término, es un estado de completo bienestar y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Desde Seniors en Red, nos centramos en promover ese bienestar emocional, proporcionando acompañamiento y amistad a aquellos mayores que por diversas circunstancias se han quedado solos. El ser humano es sociable por naturaleza.

ODS 5 IGUALDAD DE GÉNERO

La **Junta Directiva** de Seniors en Red, está compuesta por profesionales seniors de diversas áreas cumpliendo con el principio de paridad: Consta de tres mujeres y tres hombres:

- Presidenta, Vicepresidente primero y Vicepresidenta segunda, Tesorero y una vocal.

- Igualdad de derechos y obligaciones entre nuestros voluntarios y voluntarias y mismas oportunidades de participación.

ODS 11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES

CIUDADES SOSTENIBLES. La misión de Seniors en Red es la de fomentar la participación digna y activa de nuestros seniors mayores en la sociedad y para ello, también difundimos en nuestros cursos de formación y conferencias la necesidad de contar con entornos y ciudades amigables, saludables, transitables y accesibles. Fomentamos que los barrios sean lugar de encuentro de las personas mayores y facilitadores las relaciones personales.

Promovemos la seguridad en la movilidad para las personas mayores en ciudades, pueblos, así como en sus viviendas particulares como en las distintas instituciones en las que habitan.

Fomentamos el espíritu de la "Red Mundial de Ciudades y Comunidades adaptadas a las Personas **Mayores" de la OMS, como la ciudad de Zaragoza, adherida a dicha red.**

ODS 12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE

El consumo responsable lo difundimos en todos los proyectos presentado a las entidades y lo transmitimos a través de nuestras conferencias y cursos de formación mediante la utilización de medios tecnológicos, papel reciclable, creando cero residuos. En todo nuestro equipo, voluntarios y grupo de trabajo, fomentamos y facilitamos el transporte de movilidad sostenible: peatón, transporte público, movilidad sostenible personal (patinete, bicicleta…)

ODS 17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

- Senior en Red, debe su nombre al modelo de trabajo que desde sus inicios estableció: trabajar en RED con las entidades colaboradoras voluntarios en base a proyectos y convenios, tanto con entidades públicas y privadas como redes familiares.

Los ODS están íntimamente relacionados entre sí y, con frecuencia el éxito de uno involucrará el alcance del resto. Los ODS conllevan un espíritu de colaboración con el fin de mejorar la vida, de manera sostenible, para las generaciones actuales y futuras, proporcionan orientación y metas claras para su adopción por parte de las empresas, en conformidad con sus propias prioridades.

IMPACTO DE SENIORS EN RED

IMPACTO SOCIAL

SReD surge ante la existencia de necesidades afectivas, personales, humanas, sociales y relacionales que presentan las personas mayores de nuestro entorno como consecuencia del creciente **envejecimiento de la población**, de los cambios en la estructura familiar y social, de un mayor individualismo y del creciente desarraigo familiar.

Este proyecto innovador y pionero, nace del impulso de un grupo de personas Seniors emprendedoras que aportan su larga experiencia personal y profesional. Su **objetivo**, dar una solución real a una necesidad social: *"La soledad y el aislamiento de las personas mayores"*. Para ello, se fundamenta en la creación de redes humanas de personas voluntarias.

En SReD basamos nuestro trabajo en un pilar fundamental, el voluntariado. Esta sólida y diversa red de voluntarios, acude a las residencias o domicilios mediante las alianzas establecidas con entidades públicas y privadas, comparten su talento, experiencia y motivación y la ponen al servicio de la misión de la entidad, desde la que se promueve el intercambio generacional y la solidaridad entre generaciones.

IMPACTO MEDIOAMBIENTAL

En Seniors en Red somos muy conscientes de la necesidad imperante de protección del medioambiente, por ello, y desde nuestra posición de pequeña empresa llevamos a cabo medidas ecológicamente sostenibles implantadas en la empresa desde sus inicios.

- Separación de residuos:
  - Utilización de materiales reciclados y reciclables.
  - Fomento de la utilización de recursos renovables.
- Control de inventarios o seguimiento de materias, residuos y emisiones:
  - Control en compras y componentes fomentando la utilización de materiales sostenibles.
  - Preferencia de medios digitales a soporte papel.
  - Moderación en la utilización de aires acondicionados que aumentan la huella de carbono, etc…
  - En definitiva, desmaterializar la utilidad en la medida de lo posible proporcionando utilidad de forma virtual.

"reducir-reutilizar-reciclar"

IMPACTO ECONÓMICO

La Soledad, cuando esta no es elegida, se convierte en un factor de riesgo de salud muy importante entre la población mayor. Según estudios realizados por la Universidad de Stanford, produce un efecto similar al de fumar 15 cigarrillos diarios y aumenta un 31% el riesgo de muerte.

Las personas mayores que viven acompañadas o que tienen vínculos afectivos estables, disfrutan de una mejor salud que aquellas que se encuentran solas, desarrollando así una mayor capacidad de recuperación y de gestión emocional. Sin embargo, aquellos mayores que viven en situación de soledad no elegida, son propensos a desarrollar enfermedades producidas por este aislamiento. En muchos casos, la soledad es el detonante de enfermedades como hipertensión, demencia, depresión, ataques cardiacos, etc… una falta de bienestar que corrobora la vinculación entre soledad y salud.

Esta pandemia social del S. XXI, está cada vez más arraigada en la sociedad actual y requiere soluciones que abarquen el impacto social y el impacto económico que produce. Desde Seniors en Red, consideramos que este sentimiento de soledad y aislamiento tan perjudicial para las personas y para el sistema sanitario por sus consecuencias económicas, puede paliarse con **redes de voluntarios** que tengan el compromiso y la voluntad de devolver a la sociedad una pequeña parte de lo que ella les aporta, creando vínculos afectivos y emocionales con aquellos mayores en situación de **soledad no elegida**. En definitiva, convirtiéndose en un **amigo** que escucha y acompaña.