

SENIORS EN RED

ASOCIACIÓN DE UTILIDAD PÚBLICA



2021

Memoria anual





SENIORS EN RED

**“Buscad el consejo de los ancianos, pues sus
ojos han visto el rostro de los años y sus oídos
escuchado las voces de la vida”**

Jalil Gibran



Carta de la presidenta

Seniors en Red nació hace ya más de cinco años como una asociación sin ánimo de lucro, impulsada por un grupo de personas mayores de 55 años, para dar respuesta a una demanda social: la soledad de las personas mayores. En aquel momento no nos imaginábamos lo que sucedería a raíz de la pandemia del COVID-19, y lo que agravaría esta situación el problema de la soledad.

La soledad era una pandemia silenciosa que existía desde hacía tiempo en nuestro país. Desde Seniors en Red, gracias a nuestros voluntarios, hemos trabajado desde nuestros inicios para tratar de solventar este problema, creando momentos de amistad y compañía con las personas mayores que están solas.

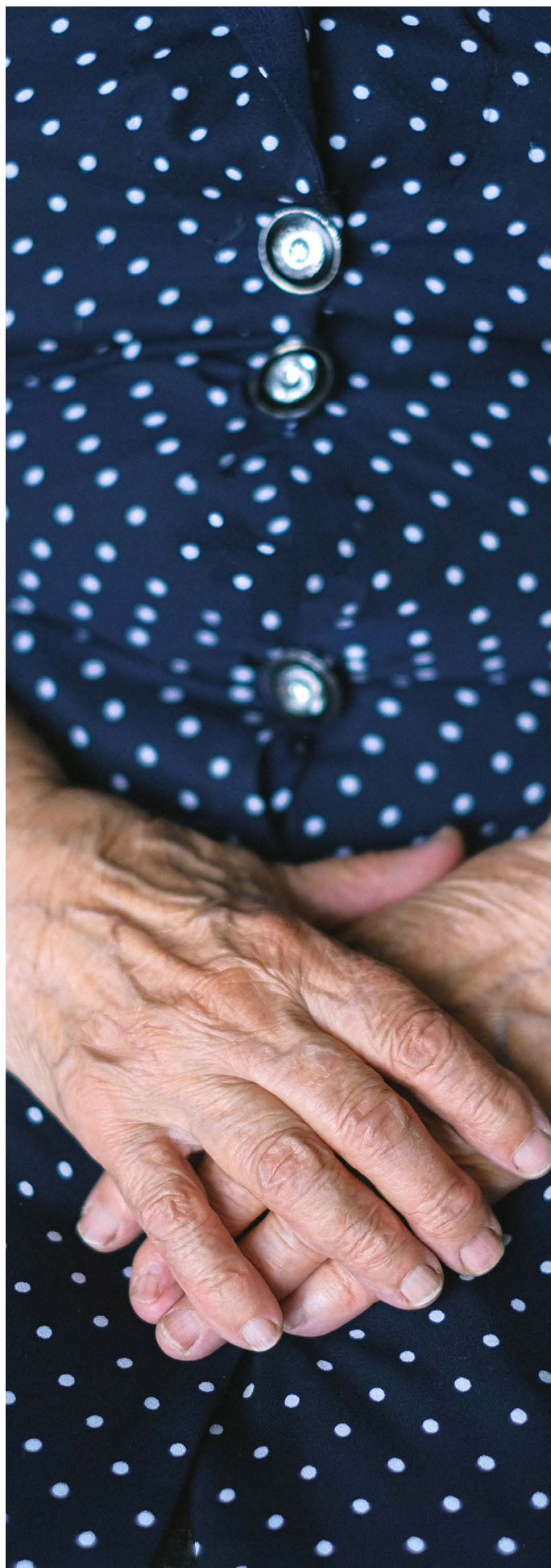
Apostamos por el intercambio generacional como forma de aprendizaje, y destacamos la importancia de este factor en el éxito de nuestro proyecto. El aislamiento social que sufren nuestros mayores se ve paliado de forma significativa al favorecer relaciones entre personas de diversas edades.

Las nuevas circunstancias han hecho que tengamos que adaptarnos: nuestros momentos de compañía a los mayores han pasado a ser telefónicos, virtuales y a distancia. Nuestros encuentros han pasado a ser con aforos limitados y en las redes sociales, donde hemos puesto gran empeño por poner en valor la experiencia de los seniors.

Durante estos meses la soledad ha aumentado, tanto en residencias como en domicilios. En la mayoría de los casos, nuestros mayores no han podido aprovechar las nuevas tecnologías para romper el aislamiento y están deseando más que nunca nuestra presencia física.

Volveremos poco a poco pero con la ilusión y la esperanza de seguir acompañando y dando nuestro cariño a tantas personas que nos necesitan.

Rosa Plantagenet-Whyte



SENIORS EN RED

Quiénes somos

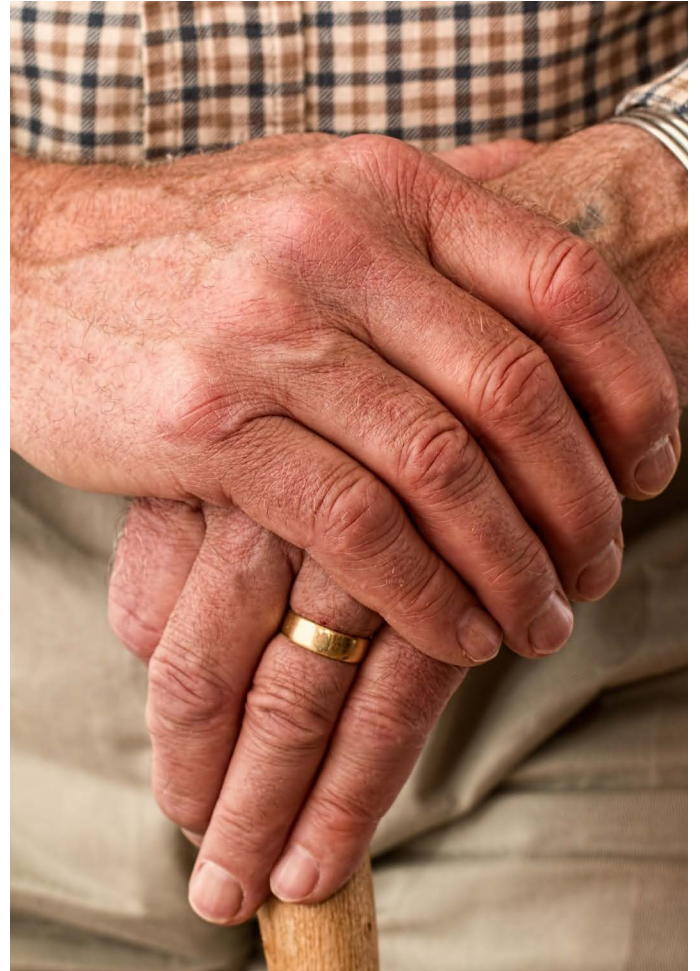
Seniors en Red es una Asociación sin ánimo de lucro, que surge en el año 2016 como consecuencia del **emprendimiento social** de un grupo de personas mayores de 55 años, provenientes de distintos ámbitos profesionales, para dar respuesta a una creciente demanda social no atendida:

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.



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 persona 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 vida.

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

Respeto
Diálogo
Compromiso
Talento
Experiencia
Integridad
Relaciones
Reciprocidad
Memoria

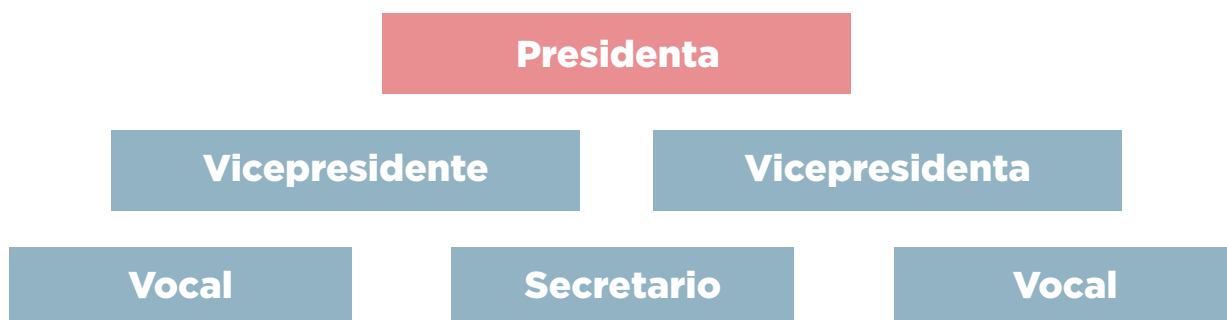


Modelo organizativo

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. Compuesta 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 ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN: 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 pudo 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 150 voluntarios repartidos en 24 residencias y distintos domicilios, que quedaron en 100 en 2020.

COMUNICACIÓN: Se cuenta con una persona subcontratada responsable de la generación de contenido y la gestión de la comunicación.



Voluntariado

- **Más de 350 voluntarios en 5 años** de existencia repartidos en 24 residencias y varios domicilios, haciendo más de 25.000 horas de voluntariado ofrecidas por la entidad y alrededor de 500 personas atendidas.
- **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 comunicación que realizamos periódicamente.
- Mediante la **Universidad de Zaragoza** 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.
- A través de la **Plataforma Española de Voluntariado**, nuestros voluntarios pueden certificar competencias y acreditarlas en el currículo (Vol+).
- Hemos firmado convenio con la **Universidad San Jorge** con quienes participamos en la ejecución de 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 socio-sanitario 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: Conferencias periódicas sobre 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

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

- o **SANITAS**
- o **Fundación ONCE**
- o **LARES**
- o **Fundación MÉMORA**
- o **COAPEMA**
- o **Fundación Porque Viven**
- o **SECOT**
- o **Universidad San Jorge**
- o **Vitalia**
- o **Residencia Los Ángeles**
- o **Centro Social San Antonio**
- o **DOMUSVI**

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



Agenda 2030 y alineación con 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.

3 SALUD Y BIENESTAR



“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.

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.

5 IGUALDAD DE GÉNERO





11 CIUDADES Y COMUNIDADES 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.

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



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...)



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



Seniors 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.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

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

Seniors en Red 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.



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 cardíacos, 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.



El inicio de la pandemia sacudió la actividad de Seniors en Red: el acompañamiento presencial era imposible y los mayores se convirtieron en un grupo especialmente vulnerable. Ante esta situación, los voluntarios de Seniors en Red se movilizaron realizando diversas acciones, como voluntariado por teléfono, organización de sesiones de formación online...

La actividad de Seniors en Red se ha visto forzada a la digitalización, con la dificultad de que nos encontramos con usuarios que no se desenvuelven en el mundo digital. Ante estas circunstancias, se redefinieron los objetivos estratégicos:

Mantener motivados a los voluntarios

Continuamos con el esfuerzo de retomar el contacto y que poco a poco vayan realizando alguna actividad de voluntariado. Realizamos eventos presenciales y les animamos a compartir nuestros mensajes.

Sensibilizar al público joven

Poco a poco vamos creciendo en las redes sociales. Nos apoyaremos en las acciones con estudiantes de colegios y universidades.

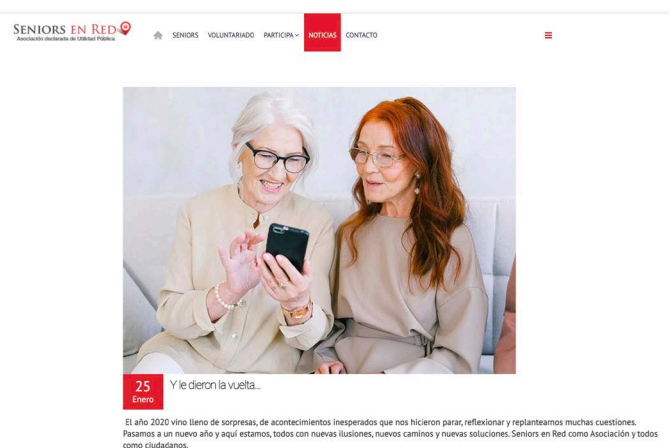
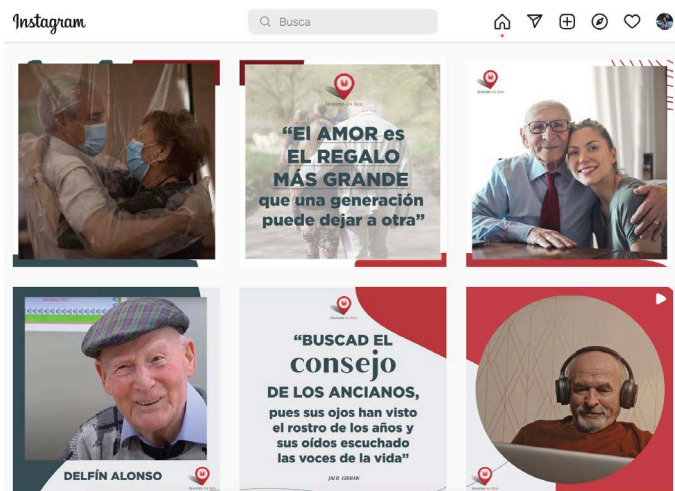
Creer en visibilidad cara a las instituciones

Realizamos actividades en la ciudad e impulsamos las redes sociales manteniendo una actividad constante, con contenido de calidad y relevante e interactuando con instituciones y organizaciones.

Enero 2021

Difusión en redes sociales: contenidos sobre amistad, sobre la importancia de tener detalles con la gente mayor. Difusión de testimonios.

Difusión de una nueva estrategia: publicamos la noticia en la web “Y le dieron la vuelta...” y comenzamos a transmitir ese enfoque en los mensajes de redes sociales.



Febrero 2021

Difusión en Redes Sociales: comenzamos a hablar de “la experiencia es nuestra referencia” y ponemos ejemplos de ello, testimonios cercanos para sensibilizar.

Acción para colegios: preparamos la acción “La experiencia es nuestra referencia” y contactamos con cuatro colegios para llevarla a cabo.



Difusión a través de Whatsapp: creamos lista de difusión de voluntarios y contactamos con ellos para contarles el nuevo enfoque de la comunicación. Algunos responden agradeciendo la labor y mostrando el deseo de volver a colaborar.

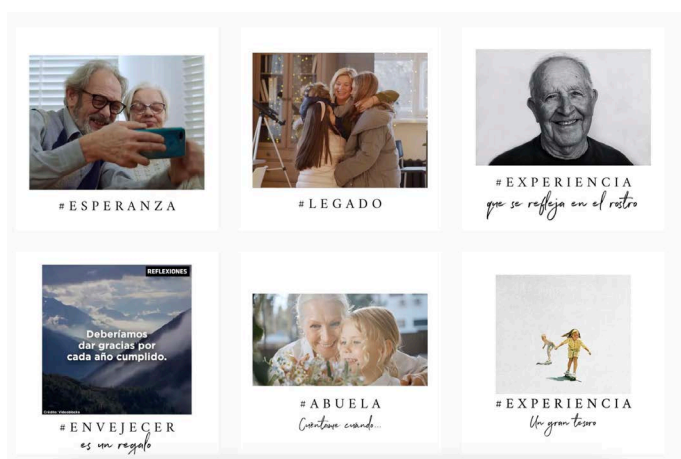
Marzo 2021

Difusión en redes: seguimos hablando de “la experiencia es nuestra referencia” y la importancia de aprovecharla.

Por whatsapp: enviamos difundidos con noticias, publicaciones y evento.

Mesa redonda online con Ibercaja “Solidaridad intergeneracional”: cubrimos el evento en Twitter. Nota de prensa + noticia en la web. Difundimos aprendizajes en redes.

[Ver noticia en Europa Press.](#)



Seniors en Red
@SeniorsEnRed

"Somos una **#sociedad** de todas las edades y todas son necesarias. Los mayores son una parte importante de nuestra sociedad, tienen un valor y una **#experiencia** que no podemos pasar por alto ni olvidar"

Terminamos la videoconferencia sobre **#solidaridad intergeneracional**



Seniors en Red y 3 más

Conferencia sobre voluntades anticipadas. Difusión del acto antes y después del mismo.

Realización de vídeo por el día de la mujer. Difusión a través de whatsapp y redes sociales.



11
Marzo

¿Conoces la importancia del documento de voluntades anticipadas?

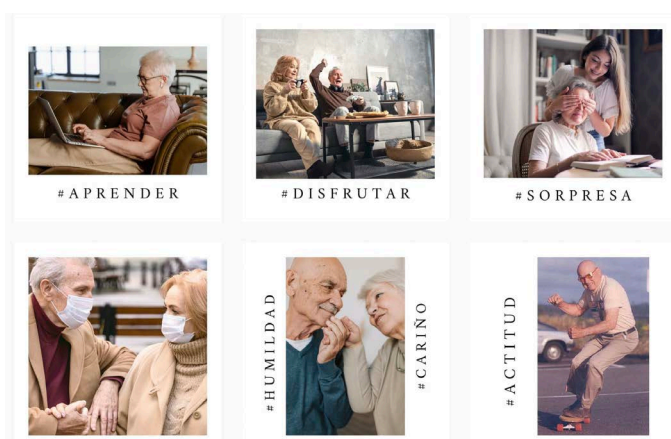
El COVID ha puesto sobre la mesa los problemas sanitarios que surgen al final de la vida, y nos obliga a detenemos y meditar sobre las necesidades reales de la persona que se encuentra en estas circunstancias.



Abril 2021

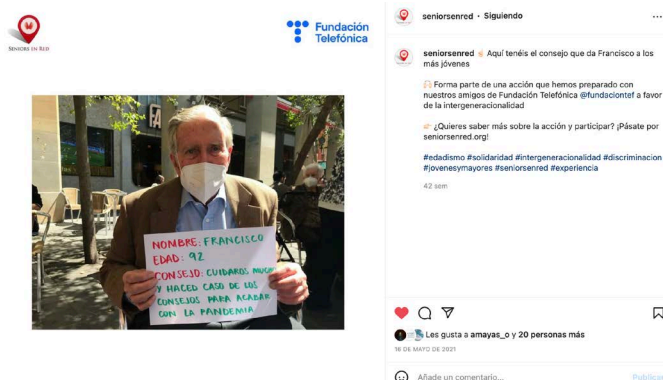
Difusión en Redes Sociales:

hablamos de los valores de las personas con más experiencia y todo lo que podemos aprender de ellos.



Con motivo del día de la solidaridad intergeneracional realizamos una acción junto con Fundación Telefónica:

- Preparamos decálogo sobre la solidaridad intergeneracional y lo adaptamos a redes
- Publicamos en la web acción con los mayores + decálogo
- Animamos a los voluntarios por la lista de difusión de whatsapp a participar en la acción
- Movilizamos por redes sociales

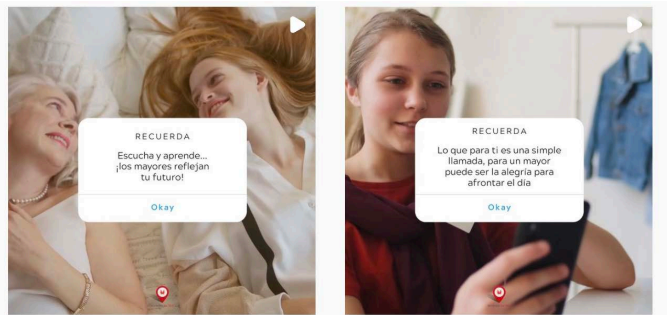


Mayo 2021

Intervención en Aragón Radio de Rosa Plantagenet-Whyte, presidenta de Seniors en Red, en el programa de Paco Doblas para hablar sobre la labor de Seniors en Red.

Difusión en RRSS: publicamos las imágenes conseguidas con la acción realizada con Telefónica. Testeamos con publicaciones muy enfocadas al público joven.

Mesa redonda online con Ibercaja “Los valores positivos de esta crisis”: cubrimos el evento en Twitter. Nota de prensa + noticia en la web. Difundimos aprendizajes en redes.



El pasado 25 de mayo tuvo lugar la videoconferencia “Los valores positivos de esta crisis pandémica” organizada por Seniors en Red junto con Fundación Ibercaja. ¡diferentes perspectivas, aquello positivo que podemos aprender de la situación actual.

Junio 2021

Retomamos contacto directo con voluntarios a través de la lista de difusión de whatsapp para comenzar a realizar actividades después del verano

Difusión en redes sociales: comenzamos a reforzar mensajes de captación de voluntarios y de recuperación de aquellos que ya lo eran. Compartimos testimonios de voluntarios y difundimos el valor del acompañamiento a los mayores.



Julio 2021

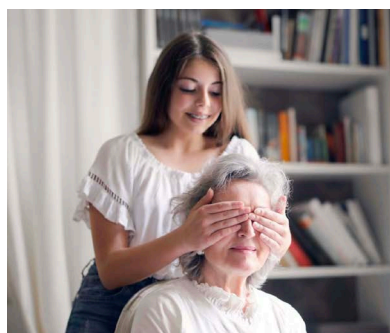
Participación en Aragón Radio en programa con temática “Combatiendo la soledad de los mayores” en el que una persona mayor y un voluntario hablaron sobre el trabajo que realiza Seniors en Red. ([escuchar programa](#))

Difusión en redes sociales: reforzamos el elogio a la experiencia, animando a la gente a que haga voluntariado de acompañamiento en verano.

Participación en el VIII Seminario del Buen Trato a Personas Mayores, organizado por COAPEMA. Difusión de la actividad previa y post a través de redes sociales, de la web y por whatsapp a voluntarios. ([ver más](#))

Agosto 2021

Difusión en redes sociales: animar al voluntariado, al acompañamiento, comenzando por aquellos mayores que se tienen cerca.



Septiembre 2021

Mesa redonda en Fundación Ibercaja sobre “Las residencias en las que queremos vivir”. Difusión a través de redes sociales y lista de voluntarios y amigos.

Difusión en redes sociales: ante un inminente progresivo retorno al voluntariado presencial, se vuelve a mensajes de captación y de motivación a voluntarios.



Octubre 2021

Entrevista a Emilia Civeira, coordinadora de voluntarios, en **Radio Ebro**. En la entrevista habla de la importante labor que realiza Seniors en Red.

Premio Semergen Solidaria. Semergen tiene en marcha un proyecto de lucha contra la soledad no deseada en colaboración con Seniors en Red.



Participación en la **Jornada del Día Internacional de las Personas Mayores**, organizada por Fundación Telefónica. Explicación de la labor que realiza Seniors en Red.

Contenidos en redes en los que se muestra como se va activando poco a poco el acompañamiento presencial y se manifiesta la necesidad de una conciencia social sobre el problema de la soledad.



Noviembre 2021

El proyecto “La experiencia es nuestra referencia” gana el **3er premio en el congreso Lares 2021**. ([ver vídeo](#))

Conferencia Antonio Garrigues Walker en el “**Foro de la Experiencia**”. ([ver resumen y grabación del acto](#))

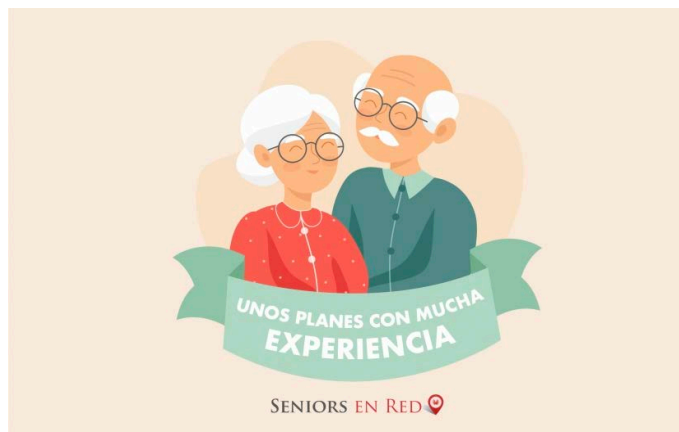


Diciembre 2021

Embajadores de la experiencia. Se prepara una acción para colegios (se realiza en el colegio Agustín Gericó de Zaragoza) y se traslada la acción a las redes sociales, enfocada a un público más joven.



Calendario de adviento. Calendario de Adviento en RRSS con el que se plantea cada día (durante 24 días) una propuesta para aprovechar la experiencia.



Estas son las acciones más destacadas que se han realizado a lo largo del 2021. No obstante, muchos voluntarios han mantenido de manera constante el contacto con los mayores, a través de llamadas telefónicas o visitas presenciales cuando las circunstancias sanitarias lo permitían.



SENIORS EN RED

Síguenos en nuestras redes sociales

f c t y

seniorsenred.org
seniors@seniorsenred.org