

# SENIORS EN RED



ASOCIACIÓN DE UTILIDAD PÚBLICA

## MEMORIA ANUAL AÑO 2022





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 nace en 2016 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

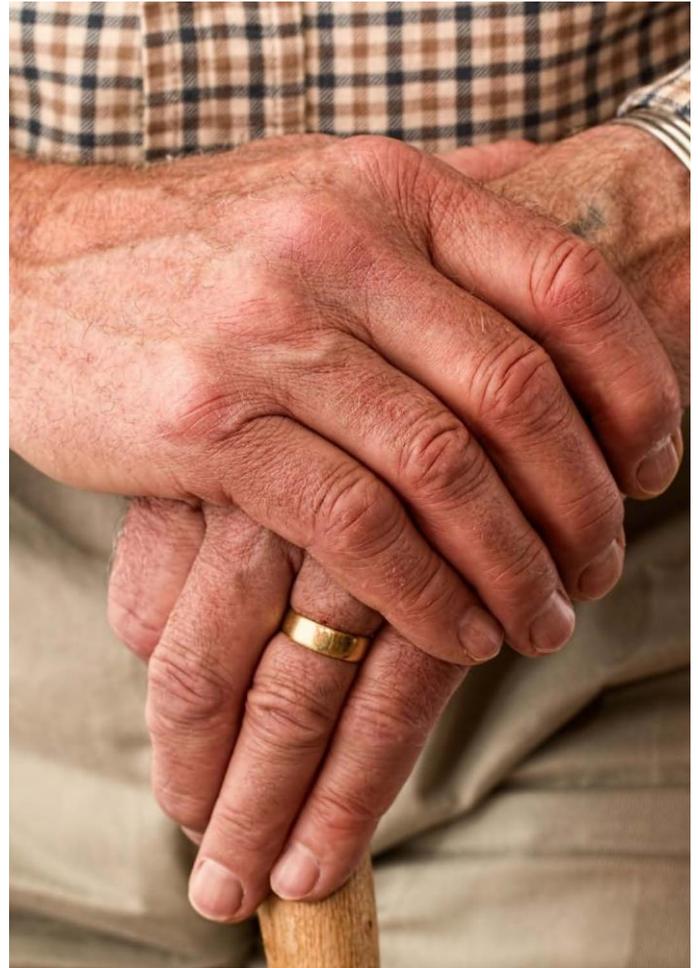
Seniors en Red es una Asociación sin ánimo de lucro, que surge en el año 2016 como consecuencia del emprendimiento social de un grupo de personas mayores de 55 años, provenientes de distintos ámbitos profesionales, para dar respuesta a una creciente demanda social no atendida:

**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.

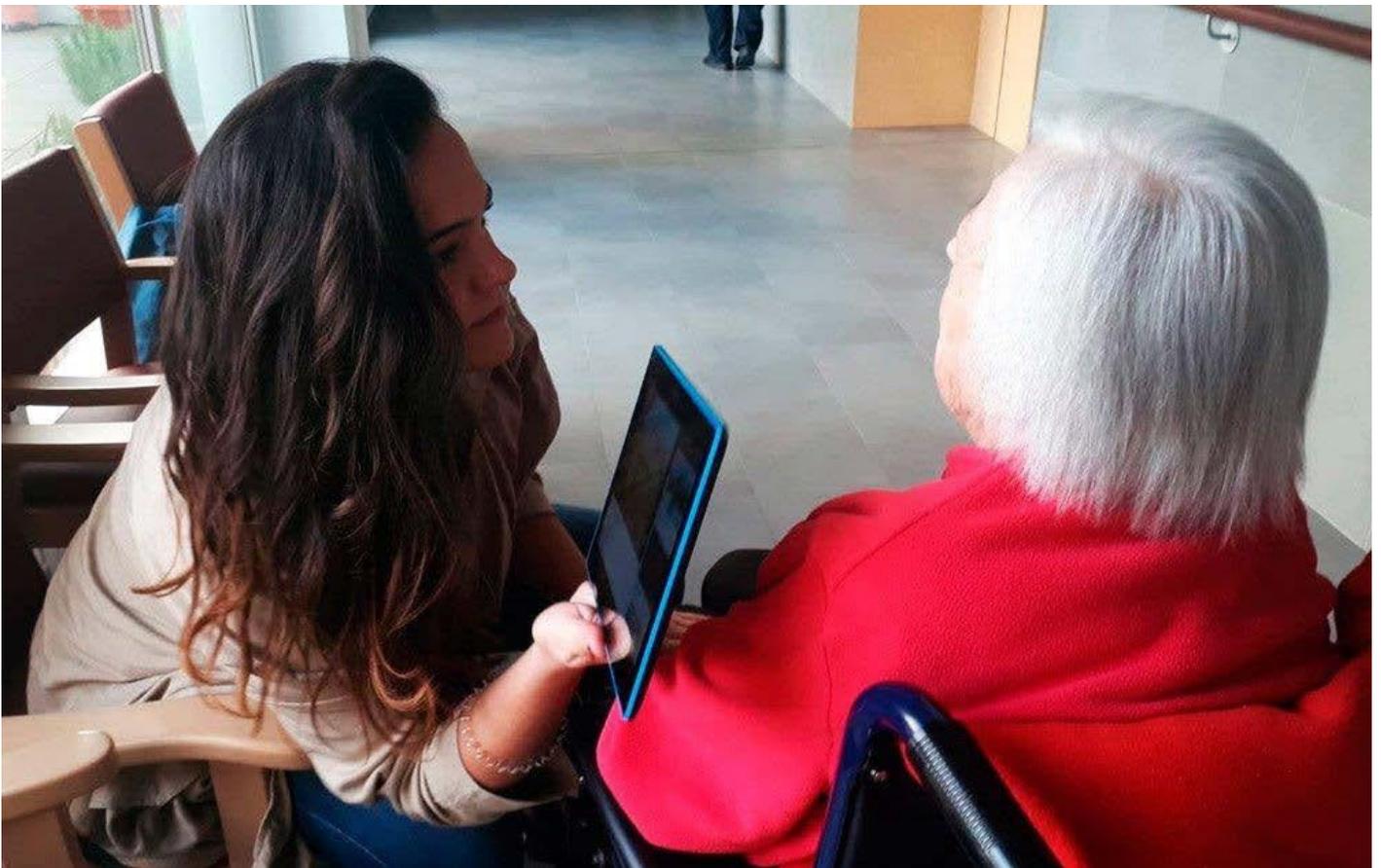
La **soledad** no afecta igual a todos los estratos de la población y tanto los sentimientos de soledad como el aislamiento social crecen con la edad, sobre todo entre las **personas mayores** jubiladas y es más frecuente en hombres que en mujeres y entre personas con menor nivel de estudios.

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

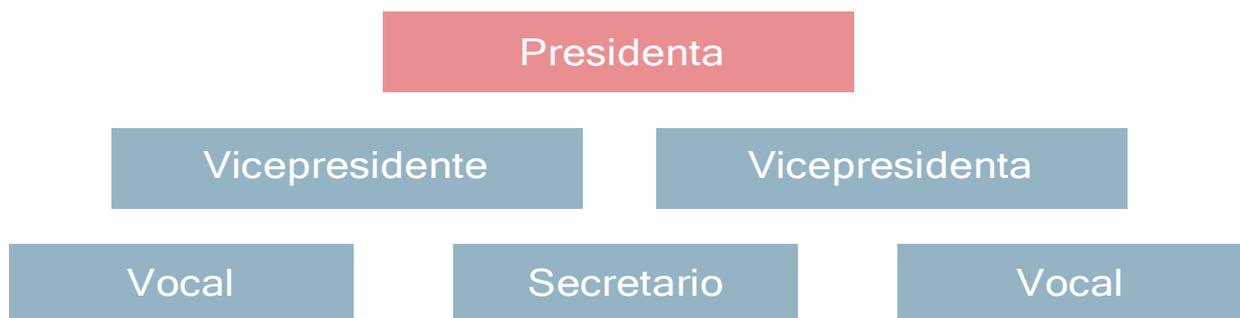


# Modelo organizativo

**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



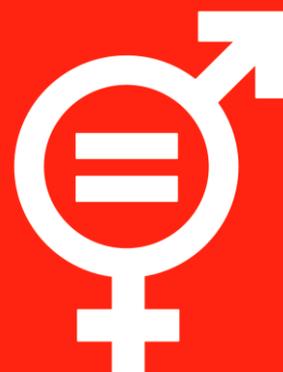
“La salud es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

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.

**Difusión en Redes sociales:**



Contenidos sobre los prejuicios a mayores, con la colaboración de Pablo Motos. Análisis sobre los mayores en España. Más un 20% tienen más De 60 años.

**Personaje famoso del mes:**

**Madeleine Albright:**

*"Es importante tener la capacidad de asimilar nueva información y entender que podría ser una visión diferente."*



## Difusión en Redes sociales:

El poder de una conversación intergeneracional es incalculable. Una experiencia, un consejo, una mirada nueva...

La importancia del voluntariado en ayudar a nuestros mayores con actividades que requieren el uso de nuevas tecnologías.

Entender que los buenos propósitos no tienen edad...



## Personaje famoso del mes:



### **Nelson Mandela:**

*"Cuando dejamos que nuestra luz brille, subconscientemente animamos a los otros a que hagan lo mismo."*

## Difusión en Redes sociales:

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 en nuestro país. Si se combinan ambos aspectos, un 43% se encontraban en riesgo de aislamiento o bien se sentían solos.

Guerra de Ucrania: El corazón de todos encogido por la situación, y cada uno aportando nuestro granito de arena desde nuestro hogar.

“Carpe Diem”. Aprovecha el momento y disfruta de su experiencia.



## Acontecimiento de interés:

Después de 2 años, hemos podido entrar en la Residencia del Carmen de Federico Ozanam.

Primero estuvimos con la directora que nos ha contado cómo fueron los meses del covid. Después pasamos a ver a nuestras amigas las abuelas, Rafaela con sus 97 años nos dio muchos besos y abrazos. Estaba contenta y feliz, con una gran sonrisa nos dijo “Cuánto habéis tardado en volver”: Ahora tenemos nuestro grupo y el próximo lunes retomamos nuestras visitas con alegría, ilusión y mucho cariño.

Aténtamente: Nuestros voluntarios: Adolfo, Walter y Juan De Dios.

**ABRIL 2022**

**Difusión en Redes sociales:**



El poder del reencuentro:

*"Deberíamos reencontrarnos para marchar juntos a nuevos éxitos."*

Giuseppe Garibaldi.

**Acontecimiento de interés:**

Seguimos nuestras visitas a la Residencia del Carmen. Esta vuelta ha sido muy bonita y entrañable. Les hemos obsequiado con unas flores y todo nuestro cariño.



## Difusión en Redes sociales:



*“Tan lleno de espíritu como el mes de mayo, y tan hermoso como el sol en pleno verano.”*

William Shakespeare

*Comenzamos Mayo con un montón de actividades que difundimos en redes.*

## Acontecimiento de interés:

Hoy y siempre que puedas, disfruta de su experiencia:  
Feliz día de la madre!!



¿Conoces la importancia del documento de voluntades anticipadas?

Emilia Civeira (Seniors En Red), que ha ejercido como médico intensivista durante 40 años, lo explicó en el centro de mayores Rey Fernando.

Es necesario detenernos y meditar sobre las necesidades reales de la persona al final de la vida.



Nos encanta cuando llega el buen tiempo y poder pasar una tarde en buena compañía.



En este mes de Mayo tuvimos la suerte de participar en el acto del 30 aniversario de ARADE y hablar sobre los mayores y el cuidado.



También participamos en el evento sobre el voluntariado organizado por @voluntariosuni

**JUNIO 2022**

### **Difusión en Redes sociales:**



Anunciamos el encuentro de voluntariado de final de mes.

### **Acontecimientos de Interés:**

A finales de junio tuvimos un encuentro de voluntarios para ponernos al día y contarnos las líneas de Seniors en Red para los próximos meses.

Muchas gracias a tod@s los que hacéis que este proyecto sea una realidad.



Senior en Red, como **asociación de interés General**, muestra su compromiso con la Agenda 2030.

**Difusión en Redes sociales:**



¡Feliz día de los abuelos, maestros de la experiencia!

**Actos de Voluntariado:**

Seguimos con nuestro acompañamiento a mayores, luchando contra la calor que se cierne este mes sobre la ciudad.

Pero, a pesar de este hándicap, muy contentos de estar con nuestros amigos de las residencias compartiendo maravillosos momentos.

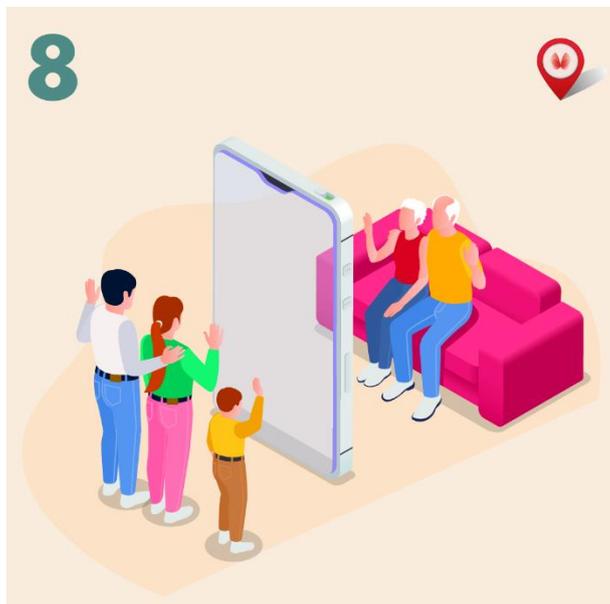


Es muy importante la hidratación en los meses de calor, especialmente en las personas más mayores.

AGOSTO 2022

### Acciones de la Asociación:

Animar al voluntariado al acompañamiento, comenzando por esos mayores que tiene cerca.



“Los voluntarios no reciben paga, no porque sean inservibles, sino porque son invaluablees.”

Sherry Anderson.

SEPTIEMBRE 2022

### Acciones de la Asociación:

Ha terminado el verano. Ya todo el mundo ha vuelto de vacaciones. Desde Seniors en Red seguimos trabajando para que “La vuelta al cole” sea lo Más Llevadera posible.



“Nunca aprenderás por más consejos que te den. La experiencia y sabiduría vienen acompañadas siempre con el dolor de cada caída y con la superación de cada torpeza.”

Anónimo

## OCTUBRE 2022

### Acciones de la Asociación:

Octubre, el otoño ya ha dado comienzo. Seguimos trabajando con fuerza. La "vuelta a la normalidad" ya se ha instaurado en todos nosotros, a pesar de que celebramos las fiestas del Pilar, un icono para Zaragoza, Aragón, España, y en general toda la Hispanidad. Aprovechamos para felicitar a todas las "Pilares".



"Zaragoza está en un llano, y la Torre Nueva en medio, y la Virgen del Pilar a las orillas del Ebro."

## NOVIEMBRE 2022

### Acciones de la Asociación:

Este mes tan especial en cuyo día 1 se celebra la festividad de "Todos los Santos", continuamos con el trabajo que dejamos en Octubre. Sin prisa pero sin pausa. Queremos que nuestros mayores sepan que siempre hay alguien allí que se preocupa por ellos.



"Aunque estés lejos de nosotros, te tenemos reservado un espacio en nuestros corazones."

Anónimo

**DICIEMBRE 2022**

### **Acciones de la Asociación:**

Ya llegó el último mes del año. Un mes con mucho frío, fiestas, puentes, un mes atípico donde los haya. Toca hacer balance y análisis de todo el 2022. Todavía nos queda mucho por mejorar, todavía nos queda mucho por crecer, todavía nos queda mucho por hacer...

Nos despedimos del año con mucha fuerza, con la misma que cogeremos el 2023, que nos traerá muchas novedades. ¿Quieres acompañarnos?



**Seniors en Red**  
os desea una  
**Feliz Navidad**  
y un próspero **2023**