

VOLUNTARIADO CON PERSONAS MAYORES



Asociación Edad Dorada
Mensajeros de la Paz Castilla – La Mancha



Edición octubre de 2023



Si estás leyendo este manual es que eres una persona solidaria que has decidido compartir tu tiempo con personas mayores que necesitan de tu compañía y apoyo.

¿Por qué es importante el voluntariado en residencias y centros de día?

En las residencias y centros de día viven o pasan una parte del día personas que no siempre cuentan con una red de apoyo familiar y social cercano, que cubra sus necesidades relacionales y emocionales.

Las personas somos seres sociales y necesitamos vivir sintiéndonos parte de grupos, sintiendo que estamos acompañados de amigos y familiares con los que compartimos vivencias.

La red de centros de nuestra Asociación trabaja desde la Atención Centrada en la Persona para cubrir todas las necesidades de las personas mayores y especialmente de las más vulnerables, como las que no cuentan con el apoyo familiar y social deseable.

Ser voluntario de Edad Dorada

Ser voluntario de Edad Dorada significa **DAR**; compartir una parte de tu tiempo con personas mayores estableciendo con ellas un vínculo de apoyo basado en el respeto, la empatía, la solidaridad y la amistad.

Ser voluntario de Edad Dorada significa **RECIBIR**; la amistad, el reconocimiento y sobre todo el agradecimiento de las personas mayores.

Ser voluntario de Edad Dorada significa formar parte de un **EQUIPO**; que trabaja con el objetivo común de ayudar a las personas mayores para que se sientan incluidas en el entorno social.

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Los objetivos del programa de voluntariado son:

- Contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas y de la sociedad en general.
- Facilitar el contacto y la solidaridad entre generaciones.
- Fomentar la convivencia entre las personas que viven en Residencias y Centros de día y el entorno social en el que están ubicados.
- Sensibilizar a la sociedad de la no discriminación de las personas por su edad, tener capacidades diversas, Alzheimer u otras demencias.
- Fomentar el buen trato hacia las personas mayores.
- Fomentar el buen trato hacia las personas con demencia y con capacidades diversas

Algunas actividades de voluntariado:

Acompañamiento individual. La función principal es la de escuchar, conversar y acompañar a la persona mayor en el centro o en visitas al exterior.

Acompañamiento grupal. La función principal es la de escuchar, conversar y acompañar a un grupo de personas mayores en el centro o en visitas y excursiones al exterior.

Talleres. La función principal es acompañar a un grupo de personas mayores en talleres formativos o de ocio como nuevas tecnologías, baile, cine, manualidades, actividades artísticas, etc.



Trabajo en equipo

L@s voluntari@s forman parte de un equipo, coordinado por una persona responsable que se encarga de la programación de actividades y del cumplimiento de los objetivos.

Como voluntari@ no estás sol@, sigue las indicaciones de la persona que te coordina, plantéale tus dudas y dificultades, pero también proponle las mejoras que se te ocurran. No tomes iniciativas arriesgadas sin la aprobación del coordinad@r.



La importancia de mantener la privacidad

Es importante recordar que vas a realizar actividades con personas y que puedes tener acceso a información personal que es confidencial.

Como voluntari@ firmas un acuerdo de confidencialidad, que te compromete a no compartir información recibida del personal de la residencia o de las conversaciones que mantengas con las personas que acompañas.



Algunas claves para tu éxito como voluntario

PUNTUALIDAD Y COMPROMISO

Tú decides el tiempo y las actividades de voluntariado en que quieres participar, pero recuerda que habrá personas esperándote para realizarlas. No acudir o llegar tarde es una falta de respeto hacia estas personas. Adquiere compromisos que puedas cumplir.

SABER ESCUCHAR

Realizar una escucha activa es el principio más importante para las personas voluntarias que realizan acompañamientos. Es una actitud de interés y respeto hacia la persona mayor, que exige el esfuerzo de evitar distracciones durante el tiempo dedicado al voluntariado. El feedback es una buena herramienta de la escucha activa y consiste en devolver la información recibida para informar y comprobar que la hemos entendido bien.



AMABILIDAD Y CERCANÍA

El trato amable y cercano basado en el respeto es imprescindible para lograr que tu labor como voluntario sea un éxito.



RECUERDA, EL PROTAGONISTA ES LA PERSONA MAYOR

En las relaciones que establezcas con las personas mayores, ellas son los protagonistas. Tu papel es el de escuchar, acompañar SIN JUZGAR, y motivar para que las personas mayores empoderadas tomen sus propias decisiones.

EMPATÍA, NO CONSEJOS

Ponte siempre en el lugar de la persona mayor para comprenderla, evita juzgarla o darle consejos que no te ha pedido.



ALEGRIA Y MOTIVACIÓN

La alegría es una emoción contagiosa que se convierte en una potente herramienta para motivar y para crear una relación eficaz con la persona mayor. Todos preferimos la compañía de personas alegres y evitamos las tristes.

EVITA EL EDADISMO

La discriminación hacia las personas mayores es muy común, procura estar atento para evitarla. La persona que coordina el voluntariado te informará sobre la importancia del lenguaje inclusivo.

Utiliza un lenguaje adecuado y no excluyente. Apoya siempre las capacidades conservadas de la persona mayor, y no caigas en la sobre protección.

