



Cruz Roja

2015
SEGUNDO
SEMESTRE
Nº 1.012

CERCA DE TI

Andalucía



Cruz Roja,
sensibilizada
con las personas
mayores



CRUZ ROJA CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES



■ Voluntarios en el programa 'Siempre jóvenes', de Canal Sur.

A lo largo de la semana se organizaron numerosas actividades en Andalucía para conmemorar este día y potenciar una imagen positiva y activa del proceso de envejecimiento.

Almería

En esta provincia se llevaron a cabo actividades relacionadas con la prevención en materia de salud de las personas mayores. Se realizaron sesiones de primeros auxilios en el Hogar de Personas Mayores de la capital y se establecieron dos puestos de toma de tensión para el control de la misma, así como lectura de los valores y recomendaciones en materia preventiva. Además, se aprovechó la ocasión para dar a conocer el resto de proyectos que se llevan a cabo.

Cádiz

Se organizó un encuentro provincial para conmemorar este día en el Parque Natural Los Toruños. La actividad consistió en realizar una yincana de talleres, en la que participaron personas mayores y voluntarios de toda la provincia. El acto finalizó con un

almuerzo y un reconocimiento al voluntariado por parte de las personas mayores que asistieron.

Córdoba

Por segundo año consecutivo, en Córdoba se organizó la Semana de las Personas Mayores, con el objetivo de mostrar una imagen positiva de este colectivo y el trabajo que desde los distintos proyectos de Cruz Roja se están realizando, con especial difusión al 25 Aniversario de Teleasistencia. Además, se organizó un desayuno saludable en Merca Córdoba y un paseo por el casco histórico de la ciudad.

Granada

En la Asamblea Local de Granada se organizó una actividad en la que personas mayores y voluntariado participaron en varias dinámicas y juegos para conmemorar este

día. El objetivo de la actividad era generar debate y reflexión entre las personas asistentes sobre la sociedad que desean y aprovechar el espacio para compartir experiencias. Al finalizar la jornada, les regalaron una poesía y un lote de cremas para personas mayores.

Huelva

Desde esta provincia se colaboró en un programa de radio local, concretamente Radio Universo. La actividad consistió en dar a conocer los proyectos de personas mayores que se desarrollan en Huelva. Además, se organizaron actividades de difusión, mediante stands informativos en distintas asociaciones de la capital, en los que se tomaba la tensión a las personas mayores que lo solicitaban.

Jaén

Coincidiendo con el Día Internacional de las Personas Mayores, en Jaén se iniciaron una serie de jornadas de aquagym en el Balneario San Andrés, situado en Canena, a través del proyecto Envejecimiento Saludable. De igual forma, en el Centro de Actividades de la capital se realizó una jornada de convivencia entre las personas mayores y el voluntariado que cada tarde acude a este centro.

Málaga

En la Asamblea Local de Ronda se organizó un encuentro con actividades de ocio y tiempo libre al que asistieron más de 300 personas, entre ellas el equipo de gobierno del Ayuntamiento y de distintas asociaciones de mayores de la serranía de Ronda, quienes otorgaron un reconocimiento a la Asamblea. En la Asamblea Local de Ardales se realizó un coloquio sobre experiencias y sentimientos en la fase de jubilación, que finalizó con una chocolatada.

Sevilla

Desde la capital andaluza se programó una salida con una estancia de dos días en el Residencial Lago de Arcos, en Arcos de la Frontera (Cádiz). La excursión incluía un taller de musicoterapia, una visita a Arcos de la Frontera y otras actividades de parti-



cipación. A la escapada asistieron personas mayores y voluntariado de todas las Asambleas Locales de Sevilla.

Y en la televisión

Para culminar las actividades de este Día Internacional, Canal Sur otorgó un reconocimiento al programa de Personas Mayores, así como al voluntariado mayor que participa en los diferentes proyectos de Cruz Roja en Andalucía.

El acto tuvo lugar en el programa *Siempre Jóvenes*, espacio dedicado a la figura de la persona mayor. El subdirector general de RTVA, Joaquín Durán, hizo entrega del premio Dedicación a los demás, que fue recogido por el presidente autonómico de Andalucía, la presidenta provincial de Sevilla y un grupo de personas voluntarias. Además, se emitió un reportaje con objeto de mostrar el trabajo que se realiza en Andalucía desde los diferentes proyectos dirigidos a personas mayores.



■ El grupo que asistió al programa de RTVA.



LoPe: Localización de Personas con deterioro cognitivo en Huelva

RECURSO PARA PERSONAS CON ALZHEIMER O DEMENCIA SENIL.

El proyecto **LoPe** está dirigido a personas con enfermedades como Alzheimer o demencia senil, en las que es probable que el enfermo sufra desorientación y pérdida. Esta situación acaba haciendo mella en el entorno familiar debido a la ansiedad, al estrés, e incluso al miedo que les provoca a los familiares y/o cuidadores el temor de no poder encontrarles. **LoPe** pretende aliviar, o incluso reducir al mínimo, esta sensación. Para ello, el usuario lleva un dispositivo localizador que permite a los familiares encontrar a su ser querido en minutos, bien a través de un *smartphone*, del ordenador o llamando por teléfono al Centro de Contacto de Cruz Roja (902 22 23 93). Mediante este dispositivo, los familiares pue-



■ Un voluntario explica el funcionamiento del dispositivo.

den configurar alarmas en el caso de que el usuario se aleje de la zona de residencia o se suba a un vehículo. Una vez detectada dicha situación, nos pondríamos en contacto con los familiares o fuerzas de seguridad.

El caso de Ángel

A Ángel le diagnosticaron la enfermedad muy temprano, apenas con 50 años. Ana, su mujer, se puso en contacto con Cruz Roja y después de una semana ya tenían su dispositivo. Ana nos cuenta que su vida y la de sus hijos ha cambiado mucho desde que tienen el dispositivo **LoPe**. Ahora están tranquilos y dejan que Ángel salga más a menudo a la calle, ya no hace falta que alguien le acompañe, lo que le permite llevar una vida normalizada.

PROYECTO DE AYUDA A DOMICILIO COMPLEMENTARIA EN MÁLAGA

Historias de soledad y deseos de acompañar.



2.160 historias de soledad y 508 deseos de acompañar se entrecruzan a diario para dar respuesta a todas las demandas que nuestros mayores realizan a Cruz Roja Málaga. Gracias a nuestra red de proximidad de 508 personas voluntarias que colaboran en las 14 Asambleas Locales de Cruz Roja repartidas por esta provincia, miles de historias cobran vida.

María

Viuda, sin red de apoyo y con falta de movilidad, puede realizar su compra semanal gracias a Pablo, voluntario que todos los miércoles acude a acompañarla. Además, sin su supervisión de las facturas y demás gastos, María ya habría pagado cuotas incorrectas. Para ella es su 'ángel de la guarda'. Sin él, se le olvidarían

citas médicas y en su último ingreso hospitalario, a buen seguro, nadie habría ido a visitarla.

José

Viudo y sin hijos, llevaba años sin poder visitar a su gran amor... Desde que falleció su mujer se encontraba en la más profunda de las soledades y sin poder cumplir una promesa, visitar su tumba todos los 14 de febrero, día de los enamorados y fecha de su aniversario. Rocío apareció una tarde y, desde entonces, puede llevar a cabo su sueño.

Javier

Voluntario, profesor jubilado de Educación Física, dedica los lunes a impartir talleres de envejecimiento saludable y gerontogimnasia a 15 personas mayores, que gracias a sus consejos luchan contra el deterioro de sus articulaciones. Además, bajo la supervisión de una psicóloga realizan juegos de estimulación cognitiva, reciben indicaciones de prevención de riesgos en el hogar y talleres de risoterapia.

María, Pablo, José, Rocío y Javier son personas que juntas luchan contra un problema invisible, silencioso y común que sufren muchos de nuestros mayores: la soledad y el aislamiento.

ENTREGA Y FORMACIÓN, PILARES DE LA LABOR DEL VOLUNTARIADO DE MAYORES EN ALMERÍA

Más de 250 personas colaboran en la provincia en los distintos proyectos de atención dirigidos al colectivo.



Rosa es voluntaria del Programa de Mayores de Cruz Roja en Almería. Cada martes acude a la residencia Virgen de la Esperanza para acompañar a sus usuarios a dar uno de esos paseos que tanto bien hacen a su salud física y mental. Ella es uno de los más de 250 voluntarios y voluntarias que colaboran en los distintos proyectos dirigidos al colectivo en la provincia. Si hay algo que caracteriza a este voluntariado es su entrega y motivación, que se ve reforzado por el reconocimiento que reciben de los usuarios. Entrega, ganas de ayudar, realización personal... Todo esto se ve, además, acompañado de la capacitación necesaria que los voluntarios obtienen a través del itinerario formativo que les ofrece Cruz Roja.

Inicio a la preparación

La preparación para participar en el programa comienza con la formación básica institucional que se imparte a cualquier persona que desee ser voluntaria de Cruz Roja. Posteriormente, el voluntariado interesado en realizar actividad con el colectivo recibe la formación básica social (la que se da a los voluntarios del área de Intervención Social) y la específica para intervenir con personas mayores. Asimismo, los voluntarios optan a formaciones concretas de cada uno de los proyectos que se enmarcan dentro del programa. Desde Cruz Roja Española en Andalucía también se ofrece formación destinada a la intervención con personas mayores,

destacando la organización del curso de habilidades metodológicas para aquellos voluntarios con actividad docente.

La fase de capacitación del voluntariado va de la mano del proceso de incorporación y acogida, en el que se les orienta tanto desde el departamento de Voluntariado como desde el propio Programa de Mayores, explicándoles los proyectos, actividades a desempeñar, puestos más acordes a sus perfiles, etc.

Un apoyo constante

Una vez que los voluntarios empiezan a realizar actividad, desde Cruz Roja se les apoya en todo momento, atendiendo sus necesidades y manteniendo un contacto continuo a través de reuniones periódicas individuales y colectivas. El voluntariado es partícipe del proyecto en todo momento y recibe la información de su desarrollo, objetivos alcanzados, propuestas futuras en las líneas de trabajo... Reportándoles, por ejemplo, los datos de la memoria anual de actividad.

Al propio agradecimiento que reciben de los usuarios por la labor que realizan, se unen las actividades que pueden suponer un reconocimiento y que parten desde Cruz Roja. Cada año, el departamento organiza un encuentro provincial que supone una jornada de convivencia entre usuarios, voluntariado y cuidadores. Se trata de un evento lúdico que sirve para estrechar lazos y para que los asistentes disfruten de un día divertido y de esparcimiento, compartiendo experiencias en un espacio diferente y alternativo al cotidiano. Además, el departamento fomenta la vida asociativa con actividades de ocio que consiguen generar sentimiento de equipo, como reuniones informales, excursiones, etc.

El voluntariado más implicado asume puestos de responsabilidad como el de referente de proyecto o actividad, lo que en muchos casos supone una motivación añadida a su labor.



En Cádiz, 'Cada vez más cerca de las personas' es mucho más que un lema

CRUZ ROJA ESPAÑOLA CUENTA CON EQUIPOS TELEFÓNICOS EN CADA CIUDAD DE LA PROVINCIA, HACIENDO PATENTE SU COMPROMISO POR LA PROXIMIDAD.

Un día, Rafael quiso conocer a Juan, el voluntario que desde hacía meses le llamaba a casa cada semana. A veces era el mismo Rafael quien marcaba el número de teléfono de Cruz Roja Española (902 22 22 92), cuando quería charlar o hacía falta que alguien le acompañara al médico. Rafael y Juan habían pasado horas hablando, era como si se conocieran de siempre, pero aún no se ponían cara. Así que Rafael cogió su bastón y se dirigió a la sede de Cruz Roja Española en Cádiz, donde Juan hacía y recibía llamadas. Encuentros como este se repiten en todas las Asambleas Locales que cuentan desde hace dos años con equipos telefónicos. Un claro ejemplo del compromiso de Cruz Roja Española con la proximidad, reflejada en su lema: "Cada vez más cerca de las personas". El voluntariado ha estado siempre al lado de las personas, pero la proximidad a la que hace referencia nuestro lema va más allá: queremos que el voluntariado esté más presente en el día a día de estas personas.

En los centros de contacto telefónico de Cruz Roja en Cádiz, a lo largo de 2014 se realizaron y recibieron más de 53.000 llamadas. Gracias a esto, las personas que participan en el programa tienen un lugar al que dirigirse cuando lo necesitan, y saben que al otro lado del teléfono hay alguien que está cerca.



Córdoba: embajadores del envejecimiento saludable

A TRAVÉS DE LA INICIATIVA 'SALUD CONSTANTE', SE ATIENDE A MEDIO CENTENAR DE PERSONAS.



■ Con esta labor del voluntariado se busca retrasar la aparición de enfermedades crónicas.

Con objeto de promover la permanencia en el hogar y un envejecimiento saludable, Cruz Roja ha puesto en marcha un proyecto por el cual voluntariado de la entidad se encarga de hacer un seguimiento frecuente de la salud de medio centenar de personas mayores de Córdoba. Bajo el lema de *Salud constante*, dicha iniciativa engloba una serie de actividades orientadas a retrasar la aparición de enfermedades crónicas en personas sanas y a disminuir el riesgo en aquellas otras que ya padecen una dolencia.

Así, el voluntariado de Cruz Roja hace visitas periódicas a los hogares de este medio centenar de personas –todas ellas usuarias del proyecto de Ayuda a Domicilio Complementaria de la institución– en las que, además de ofrecerles compañía y afecto, les hace revisiones de sus biomedidas para anticipar posibles crisis de hipertensión, saber cuánto caminan y si deberían hacerlo más y controlar su peso.

Junto al registro de las biomedidas (tensión arterial, peso y altura, y podómetro), el personal, siempre en coordinación con los centros de salud, presta apoyo para el seguimiento clínico de los mayores y da una serie de recomendaciones sobre hábitos de vida saludable. Entre otros aspectos, se intentan trabajar conductas en áreas como la alimentación o la práctica asidua de ejercicio físico.

TELEASISTENCIA: NUEVAS TECNOLOGÍAS AL SERVICIO DE LAS PERSONAS MAYORES

En enero de 1995 se puso en marcha este proyecto de Cruz Roja en la provincia de Jaén y desde hace tres años también se presta desde dispositivos móviles.

El servicio de Teleasistencia de Cruz Roja en Jaén se presta desde hace veinte años en la modalidad domiciliaria, pero debido a la expansión y al desarrollo de las nuevas tecnologías, a día de hoy, también a través de terminales móviles. En ambas modalidades va dirigido a aquellas personas que, por motivo de discapacidad, aislamiento social, edad avanzada, enfermedad o situación de riesgo psicosocial o físico precisan una atención continuada, ya sea de forma transitoria o permanente. Ofrecido por personal especializado, proporciona la posibilidad de contactar de forma inmediata a través de un equipamiento telefónico e informático con una Central de asistencia que funciona las 24 horas del día y donde personal de Cruz Roja moviliza recursos para dar solución a situaciones de emergencia como crisis de angustia o soledad, caídas, accidentes, etc. Se ponen en marcha recursos propios de la persona (familiares/contactos) o del entorno (sanitarios, servicios sociales, etc.)

La modalidad móvil, además de contemplar las mismas prestaciones, permite a las

personas contactar o ser localizadas en sus desplazamientos. Admite comunicaciones con personas sordas o cualquiera que no pueda mantener una comunicación oral en uno u otro sentido, siempre que tenga capacidad lectoescritora. El sistema SOTA (Teleasistencia para personas Sordas) está integrado en todos los terminales y puede activarse en cualquier momento, permitiendo la comunicación a través de mensajes escritos.

Además de la atención de las alarmas, incluye un componente de acompañamiento y apoyo a través del voluntariado, que constituye el soporte mayoritario de este proyecto. Su intervención evita el aislamiento y facilita su movilidad y su contacto con el entorno, además de prevenir potenciales situaciones de riesgo. El voluntariado es fuente de escucha, nexo de apoyo y referente de la intervención.

En Jaén, durante estos 20 años, han pasado más de 1.000 usuarios y han colaborado más de 300 personas voluntarias. El proyecto atiende a 322 personas en 13 localidades y cuenta con el apoyo de 70 voluntarios.



■ Visita de usuarios de Teleasistencia a 'Diario Jaén'.

La Unidad de Estancia Diurna para personas mayores en Pinos Puente cumple cinco años

HA ATENDIDO A 68 PERSONAS DESDE SU CREACIÓN.

La Unidad de Estancia Diurna Los Infantes de Cruz Roja en la localidad granadina de Pinos Puente cumple cinco años al servicio de los mayores del municipio y se ha convertido en un segundo hogar para las 68 personas que han disfrutado de sus instalaciones durante este tiempo. El proyecto es fruto del trabajo y perseverancia de la Asamblea Local de Pinos Puente, en especial de su presidenta, María Mora, y del apoyo a esta iniciativa de la agrupación provincial.

"Agradecemos al Ayuntamiento la cesión del local, el antiguo Puesto de Socorros, transformado en la primera Unidad de Estancia Diurna del municipio. Igualmente, damos gracias a los familiares de nuestros usuarios por su confianza en Cruz Roja, en

sus trabajadores y voluntarios, para encomendarnos el cuidado de algo tan preciado como son sus mayores", comenta María Mora, que destaca la profesionalidad y entrega de los empleados y el voluntariado.

Cinco años de servicio

Isabel Soler es la responsable de Los Infantes. "Nuestra finalidad es facilitar el mantenimiento de la persona en su entorno habitual, en las mejores condiciones posibles. Pretendemos incrementar la calidad de vida de los mayores, ofreciéndoles atención especializada y los servicios que necesitan, y permitir a su familia compatibilizar su cuidado con sus proyectos personales y laborales", nos cuenta.



Desde 2010, en el centro se ha atendido a 68 personas, 28 de ellas en el presente año, gracias al equipo multidisciplinar formado por más de 15 personas entre voluntariado y personal técnico. Los Infantes cuenta con 25 plazas, 15 de las cuales están concertadas para personas con dependencia por medio de un convenio con la Consejería de Salud, Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.

Los servicios que presta la unidad incluyen el transporte adaptado, la manutención, la rehabilitación y el mantenimiento de las capacidades funcionales de los usuarios. Además, desarrollan terapia ocupacional, actividades de tiempo y ocio, atención psicológica y social, seguimiento de la salud, y el apoyo y asesoramiento familiar.

Respiro familiar para cuidadores con familiares dependientes en Sevilla

VOLUNTARIOS DE CRUZ ROJA SUPLEN A ESTAS PERSONAS PARA QUE PUEDAN DESCANSAR UNAS HORAS.

Desde hace varios meses, María, esposa de Manuel, persona con problemas de dependencia desde hace muchos años, está disfrutando de varias horas semanales que dedica a ella misma. Pilar, voluntaria de Cruz Roja Española en Sevilla, está evitando que María tenga el síndrome de *burn out* y facilitando que pueda recuperar hábitos de ocio y tiempo libre. Pilar dedica unas horas a la semana a la atención de Manuel.

Cruz Roja Española en Sevilla desarrolla el proyecto *Apoyo Temporal a Familias con Personas a su Cargo 'Respiro Familiar'*, dirigido a personas que están cuidando a un familiar mayor de 65 años con algún tipo de dependencia y que viven totalmente dedicadas a esos cuidados. Así, se pretende que la persona cuidadora pueda disfrutar



de un tiempo de descanso, ocio y tiempo libre que le permita atender facetas de la vida personal que la mayoría de las veces quedan aparcadas, pero con la tranquilidad

de que su familiar sigue estando bien atendido en todo momento.

En este proyecto colaboran 50 voluntarios, apoyando a las personas cuidadoras y acompañando a la personas dependientes en sus propios domicilios.

Actividades

Entre las iniciativas y actividades que se llevan a cabo en este proyecto destacan:

- Acompañamiento en el domicilio mientras el cuidador disfruta de un tiempo de respiro.
- Desarrollo de actividades de estimulación cognitiva con las personas dependientes, teniendo en cuenta sus capacidades de memoria, lenguaje, cálculo, etc.
- Conversación y apoyo emocional al cuidador.
- Actividades de ocio y excursiones con los cuidadores mientras el voluntario está con la persona dependiente.
- Talleres para las personas cuidadoras: autoestima, musicoterapia, risoterapia, relajación, comunicación, duelo, manejo del estrés, autocuidado, entre otros.

Gracias a este proyecto, durante el último año, 476 personas cuidadoras han podido disfrutar de un tiempo libre para dedicarlo a ellas mismas.



NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA NUESTROS MAYORES

Acciones para la mejora de las competencias digitales de este colectivo.

La Consejería de Empleo, Empresa y Comercio ha puesto en marcha la iniciativa Andalucía Compromiso Digital (ACD) para el desarrollo de la Sociedad de la Información en nuestra Comunidad Autónoma. Cruz Roja Española en Andalucía gestiona desde sus inicios la Red de Voluntariado Digital, y coordina la actividad de los centros Andalucía Compromiso Digital ubicados en las ocho capitales de provincia, y en 74 municipios andaluces con más de 20.000 habitantes.

Desde 2008, ACD desarrolla acciones formativas y de sensibilización tanto presenciales como *online* para la mejora de las competencias digitales de los andaluces, facilitando su inclusión tecnológica y mejorando su empleabilidad, así como la promoción de la confianza y la seguridad en el uso de las TIC, gracias al compromiso de personas voluntarias, empresas y organizaciones.

Entre 2014 y 2015, ACD ha llegado a más de 115.000 personas a través de más de 65.000 acompañamientos digitales, más de 1.600 jornadas de sensibilización, 500 cursos presenciales y más de 360 cursos *online*. Toda esa actividad generada gracias al compromiso y la solidaridad de más de 1.300 personas voluntarias.

Tecnología humanizada

Una parte de las personas que acuden a ACD tienen más de 60 años (más de 3.000), y habitualmente participan en los acompañamientos digitales. A través de estos talleres individuales o en pequeños grupos, nuestro voluntariado muestra la cara más humana de las nuevas tecnologías, acercándolas y haciéndolas sencillas para las personas que quieren aprender y estar al día. Las temáticas que más demandan son iniciación al PC, (donde dan los primeros pasos con un ordenador), el uso de Internet, correo electrónico



y redes sociales, así como el manejo de un teléfono móvil.

Más de 90 personas mayores también se han atrevido a dar el paso, convirtiéndose en voluntarios/as digitales y regalando su tiempo, su experiencia y su ilusión a otras personas que vienen a ACD buscando ayuda.

Andalucía Compromiso Digital, humaniza la tecnología y, desde el voluntariado, la acerca a las personas. ¿Te animas?

Todos los servicios de Andalucía Compromiso Digital son gratuitos y pueden solicitarse a través de su página web www.andaluciacompromisodigital.org, del teléfono 902 12 12 30, en cualquiera de los ocho centros provinciales de ACD o en las asambleas locales de Cruz Roja Española.

También se puede encontrar información en Facebook (<https://www.facebook.com/andaluciacompromisodigital>) y Twitter (<http://twitter.com/AndaluciaComDig>).

COMITÉ AUTONÓMICO DE CRUZ ROJA EN ANDALUCÍA: C/ LARAÑA, 10-3º. 41003 SEVILLA. TEL. 954 22 44 07. FAX 954 38 82 31. **REDACCIÓN:** MARÍA DEL MAR CARILLO (ALMERÍA), LOLA HERNÁNDEZ (CÁDIZ), JOSÉ LUIS HITOS (CÓRDOBA), FRANCIS GONZÁLEZ (GRANADA), OLIVER RUIZ (HUELVA), ANTONIO LÓPEZ (JAÉN), PATRICIA CARO (MÁLAGA), Mª VALLE RODRÍGUEZ MARTÍN (SEVILLA). **COORDINACIÓN:** MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ. **FOTOGRAFÍAS:** ARCHIVO CRUZ ROJA. **EDITA:** CRUZ ROJA ESPAÑOLA. **DIRECTORA DE LA REVISTA:** OLIVIA ACOSTA.