

STOP  
SOLEDAD

# AMIGOS DE LOS MAYORES

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2010



amigos<sup>de</sup>  
mayores

*Luchamos contra la soledad  
de las personas mayores*

# NUESTRO MENSAJE

## Carta de la presidenta

### **PATRONATO:**

*María Teresa Sancho Castiello,*  
**Presidenta**

*Alejandro Jiménez Marconi,*  
**Secretario**

*Francisco Javier Ramírez Rico*  
*María Dolores Díaz Aledo*  
*María Izal Fernández de Trocóniz*  
*Pilar Rodríguez Rodríguez*  
*María José de Aristizábal Moraleja*  
*Ignasi Torrent i Portabella*

### **EQUIPO TÉCNICO:**

*Mercedes Villegas Beguiristáin,*  
**Directora**

*Idoia Suárez Muñoz,*  
**Trabajadora Social**

*Rufi Romero Cobos,*  
**Trabajadora Social**

*Andrés Puyol Pérez,*  
**Coordinador de voluntarios**

*Tatiana Barrero Buch,*  
**Técnica de proyectos**

“

Acompañar a las personas mayores que están solas es la razón de ser de Amigos de los Mayores. Son muchas, más de 130.000, las que viven en esta situación en la Comunidad de Madrid. Por fortuna, no todas se sienten solas ni precisan de nuestro apoyo. También hay otras muchas que, aunque no estén completamente solas, se sienten aisladas, necesitadas de compartir un rato de su larga semana con alguien que les ofrece su tiempo, su afecto, su comprensión, que está dispuesto a ayudarle, a satisfacer esos pequeños deseos que tienen tanta importancia en la vida cotidiana: charlar, jugar, recordar, pasear, ir al teatro, al cine, de compras, merendar o simplemente, estar ahí, a su lado.

En las siguientes páginas podrá conocer la pequeña historia de nuestra Fundación, reciente pero sólida, creciendo cada año e integrada en un proyecto común a través de la Federación Internacional Les Petits Frères de Pauvres, que enriquece el proyecto y amplía el horizonte para mejorar nuestra tarea cada día.

Estamos ante un proyecto colectivo, comunitario, en el que un grupo de personas de todas las edades, ofrecen desinteresadamente su tiempo y su afecto a otras. De ellas, reciben mucho y se sienten afortunadas por tener esta oportunidad de compartir y de entender el valor de estas pequeñas cosas que dan sentido y valor a nuestras vidas.

Trabajamos en contacto cotidiano con las administraciones públicas intentando complementar los servicios y programas que ofrecen a sus ciudadanos mayores. Esta coordinación nos ayuda a todos a ser más eficaces.

Queremos mejorar la vida cotidiana de las personas mayores, pero también la suya, invitándole a compartir una pequeña parte de su tiempo en este proyecto. Le podemos asegurar que merece la pena.

*Mayte Sancho*

# ÍNDICE

- 4 ¿Quiénes somos?
- 6 Las personas mayores acompañadas
- 8 Acciones contra el aislamiento y la soledad
- 12 Los voluntarios y voluntarias
- 14 Campañas y eventos
- 16 Informe económico
- 18 Agradecimientos





## QUIÉNES SOMOS

**Amigos de los mayores** es una organización de voluntariado que, desde 2003, dedica principalmente su actividad a acompañar y ampliar la red social de personas mayores que viven solas o que se encuentran aisladas, con problemas de salud propios de la edad avanzada y con recursos económicos limitados.

La misión principal de la entidad es mejorar la calidad de vida de las personas mayores con recursos limitados y en situación de aislamiento y/o soledad a través de la acción de voluntarios y voluntarias cualificados.

Amigos de los Mayores es miembro de la Federación Internacional Les petits frères des Pauvres, organización que tiene representación en ocho países del mundo: Alemania, Canadá, España, Estados Unidos, Francia, Irlanda, Polonia y Suiza.

*"Amigos de los mayores (...) es un lugar de encuentro con personas que tenemos una sensibilidad común hacia las personas mayores. Es una manera de crecer como persona con las experiencias de los mayores y de devolver a la sociedad parte de lo bueno que me ha dado" (Pilar, voluntaria)*

*"es una forma de relacionarme con la gente, y como tengo tantas horas de soledad, cuando tengo oportunidad de compartir esas horas de soledad con gente, pues aprovecho" (Dolores, 89 años)*

*"nos benefician en el sentido de que estamos acompañados, que nos relacionamos con la gente, y pienso que es muy positivo" (Rosa, 85 años)*



# Las personas mayores en Madrid

El número de personas mayores de 65 años aumenta año tras año. En el año 1991, la ciudad de Madrid contaba con 453.422 personas mayores, que pasaban a 616.317 en el año 2010. Con este aumento también crece el número de personas de más edad dentro de este grupo y el número de personas mayores que viven solas.

*Del total de personas mayores que viven en el municipio, más de un 22% viven solas.*

Los motivos por los que las personas mayores viven solas son diversos, a la razón principal que suele estar relacionada con el mantenimiento de la independencia, se le añaden un cúmulo de factores a menudo relacionados con las circunstancias familiares.

Esta situación plantea nuevas necesidades a las que la sociedad española tendrá que dar respuesta siguiendo las tendencias demográficas y sociales contemporáneas.

Aunque vivir solo no implica siempre que la persona mayor experimente sentimientos de soledad, sí que existe una relación entre ambas. Según datos de la Encuesta de Condiciones de Vida 2006, un 59% de las personas mayores que viven solas declararon sentir soledad frente a un 14% de las personas mayores que viven en pareja o con otros familiares.

Uno de los principales factores de riesgo es la situación de aislamiento social derivada de la ausencia de lazos familiares o de una red social reducida. Las limitaciones para salir al exterior de forma autónoma y tener recursos económicos escasos, frecuentemente conducen a situaciones de carencia afectiva.

La promoción del voluntariado y de relaciones sociales satisfactorias, son aspectos fundamentales para paliar estos sentimientos negativos que sufren las personas mayores en situación de aislamiento social.

**El riesgo de aislamiento o exclusión social aumenta entre las personas de mayor edad, y afecta especialmente a las mujeres mayores.**

*"...Porque yo antes me valía por mí misma pero tuve una caída y tengo un pinzamiento en la espalda y no me puedo mover muy bien..." (María, 80 años)*

*"Si fuera hoy que estoy sola... pero es que es hoy, pasado, al otro" (Isabel, 85 años)*

*"La necesidad de pertenecer comprende un deseo avasallador de formar y mantener, por lo menos, una cantidad significativa de relaciones interpersonales" (Eduard Punset).*



## LAS PERSONAS MAYORES ACOMPAÑADAS

Carmen, Lola, Priscilo, Bienvenida, Celes, Ana María, Consuelo, Antonio, Luisa, Justo, Fela, Concepción, Santos, Eloisa, Pilar, Josefa, Fuencisla, Magdalena, Pedro, Berta, Gil, Predes... **196 personas mayores han encontrado apoyo y compañía en Amigos de los Mayores durante 2010**

*El objetivo de Amigos de los Mayores es llegar a estas personas con dificultades y facilitar que salgan de su aislamiento favoreciendo la ampliación de su red social.*

Durante el año 2010 hemos atendido a un total de 196 personas mayores.

La media de edad de estas personas es de 84 años, de las cuales la gran mayoría son mujeres. El 70% de las personas mayores que acompañamos vive sola en su domicilio, un 7% vive con su pareja y el resto lo hace en una residencia o con familiares

En cuanto a la movilidad, un 92% presenta marcha insegura o no puede caminar frente a un 7% que son autónomos.

### EVOLUCIÓN DE PERSONAS MAYORES ATENDIDAS (2004 - 2010)



# Lugares donde actúa Amigos de los Mayores

## mapa de madrid por distritos



## FUENTE DE DERIVACIÓN de las personas mayores atendidas

CENTROS DE SALUD	24
CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES	52
CENTROS DE TELEASISTENCIA DOMICILIARIA	42
MEDIOS DE COMUNICACIÓN	9
CONOCIDOS	14
DIRECCIÓN GENERAL DE MAYORES (AYTO. MADRID)	9
RESIDENCIA	24
OTROS	22
<b>TOTAL</b>	<b>196</b>

Amigos de los mayores realiza siempre su actividad en coordinación con los servicios sociales y sanitarios. Desde el año 2008 trabajamos conjuntamente con la DG de Mayores en el Programa de detección de ancianos frágiles con alto riesgo de aislamiento social del Ayuntamiento de Madrid.



## ACCIONES CONTRA EL AISLAMIENTO Y LA SOLEDAD

**Amigos de los mayores** ofrece una alternativa a la soledad de las personas mayores. Nuestras acciones se fundamentan en tres pilares: **Los programas de acompañamiento**, que permiten romper con la soledad de las personas mayores; **los programas de actividades**, que facilitan su socialización; y **el programa de sensibilización**, para dar a conocer el aislamiento que padecen tantas personas mayores de nuestro entorno.

### PROGRAMAS DE ACOMPAÑAMIENTO

*"Simplemente que te abran la puerta y que te reciban con ese agrado, que vayan a buscarte a tu casa, que te saluden, que te den un beso..Es que no tiene precio"  
(Emilia, 86 años, llevaba año y medio sin poder salir a la calle)*

**3.370 acompañamientos a domicilio:** durante 2010, un total de **104** personas mayores que padecen soledad han recibido la visita de un voluntario/a cada semana. Con este apoyo afectivo ayudamos a las personas mayores acompañadas a reforzar sus recursos personales (autoestima, capacidad de relación con los demás, etc.) y aligerar la situación de soledad y aislamiento.



**145 acompañamientos puntuales:** en 2010, **54** personas mayores han podido contar con compañía y ayuda para realizar sus gestiones (médicas, administrativas, etc.). El total de gestiones realizadas ha sido de **145**. La mayoría son acompañamientos al médico y ayuda con la tramitación de los servicios de ayuda a domicilio y teleasistencia.

**33 Tertulias a domicilio:** se trata de una actividad nueva que consiste en ofrecer, a las personas mayores que están en lista de espera para recibir a un voluntario/a y entrar en el programa de Acompañamientos a domicilio, la posibilidad de que un grupo de tres voluntarios les haga una visita en su casa. Han participado 6 personas mayores y 3 voluntarios.



## El valor del voluntariado con personas mayores solas

*Durante 2010 el Ayuntamiento de Madrid realizó una serie de entrevistas telefónicas a personas mayores que se benefician de diferentes acciones de voluntariado. Estas son algunas de las conclusiones:*

*Uno de los elementos que más valoran estas personas mayores es sentirse acompañadas, contar con alguien que se preocupe por ellas.*

*El 66% cuenta desde hace más de un año con el apoyo de un voluntario/a. Un 60% recibe una visita semanal y, por ello, las personas mayores subrayan que lo fundamental de este recurso es la compañía (100%), tanto para tener alguien con quien hablar o pasear (78%), apoyo para ir al médico (22%), e incluso para hacer la compra (11%). Se trata de actividades que, de otro modo, no harían por inseguridad o miedo a salir fuera de su ámbito doméstico.*

*Además, las personas mayores identifican otros beneficios que son intangibles como: la satisfacción personal, el apoyo emocional, el poder compartir vivencias, pensamientos y consejos, un efecto de estimulación o motivación generado por contar con alguien nuevo en su vida. También destacan la seguridad que les proporciona saber que tienen alguien conocido que se preocupa por ellos. Todos estos beneficios contribuyen a la mejora de su autoestima y apoyan la permanencia en su domicilio.*

*Ayuntamiento de Madrid. Dirección General de Mayores. 2010*



## PROGRAMAS DE ACTIVIDADES

*"muy bueno porque hemos aprendido a hacer cosas que no sabíamos"*

*"nos han dejado libertad para que podamos hacer cosas y podamos aprender"*

*(Berta y Pepa, participantes del taller de cocina)*

**12 Encuentros en el local:** las personas mayores que acompañamos disfrutaron de una tarde en compañía de otras personas mayores y voluntarios/as en el local de Amigos de los Mayores. Para que todas las personas puedan disfrutar de esta actividad se va a buscar a la persona mayor a su casa y al finalizar se le acompaña de regreso. Durante 2010, **41** personas mayores participaron en estos encuentros.

**8 Salidas de un día:** como complemento a las actividades anteriormente mencionadas, ofrecemos a los mayores la posibilidad de participar en actividades culturales y visitas turísticas variadas. El año pasado realizamos, entre otras, una visita guiada por la Plaza Mayor, salidas al Museo del Traje, Museo de la Ciudad, Museo Sorolla y estuvimos en unos Talleres de cocina. El total de personas mayores que participaron fueron **38** y contamos con la colaboración de **35** voluntarios/as. Muchas de estas actividades fueron patrocinadas por diferentes empresas.

**65 Visitas a residencias:** durante el 2010 hemos continuado realizando las visitas en la Residencia de la Comunidad de Madrid de la calle Goya. Las actividades se realizan en grupo y consisten en salidas y lecturas religiosas. En estas actividades participan unas **24** personas mayores y contamos con la colaboración de 5 voluntarios/as.

**Fiesta de San Isidro:** para este evento contamos con la colaboración de 55 voluntarios/as y asistieron **55** personas mayores. Además, contamos con un grupo de magos que vinieron a sorprendernos con sus trucos.

**Fiesta de Navidad:** la Navidad es una época del año emotiva en la que más se echa de menos la falta de compañía y de cariño. Amigos de los mayores propone cada año a los mayores que acompañamos una Fiesta cercana a estas fechas. El año pasado, gracias a la colaboración de la cadena de Hoteles NH y la participación de muchos voluntarios, pudimos celebrar juntos ese momento con una gran fiesta en la que participaron **64** mayores y **64** voluntarios/as.

**Vacaciones:** en junio y septiembre organizamos dos turnos de fin de semana en las que 16 personas mayores y 15 voluntarios/as disfrutamos de unos días en una casa rural en la sierra de Gredos.

*"Fue una hermosa tarde que anima a seguir participando de algo tan bueno como imprescindible. Estar viendo esas caras, con sus sonrisas, ánimos y participación, nos responsabiliza a todos y cada uno en su medida, a seguir al pie del cañón". (Jose Luis, voluntario que participó en la Fiesta de Navidad)*





## LOS VOLUNTARIOS Y VOLUNTARIAS

Amigos de los Mayores ha contado durante 2010 para el desarrollo de sus actividades con **188 personas voluntarias** de las cuales 137 son mujeres y 52 hombres, además de 35 voluntarios/as de empresas, que se han vinculado en actividades puntuales como las salidas de un día o visitas culturales.

*"Me gusta la gente mayor, me gusta escuchar a gente que necesita hablar, que me cuenten sus historias vivas, me siento bien porque disfruto".*  
Juan, 53 años, voluntario.

En cuanto al perfil de los voluntarios/as, tienen una media de edad de 41 años, el 59 % se encuentra en activo, y el 75% ha cursado estudios universitarios, lo que muestra que la mayoría de los voluntarios son profesionales que están actualmente trabajando.

Respecto a la fuente de conocimiento, el medio por el que más han entrado en contacto con nosotros estos voluntarios/as ha sido Internet en primer lugar (41% de los nuevos voluntarios/as) y a través de personas conocidas (el 15%), quedando el resto repartidos entre los medios de comunicación, las escuelas de voluntariado y otros.

Durante el año 2010, con el fin de aumentar el número de voluntarios/as que colabora regularmente con la organización, el coordinador de voluntariado realizó 36 sesiones informativas a las que asistieron un total de 133 personas. Una vez realizada la sesión informativa, cada persona interesada en colaborar pasa por un proceso de selección en el que se valora su capacidad para desempeñar labores de acompañamiento afectivo a personas mayores.



# Distribución de los voluntarios por actividad



**En 2010 se incorporaron un total de 81 nuevos voluntarios.**

## FORMACIÓN

En Amigos de los Mayores es fundamental la formación de los voluntarios/as, por lo que a principios de 2010 se organizó un encuentro de voluntarios con el fin de atender las necesidades formativas y escuchar las propuestas de primera mano. Como resultado de este encuentro se organizó el plan formativo consistente en 6 cursos y 4 encuentros de voluntarios/as, a los que asistieron 110 personas.

Los cursos trataron temas como: Habilidades sociales en el acompañamiento a personas mayores, La Ley de Dependencia, Movilidad, Primeros auxilios y Duelo; mientras que en los encuentros de voluntarios se debatió sobre cómo motivar a las personas mayores se acompañadas, actividades para realizar con ellos, dificultades en las gestiones o sus miedos y angustias.

*"es útil conocer las patologías del envejecimiento y es fundamental crear ocasiones de encuentro (entre los voluntarios)"  
(Marisa, voluntaria)*



## CAMPAÑAS Y EVENTOS

### COMUNICACIÓN

#### **Apariciones en medios:**

**Tv:** Noticias de La Sexta, Noticias de Telemadrid, Un Grano de Arena de Intereconomía

**Prensa:** Nosotros los Mayores, Entre Mayores, Agencia EFE, Digital especializada.

**Radio:** Cadena Ser, RNE, El Color de la Tarde de Radio Intereconomía, El Boulevard de Gestiona Radio.

Durante este año 2010 se han realizado diversas acciones de comunicación desde Amigos de los Mayores. Además de mantener actualizada la página Web, se han continuado elaborando los boletines cuatrimestrales de "Amigos al día" y se ha creado un perfil en facebook como una forma más dinámica de gestionar la comunicación entre todos.

Por otro lado, y de forma transversal a los objetivos de comunicación y sensibilización que dirigen la labor de Amigos de los Mayores, durante este año 2010 hemos emitido varias notas de prensa consiguiendo estar presentes en 24 ocasiones en diversos medios de comunicación.

### SENSIBILIZACIÓN

*Todas las acciones de sensibilización pretenden ser un referente para futuras acciones de Amigos de los Mayores, así todas ellas han sido planteadas con un espíritu de continuidad en el tiempo, tratando de que los días elegidos para su realización sean días de especial importancia.*

Durante este año 2010 las acciones de sensibilización se han centrado principalmente en acercar la realidad de las personas mayores a todos los sectores de la sociedad, tratando así de acercar el día a día de las personas mayores que habitan nuestras ciudades.

Así, el día 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer, Amigos de los mayores quiso aprovecharlo para dar a conocer que la mayoría de las personas mayores que acompañamos son mujeres y que la mayoría de ellas se encuentran solas. Con la realización del Blog sobre Grandes Mujeres (<http://mujeresmayores.wordpress.com/>) se creó un espacio donde todas ellas puedan contar sus historias, reflexionar sobre sus experiencias y sueños y alzar la voz para ofrecer propuestas y pensar en cómo conseguir que ninguna mujer mayor se sienta sola.

En el mes de junio realizamos el concurso fotográfico “La diversidad de las personas mayores” que pretendía sensibilizar sobre la situación de las personas mayores y cambiar los estereotipos que existen sobre ellas. La convocatoria fue todo un éxito de participación con la presentación de más de 100 fotografías que pretendían recoger las diferentes realidades que viven y construyen las personas mayores de nuestro país. La inauguración de la exposición y entrega de premios tuvo lugar en la sede del IMSERSO en Madrid.



<http://capturaladiferencia.wordpress.com>

Por último, con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, que se celebra cada año el 1 de octubre, la Federación Nacional de Amigos de los Mayores realizó diversos actos de sensibilización en Barcelona, Valencia y Madrid.

Bajo el lema: “Stop Soledad”, en Madrid un grupo de voluntarios/as y colaboradores de Amigos de los Mayores, repartimos más de 350 rosas entre las personas mayores que acompañamos y aquellas que paseaban por la Puerta del Sol de Madrid.





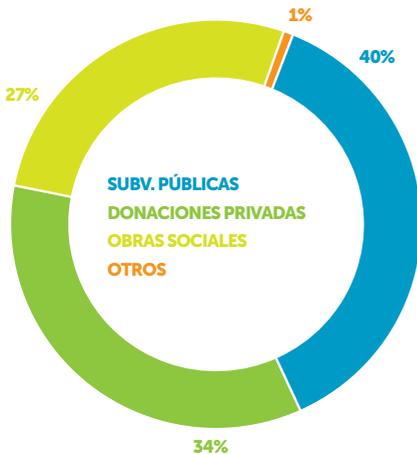
## INFORME ECONÓMICO 2010

Durante el ejercicio 2010 los ingresos totales de la entidad han sido un 25% más elevados que el año anterior. Un 38% han estado ligados a subvenciones públicas, un 34% procedentes de donaciones de particulares y empresas y un 27% de obras sociales.

*Las cuentas de Amigos de los Mayores están auditadas (Couso y Ruano Auditorias, S.L. N.º R. O. A. C. S-1089). El informe de auditoría se puede consultar en la página web: [www.amigosdelosmayores.org](http://www.amigosdelosmayores.org)*

En cuanto al presupuesto total de gastos, este ha aumentado un 40% respecto al año anterior. El uso que se ha hecho de estos recursos es el siguiente: 31% destinado al Programa de acompañamientos, un 34% al Programa de actividades, un 11% a acciones de sensibilización y comunicación y un 24% a gastos generales y de funcionamiento

### ingresos



### gastos



## INGRESOS

SUBVENCIONES PÚBLICAS	60.683,24 €
DONACIONES PRIVADAS	54.955,81 €
OBRAS SOCIALES	43.739,46 €
OTROS	611,27 €
<b>TOTAL INGRESOS</b>	<b>159.989,78 €</b>

## GASTOS

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTOS	45.020,37 €
PROGRAMA DE ACTIVIDADES	47.960,66 €
COMUNICACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	15.844,10 €
LOCAL Y SUMINISTROS	22.915,47 €
ADMINISTRACIÓN Y GASTOS GENERALES	11.242,87 €
<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>142.983,47 €</b>

## RESULTADO

**17.006,31 €**

*Desde Amigos de los Mayores trabajamos de forma continua para obtener los recursos necesarios que nos permitan continuar con nuestra labor y llegar a más personas mayores que necesitan apoyo y compañía. Para ello, durante 2010 hemos trabajado para diversificar nuestras fuentes de financiación. Entre otras acciones, hemos presentado distintas propuestas de colaboración a empresas y hemos realizado campañas de búsqueda activa de donantes particulares. En todas nuestras acciones de captación de fondos buscamos garantizar la sostenibilidad de nuestras actividades, sensibilizar a la sociedad y ampliar nuestra base social para contribuir al logro de nuestros objetivos.*



## AGRADECIMIENTOS Y COLABORACIONES

La labor de Amigos de los Mayores es posible gracias al apoyo de personas, empresas e instituciones que, de una u otra forma, han colaborado en nuestros programas, actividades o actos. En estas páginas dejamos constancia y agradecemos las colaboraciones que hemos recibido durante 2010.

### PERSONAS

*Patronato de la Fundación*

*Voluntarios y voluntarias*

*Socios y donantes*

### EMPRESAS E INSTITUCIONES

*Les petits frères des pauvres*

*Fundación Hermanos Pesquero Muñoz*

*Barclays Bank*

*Cepsa*

*Citibank*

*Caja Navarra*

*H&C Asesores de Riesgo – Correduría de Seguros*

*Parroquia Ntra. Sra. De Guadalupe*

*y Rodrek.*



## La voz de los voluntarios y voluntarias

*"Para mí, Amigos de los Mayores, es un aprendizaje continuo de vida. (...) Desde luego que para mí, es una experiencia muy positiva por todo lo que nos enseñan con tanto cariño estas personas" (Mamen, 30 años, voluntaria).*

*"Amigos de los Mayores es una gran ayuda para mí. Me enseña a ir más allá de la compasión para regalar alegría" (Paquita, 72 años, voluntaria).*

*"Una oportunidad de hacer algo que considero básico, es decir, acompañar afectivamente a personas mayores solitarias, y gracias a vuestro trabajo de coordinación es posible" (Susana, 54 años, voluntaria).*

*"Empezó siendo una organización que encontré en internet y cuya idea de dar compañía al mayor, me gustó, ya que a veces se olvida ese aspecto, y se tiende a cubrir necesidades más bien físicas. Para acabar siendo un sitio de encuentro donde las, a veces, barreras sociales de mayores y jóvenes desaparecen. Una segunda casa donde el mayor es el importante" (Rocío, 21 años, voluntaria).*

*"Un camino para llegar a personas valiosas" (David, 28 años, voluntario).*

*"Es la oportunidad de volver a la sociedad y de sentirse útiles de todos aquellos mayores que han luchado tanto durante su vida" (Laura, 34 años, voluntaria).*

*"Creo que para saber qué es Amigos de los Mayores hay que mirarle a la cara a una de esas personas mayores. Hay muchas cosas pero ese gesto o esa mirada dice mucho.*

*Claro, que hay que estar ahí. Amigos de los Mayores lo está. Cubre un hueco muy importante en la vida de muchas personas mayores que se sienten solas" (David, 34 años, voluntario).*

*"Para mi Amigos de los Mayores es una concentración de buenos sentimientos, buenas intenciones y las ganas necesarias para llevar una labor así, en las mejores condiciones. Sin dejar de señalar que es la puerta para que personas como nosotros (los voluntarios) tengamos acceso para llevar a cabo lo que de otra forma es muy complicado" (Ana, 29 años, voluntaria).*

*"Compartir una experiencia muy entrañable con alguien que es un desconocido y luego se convierte en un amigo" (Laura, 31 años, voluntaria)*

*"Para mi representa la posibilidad de colaborar, de ser solidario, de aliviar -aunque poquito!- la soledad de otros" (Antonietta, 65 años, voluntaria).*

*"La fundación que me ha permitido conocer a una persona maravillosa, llena de vida, y aprender cada semana de ella" (María, 33 años, voluntaria).*





amigos<sup>de</sup>  
los  
mayores

**CONTACTO:**

*C/Alonso Cano, 61 1ºIzq*

*28003 Madrid*

*Tel./Fax: 913599305*

*[info@amigosdelosmayores.org](mailto:info@amigosdelosmayores.org)*

*[www.amigosdelosmayores.org](http://www.amigosdelosmayores.org)*