



amigos de  
los mayores

**MEMORIA  
DE  
ACTIVIDADES  
2016**





# SUMARIO

1. SOMOS AMIGOS DE LOS MAYORES .....	03
2. CARTA DE PRESENTACIÓN .....	04
3. LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES .....	05
4. LAS PERSONAS MAYORES QUE ACOMPAÑAMOS .....	06
5. NUESTROS VOLUNTARIOS/AS .....	08
6. PROGRAMAS Y ACTIVIDADES .....	10
7. UN AÑO EN MOMENTOS .....	12
8. SENSIBILIZACIÓN Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN .....	14
9. SOCIOS/AS Y DONANTES .....	15
10. ALIANZAS ESTRATÉGICAS .....	16
11. CIFRAS ECONÓMICAS .....	18
12. ¡HASTA EL AÑO QUE VIENE! .....	19

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Cinco Sentidos diseño y  
comunicación S.L.



# 1 SOMOS AMIGOS DE LOS MAYORES

Hola, soy Encarnación pero puedes llamarme Encarni. Tengo 87 años y hace casi 5 que formo parte de Amigos de los Mayores. Esta fundación me presentó a Carmen, la voluntaria que me acompaña cada viernes y a la que luego conocerás. Gracias a ella no me siento sola y nos hemos convertido en grandes amigas.

**¿Quieres saber cómo Amigos de los Mayores hace posible todo esto y mucho más para que personas mayores como yo no nos sintamos solas? Pues yo te lo voy a contar...**

## LO PRIMERO, UNAS PINCELADAS SOBRE AMIGOS DE LOS MAYORES Y SUS LOGROS EN 2016:

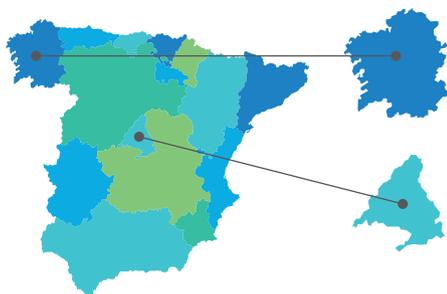
### OBJETIVOS

Amigos de los Mayores es una organización de voluntariado, creada en 2003 y que tiene como eje central de su actividad el desarrollo de diferentes programas de acompañamiento afectivo y la ampliación de la red social de las personas mayores que se sienten solas, aisladas o con problemas de salud propios de la edad avanzada.

### MISIÓN

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

### DÓNDE HEMOS ACTUADO EN 2016



**VIGO**  
18 personas mayores acompañadas

**MADRID**  
575 personas mayores acompañadas  
**MÓSTOLES**

16 personas mayores acompañadas  
**SAN FERNANDO DE HENARES**  
14 personas mayores acompañadas

### PRINCIPALES CIFRAS DE 2016

**4** Municipios

**623** Personas mayores

**103** Participantes en Grandes Vecinos

**623** Voluntarios/as

**214** Voluntarios/as corporativos

**1.037** Socios y donantes

# 2 CARTA DE PRESENTACIÓN

## Querido/a amigo/a

Me dirijo a ti para presentarte la memoria de actividades de la Fundación Amigos de los Mayores de 2016. Un año en el que hemos dado pasos muy relevantes en nuestro objetivo de paliar la soledad no deseada de las personas mayores. Este ha sido el año en el que hemos empezado a actuar fuera de la Comunidad de Madrid, concretamente en Vigo, la ciudad más habitada de Galicia. Asimismo, hemos comenzado a acompañar a personas mayores en el municipio madrileño de Móstoles, a la vez que hemos asentado el trabajo que iniciamos hace dos años en San Fernando de Henares, también en la Comunidad de Madrid.

Esta expansión territorial, junto con el crecimiento que estamos experimentando en la ciudad de Madrid llegando a nuevos barrios y distritos, se ha traducido en un aumento de las personas mayores a las que atendemos, alcanzando la cifra de 623 beneficiarios/as de nuestros programas de acompañamiento afectivo y socialización.

El incremento de las personas mayores acompañadas y nuestra mayor incidencia en la lucha contra la soledad se ha basado en dos premisas. Por un lado, una gestión financiera responsable, apostando por un crecimiento sostenible con el apoyo de más socios, donantes y empresas colaboradoras, que nos permitirá afrontar con estabilidad los grandes retos que nos esperan en los próximos años. Y, por otro lado, el avance de nuestras dimensiones sociales y económicas ha ido acompañado de la mejora de la calidad de los apoyos que prestamos a las personas mayores y a sus voluntarios/as. Una actuación cada vez más cercana y local, más centrada en las personas y más cuali-



ficada, es lo que nos permitirá ofrecer el mejor apoyo afectivo posible a las personas mayores que se sienten solas y, en consecuencia, contribuir a mejorar su salud y calidad de vida.

Por ello, en nombre del Patronato de la Fundación Amigos de los Mayores, del equipo técnico de la entidad, de los voluntarios/as y especialmente de las 623 personas mayores que hemos acompañado durante 2016, quiero agradecer la colaboración de quienes hacen posible este proyecto: socios, donantes, empresas, instituciones públicas y privadas, proveedores... Entre todos estamos más cerca de conseguir un mayor bienestar entre las personas mayores que se sienten solas.

¡Muchas gracias! Un abrazo

**Mayte Sancho**

Presidenta de la Fundación  
Amigos de los Mayores

### **PATRONATO DE LA FUNDACIÓN AMIGOS DE LOS MAYORES**

#### **Presidenta**

María Teresa Sancho Castiello

#### **Secretario**

Germán Medina Carrillo

#### **Vocales**

María Dolores Díaz Aledo

María Izal Fernández de Troconiz

María José de Aristizábal Moraleja

María Teresa Aranda Jaquotot

Antonio Martínez Maroto

María Francisca Muñoz Lozano



# 3 LA SOLEDAD DE LAS PERSONAS MAYORES

Antes de entrar en materia, ¿has mirado a tu alrededor? Para mucha gente somos invisibles, pero cada vez somos más personas mayores en España. También está aumentando el número de quienes vivimos solos/as. A medida que envejecemos nuestras relaciones sociales van menguando. Sin darte cuenta, llegas a sentir soledad no deseada o aislamiento, lo que a su vez nos puede afectar en la salud y nuestra calidad de vida. Como ves, la labor de Amigos de los Mayores resulta fundamental en la sociedad actual.

## 1 DE CADA 5 PERSONAS TIENE 65 AÑOS O MÁS

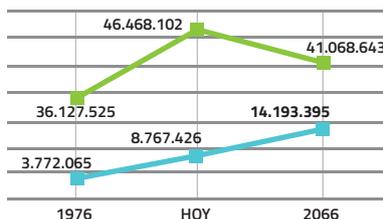
Vivimos en una sociedad cada vez más envejecida: ya hay más mayores que menores de edad.



18,6% de la población  
8.767.426 personas

17,9% de la población  
8.339.873 personas

## LA POBLACIÓN MAYOR, CAMINO DE TRIPLICARSE EN MENOS DE UN SIGLO



POBLACIÓN TOTAL  
PERSONAS MAYORES

## AUMENTO DE LA SOLEDAD Y SUS EFECTOS EN LAS PERSONAS MAYORES

¡Casi 2 millones de personas mayores viven solas!



59% de las personas mayores que viven solas sienten soledad



La soledad no deseada en las personas mayores es factor de riesgo de:

- Deterioro cognitivo
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Pérdida de movilidad
- Depresión
- Demencia
- Pérdida de autoestima
- Mortalidad temprana

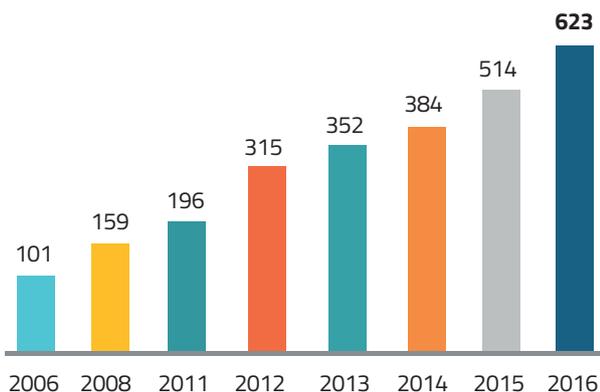




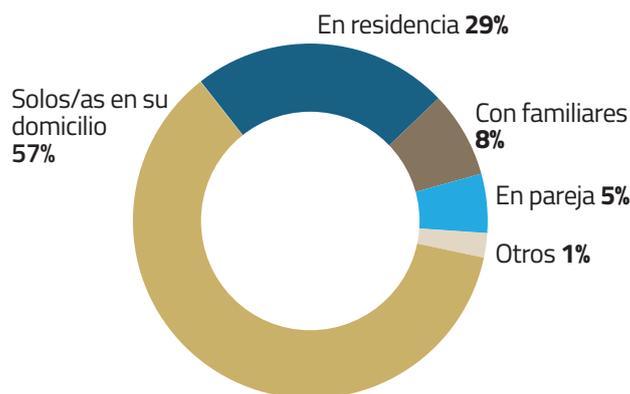
# 4 LAS PERSONAS MAYORES QUE ACOMPAÑAMOS

Durante 2016 la Fundación Amigos de los Mayores ha logrado dar acompañamiento y apoyo afectivo a 623 personas mayores como yo, ¡un 21% más que el año anterior! Entre los beneficiarios de los programas de acompañamiento, la mayoría somos mujeres de más de 85 años, que vivimos solas y que tenemos alguna dificultad para caminar.

## PERSONAS MAYORES ACOMPAÑADAS



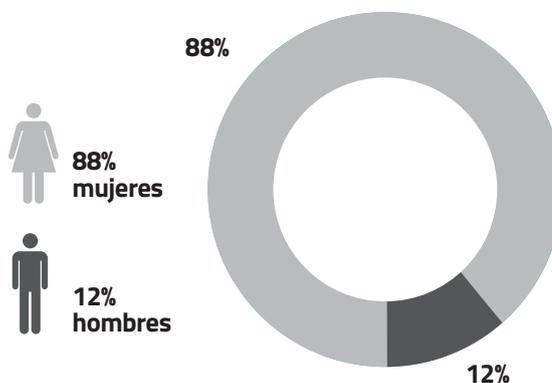
## ¿CÓMO Y CON QUIÉN VIVEN?



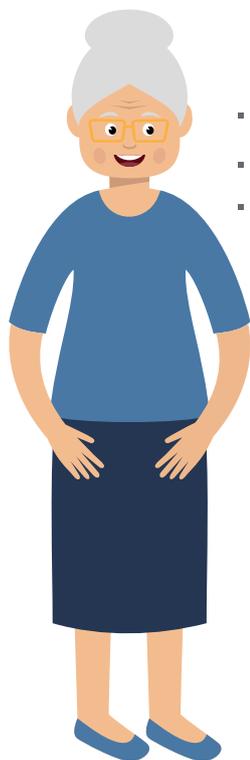
## DISTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES ACOMPAÑADAS SEGÚN SU EDAD



## MÁS MUJERES QUE HOMBRES



## PERFIL MEDIO DE LAS PERSONAS QUE ACOMPAÑAMOS

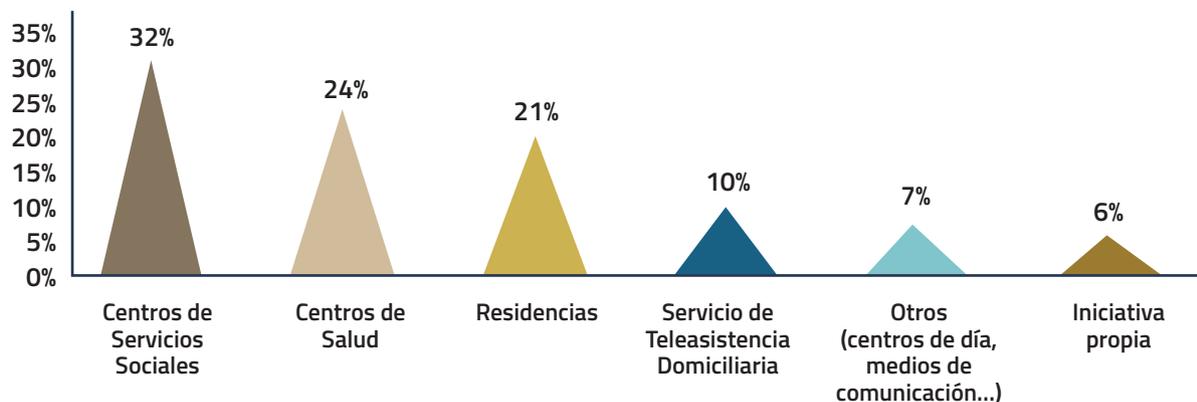


- > MUJER
- > 85 AÑOS
- > VIVE SOLA EN SU CASA
- > DERIVADA POR LOS SERVICIOS SOCIALES
- > RECIBE ACOMPAÑAMIENTO A DOMICILIO
- > CAMINA CON INSEGURIDAD

### GRADO DE MOVILIDAD



## FUENTES DE DERIVACIÓN DE LAS PERSONAS QUE ACOMPAÑAMOS



# 5 NUESTROS VOLUNTARIOS/AS



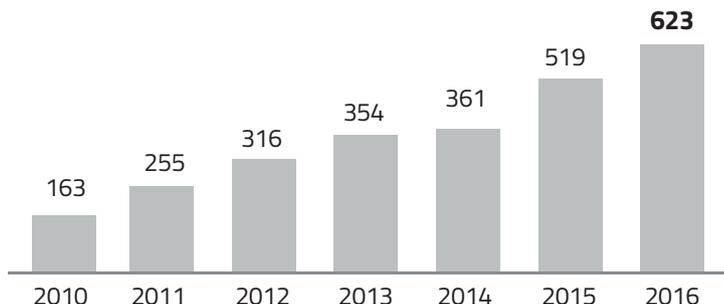
¡Os presento a Carmen, mi voluntaria y amiga!

¡Hola, soy Carmen! Hace más de 2 años que visito a Encarni cada viernes: voy a su casa, tomamos café, paseamos, charlamos y participamos en las fiestas y actividades de ocio que organiza Amigos de los Mayores. ¡Lo pasamos genial!

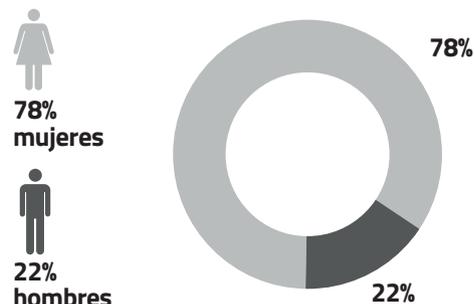
623 personas hemos hecho voluntariado en 2016. Contamos con apoyo y seguimiento de la fundación, además de talleres de formación. Pero sin duda ¡los voluntarios/as recibimos mucho más de lo que damos a las personas mayores que acompañamos!



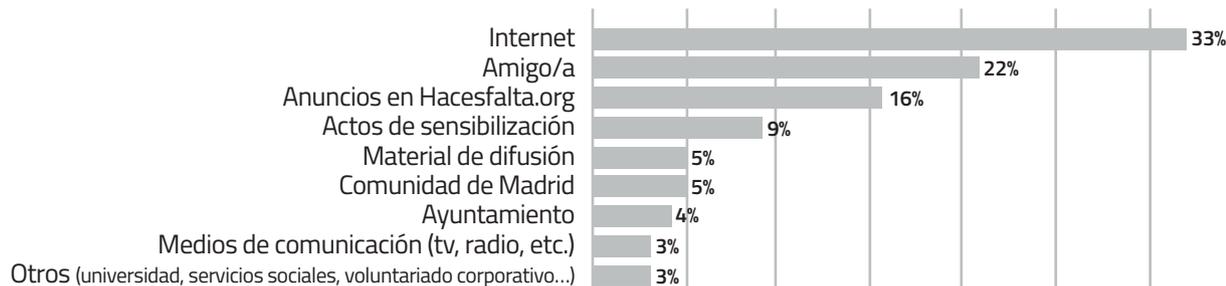
## EVOLUCIÓN DEL NÚMERO DE VOLUNTARIOS/AS



## PREDOMINAN LAS VOLUNTARIAS



## ¿CÓMO NOS HAN CONOCIDO LOS VOLUNTARIOS/AS?



## PERFIL MEDIO DE LOS VOLUNTARIOS/AS



- ➔ **MUJER**
- ➔ **31-40 AÑOS**
- ➔ **Trabaja**
- ➔ **Hace voluntariado a domicilio**
- ➔ **Nos conoció a través de internet**

### DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLUNTARIOS/AS POR EDADES

+71 años	6,4%
61-70 años	10,2%
51-60 años	13,5%
41-50 años	18,4%
31-40 años	28,4%
18-30 años	23%

### DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLUNTARIOS/AS SEGÚN LA OCUPACIÓN



## FORMACIÓN CUALIFICADA PARA LOS VOLUNTARIOS/AS



- ▶ Introducción al voluntariado
- ▶ Gestión de emociones
- ▶ Habilidades para el trabajo en equipo
- ▶ Atención centrada en la persona
- ▶ Acompañamiento en residencias (2)
- ▶ Comunicación con personas con deterioro cognitivo (2)
- ▶ Enfermedades prevalentes
- ▶ Cuidados paliativos y acompañamiento al final de la vida
- ▶ Acompañamiento en la pérdida de un ser querido: duelo
- ▶ Recursos para las personas mayores en la Comunidad de Madrid
- ▶ Aspectos legales del voluntariado

# 6 PROGRAMAS Y ACTIVIDADES



¿Sabías que Amigos de los Mayores realiza distintos programas de acompañamiento adaptándose a la situación de la persona mayor? Y además nos invita a divertidas actividades y fiestas donde conocemos a más personas y lugares. Este es un resumen de todo lo que ha hecho en 2016.

## ACOMPAÑAMIENTOS A DOMICILIO



- Más de **10.800** acompañamientos
- **339** personas mayores acompañadas

## ACOMPAÑAMIENTOS A RESIDENCIAS



- Más de **1.500** acompañamientos
- **146** personas mayores acompañadas

## ACOMPAÑAMIENTOS PUNTALES



- **201** acompañamientos a visitas médicas y trámites administrativos
- **55** personas mayores acompañadas

## GRANDES VECINOS



- **5** distritos
- **36** personas mayores
- **60** vecinos/as
- **7** vecinos/as dinamizadores

**Total  
participantes: 103**

## VACACIONES ADAPTADAS



- **6** turnos de vacaciones
- **52** personas mayores
- **54** voluntarios/as

## SALIDAS CULTURALES Y DE OCIO



- **23** salidas
- **292** participaciones de personas mayores

## FIESTAS



### SAN ISIDRO

- 1 fiesta
- 162 personas mayores
- 193 voluntarios/as



### NAVIDAD

- 2 fiestas
- 206 personas mayores
- 136 voluntarios/as

Además, en Navidad se realizaron fiestas en San Fernando de Henares, Móstoles y Vigo.

# 7 UN AÑO EN MOMENTOS



**Empezamos a trabajar en Vigo.** Con el nombre de Amigos dos Maiores, nuestra primera delegación fuera de Madrid inicia la red de voluntarios/as y personas mayores en la ciudad más habitada de Galicia, Vigo, donde viven más de 13.000 personas mayores solas.



**Presentación de Grandes Vecinos.** En el Día de la Solidaridad Intergeneracional, presentamos en la plaza de Chueca (Madrid) nuestro proyecto más innovador, que venía funcionando como piloto en los barrios de Malasaña, Chueca, Tetuán y Lavapiés. Grandes Vecinos previene la soledad poniendo al mayor en el centro de la vida del barrio y de sus vecinos.



**Fiesta de San Isidro.** Casi 400 personas mayores y voluntarios/as comparten una jornada de alegría que permite reencontrar amistades y ampliar sus redes sociales. Esta vez nuestra tradicional fiesta primaveral se celebra en un marco único, la Galería de Cristal del Palacio de Cibeles, sede del Ayuntamiento de Madrid, contando con representantes institucionales del consistorio y de Amics de la Gent Gran.

1 FEBRERO

4-6  
MARZO

29 ABRIL

4 MAYO

4 JUNIO

**Primer encuentro de voluntarios del año.** Formación; más contacto con las familias de las personas mayores, dar a conocer el proyecto... fueron algunos temas debatidos con los voluntarios, que nos ayudan a mejorar.



**Primer paso para actuar en Móstoles.** Con una población de 45.000 personas mayores de 60 años, el alcalde del Ayuntamiento de Móstoles, David Lucas, y nuestra directora, Mercedes Villegas, firman un acuerdo de colaboración de tres años de duración: el consistorio y la fundación trabajarán juntos en el seguimiento y derivación de personas mayores.



Foto: Ayuntamiento de Móstoles



**Día Internacional de las Personas Mayores.** En esta jornada central, como cada día del año, reclamamos a toda la sociedad luchar contra la soledad de las personas mayores. Para ello celebramos la lectura pública de un manifiesto sobre sus derechos y reeditamos los Authentic Tours, una manera diferente de descubrir rincones de Madrid a través de la experiencia y los conocimientos de personas mayores a las que acompañamos: huertos urbanos, clases de arte... y 'knitting'; una quedada de punto y ganchillo.



**Beneficiarios de la Estrella Solidaria Eroski 2016.** Durante el periodo navideño, los consumidores de Eroski pudieron adquirir por 1 € la Estrella Solidaria, un bonito adorno cuya recaudación se destinó a tres organizaciones elegidas por los propios consumidores -Amigos de los Mayores, ACNUR y UNICEF-, y a la que Eroski aportó 5 céntimos adicionales por cada producto vendido de su gama SeleQtia.

24-26  
JUNIO

1 OCTUBRE

20 OCTUBRE

10  
NOVIEMBRE

17  
DICIEMBRE

**6 turnos de vacaciones por primera vez.** Ampliamos nuestro programa de vacaciones adaptadas de verano para que más personas mayores pudieran disfrutar de la convivencia con otras personas, durante un fin de semana o un día de junio, julio o agosto en hoteles rurales de las sierras de Ávila y Madrid, lejos del calor y la soledad.



**Superamos las 600 personas mayores acompañadas.** Por primera vez desde que empezamos a trabajar en 2003, sobrepasamos la cifra de 600 personas mayores atendidas, hasta alcanzar a final de año las 623.



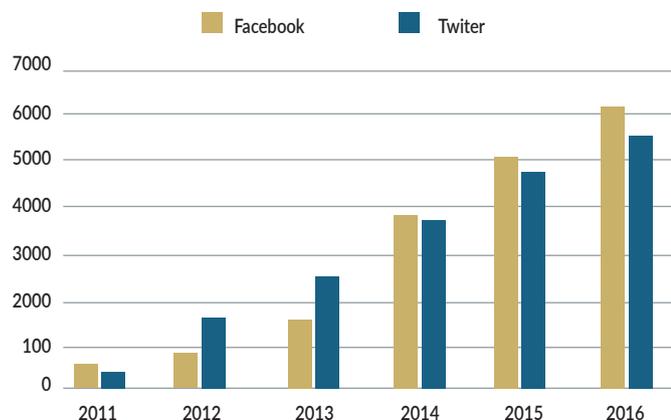
**Doble fiesta de Navidad.** Despedimos el año con dos divertidas fiestas en Madrid donde más de 350 personas mayores y voluntarios/as disfrutaron juntos en unas fechas entrañables de una tarde de música, baile y alegría. Una experiencia inolvidable que repetimos en nuestras fiestas navideñas de San Fernando de Henares, Móstoles y Vigo.



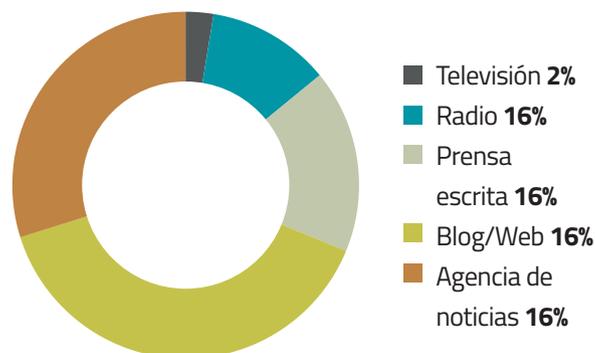
# 8 SENSIBILIZACIÓN Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Las apariciones públicas de la organización durante 2016, ya fuera en medios de comunicación, en actos de sensibilización como los organizados por el 1 de octubre (Día Internacional de las Personas Mayores, con los Authentic Tours, etc.), en internet y en redes sociales han contribuido en varios aspectos: visibilizar el problema de la soledad de las personas mayores, convertirnos poco a poco en una referencia para los medios cuando se habla de envejecimiento y/o soledad y, sobre todo, difundir nuestros programas de modo que nuevas personas mayores y voluntarios/as participen en la entidad.

## EVOLUCIÓN DE REDES SOCIALES



## DISTRIBUCIÓN EN MEDIOS



## APARICIONES EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

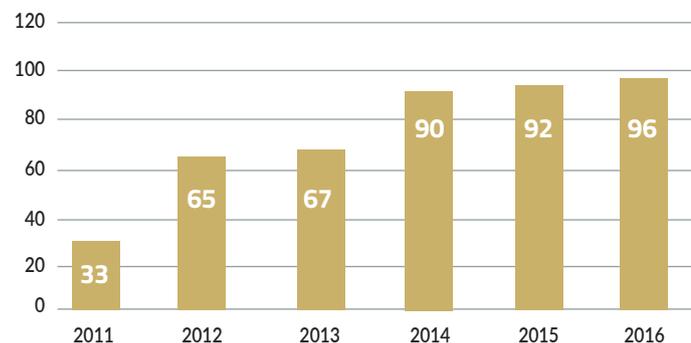


Imagen del 'spot' de Amigos de los Mayores emitido por Atresmedia con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores.



# 9 SOCIOS/AS Y DONANTES

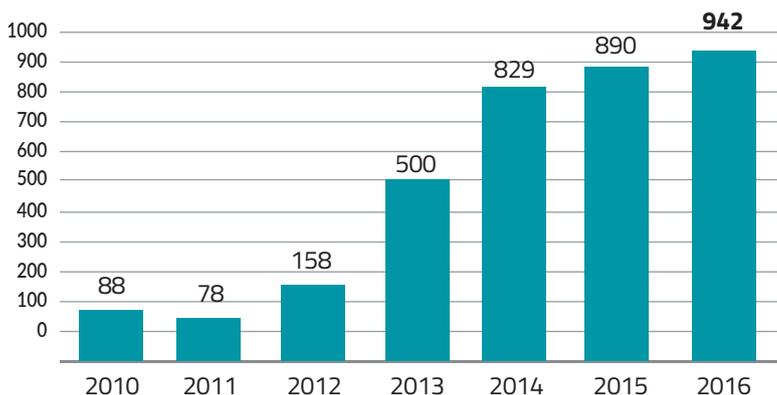


Me alegra saber que cada día hay más personas como Juan, socio n° 1 de la fundación, que demuestra que le importamos las personas mayores. En 2016 hemos contando con el apoyo de 942 socios/as que, junto a las aportaciones económicas puntuales realizadas por 95 donantes, han dado estabilidad al proyecto. ¡Gracias a todos y todas!

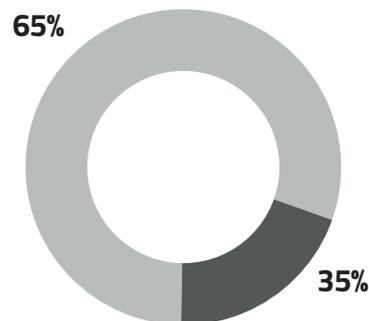
Hola, soy Juan y hace casi 7 años que empecé a colaborar con Amigos de los Mayores. Me encanta saber que mi donación como socio ha servido para hacer realidad lo que parecía un sueño solidario de mi hermano y un grupo de amigos de él cuando la fundación echó a andar. Como le digo a mi hijo, si todos ponemos nuestro granito de arena podemos mejorar la situación de las personas mayores que están solas. Me alegra ver que entre todos lo estamos haciendo posible.



## EVOLUCIÓN DE SOCIOS/AS



## DISTRIBUCIÓN DE SOCIOS Y DONANTES POR SEXO



**AÑO 2016**



65% mujeres



35% hombres

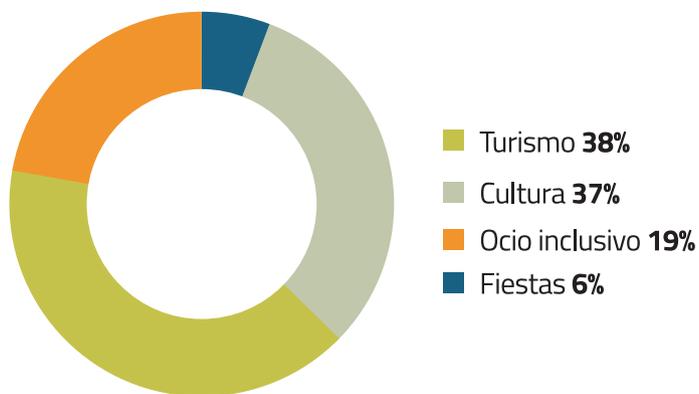
# 10 ALIANZAS ESTRATÉGICAS

Los programas de acompañamiento y actividades que compartimos con los voluntarios/as también son posibles gracias a las muchas instituciones y empresas que colaboran con Amigos de los Mayores de distinta manera: financiación de proyectos, cesión de espacios publicitarios, donaciones en servicios o en especie, difusión de campañas de sensibilización, involucración de sus empleados realizando actividades de voluntariado corporativo, etc.

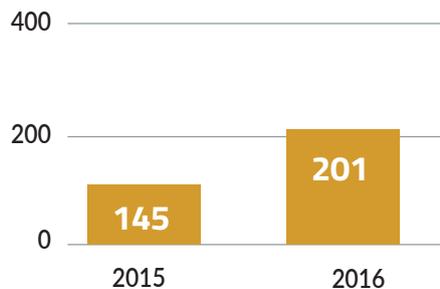
Como verás, durante 2016 hemos disfrutado de muchas actividades de socialización.



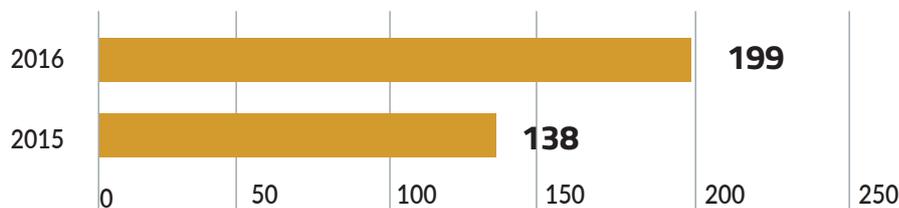
## DISTRIBUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE VOLUNTARIADO CORPORATIVO



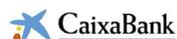
## PERSONAS MAYORES PARTICIPANTES



## VOLUNTARIOS DE EMPRESAS



# INSTITUCIONES Y EMPRESAS COLABORADORAS



# 11 CIFRAS ECONÓMICAS



¡Las cuentas claras e ingresando más de lo que se gasta! Así se sostiene este proyecto, que prioriza cuidar a cada persona como se merece, garantizando el acompañamiento a más personas mayores en el futuro.

AÑO 2016		CIERRE		GASTOS		INGRESOS	
INGRESOS	610.169,47 €	2015	385.867,88 €	2015	480.912,58 €	2016	610.169,47 €
GASTOS	576.599,95 €	2016	576.599,95 €				
BALANCE (INGRESOS - GASTOS)	33.569,52 €						

## CÓMO GESTIONAMOS NUESTROS FONDOS



## DE DÓNDE PROCEDEN NUESTROS INGRESOS



## TRANSPARENCIA

El compromiso con la transparencia es seña de identidad de Amigos de los Mayores.

Además de rendir cuentas al protectorado de Fundaciones de la Comunidad de Madrid, cumplimos los principios de transparencia y buen gobierno de la Fundación Lealtad, contando con su sello de ONG Acreditada desde 2011, renovado en 2016.



Las cuentas de Amigos de los Mayores son auditadas por Capital Auditors & Consultants, S.L.  
Nº R. O. A. C. S-1886, cuyo informe está disponible en nuestra web:  
[www.amigosdelosmayores.org/actualidad/memoria](http://www.amigosdelosmayores.org/actualidad/memoria)

# 12 ¡HASTA EL AÑO QUE VIENE!

Seguro que ahora conoces mejor la labor que desarrolla Amigos de los Mayores y todo lo que ha conseguido durante 2016.

Para mí es muy importante, ya que gracias a la fundación me siento acompañada, feliz y rodeada de grandes amigos y amigas.

Os envío mi más sincero agradecimiento en nombre de todas las personas mayores.

Un beso de vuestra amiga Encarni.

**¡Hasta el año que viene!**



---

**LUCHAMOS  
CONTRA LA SOLEDAD  
DE LAS PERSONAS  
\_MAYORES\_**

**SÍGUENOS EN REDES SOCIALES**



FundacionAmigosdelosMayores



@amigosdemayores



@amigosdelosmayores



amigos de  
los mayores

C/ Embajadores, 206 duplicado - 1º C.  
CP 28045 · Madrid  
Tfno. 91 359 93 05 · Fax 91 511 94 62  
[www.amigosdelosmayores.org](http://www.amigosdelosmayores.org)