

grandes amigos

DICIEMBRE 2020



ASÍ AYUDAMOS A
LAS PERSONAS
MAYORES EN
LA CRISIS DEL
COVID-19

4

MEJORAMOS SU
SALUD

8

UN ESTUDIO
EVIDENCIA LOS
BENEFICIOS DE
NUESTRA LABOR

18

LA REVISTA DE LA ONG QUE ACOMPAÑA
A LAS PERSONAS MAYORES SOLAS



GRANDES
AMIGOS

2 | GRANDES AMIGOS

En la ONG Grandes Amigos trabajamos para mejorar la vida de las personas mayores en situación o riesgo de soledad. Y lo hacemos con la colaboración, entre otras, de estas entidades públicas:



SÍGUENOS EN REDES



@GrandesAmigosONG



@GrandesAmigos__



Grandes Amigos



@Grandes_Amigos



Grandes Amigos ONG

COMUNIDAD DE MADRID (sede central)
C/ Embajadores, 206 duplicado 1º C
28045 Madrid
91 359 93 05
info@grandesamigos.org

GALICIA
Rúa Ferrería, 33 baixo
36202 Vigo
886 127 181
vigo@grandesamigos.org

EUSKADI (ADINKIDE)
Pº Sociedad Bascongada de los
Amigos del País, 10 Bajo
20009 Donostia
679 673 305
info@adinkide.org

CANTABRIA
650 865 679
cantabria@grandesamigos.org



Alejandra Chulian
@chulian

En respuesta a @GrandesAmigos_ @CopMadrid y 6 más

Vosotros si que sabéis dar un buen trato a las personas mayores! Con una organización del voluntariado magnífica y voluntarios y mayores que se merecen todo nuestro apoyo! Gracias por continuar!!!! 🙌🙌🙌🙌

8:17 p. m. · 26 mar. 2020 · Twitter for Android

Se dice,

se comenta...

Retwitteaste



F.J. SANCHO MAS
@jsanchomas

El año pasado escribí el gran trabajo de la ONG @GrandesAmigos_ con las personas mayores. Hay que escuchar su denuncia. ¿Acaso las personas mayores no tienen el mismo derecho a un respirador?



F.J. SANCHO MAS @jsanchomas · 8 abr.

Más años, menos derechos: ¿hasta cuándo? grandesamigos.org/menos-derechos ... #GrandesAmigos via @GrandesAmigos_

9:38 p. m. · 8 abr. 2020 · Twitter Web App

A QUIENES LO HACÉIS POSIBLE

La covid-19 ha obligado a movilizarnos como nunca antes para que a las personas mayores no les falte nada: desde apoyo emocional que alivie su soledad, hasta llevarles medicinas y comida o acompañarles a citas médicas; organizando actividades seguras que les ilusionen y les mantengan socialmente activas, y defendiendo sus derechos y dignidad ante el trato discriminatorio.



Todo esto, mientras aumentamos el número de personas atendidas, empezamos en nuevos territorios y tejemos nuevas redes de colaboración. Por ello, gracias a quienes lo hacéis posible:

voluntariado, personas socias, donantes, entidades públicas y empresas colaboradoras. Seguimos trabajando.

Equipo de Grandes Amigos

ASÍ AYUDAMOS A LAS PERSONAS MAYORES EN LA CRISIS DEL COVID-19



ENVÍO DE KIT DE SEGURIDAD

Desde el inicio enviamos a las personas mayores un lote de productos de higiene que incluye mascarillas y gel hidroalcohólico.

ACOMPANIAMIENTO TELEFÓNICO

Ya en marzo creamos un programa de acompañamiento afectivo telefónico para suplir las visitas presenciales durante el confinamiento. Mediante llamadas telefónicas, videollamadas o cartas con nuestro voluntariado, las personas mayores encuentran una voz amiga y apoyo emocional. El programa, que continuará tras la pandemia, **lo pueden solicitar mayores de toda España llamando gratis al 900 22 22 33.**





APOYO VECINAL

Llevarles a casa medicinas y comida, acompañarles a citas médicas... y, por supuesto, aportarles todo nuestro afecto y compañía: a las personas mayores no les ha faltado nada gracias a la **movilización de las redes vecinales y de voluntariado de Grandes Amigos**.

COORDINACIÓN CON LOS SERVICIOS PÚBLICOS

Nuestro equipo profesional ha intensificado su ya habitual colaboración con los servicios sociales, centros de salud, Protección Civil, Policía... Gracias a ello han aumentado las solicitudes de personas mayores que requerían nuestra intervención. Y, a su vez, hemos dado respuesta a otras necesidades no afectivas.



PROMOCIÓN DEL TRATO DIGNO A LA VEJEZ

Coincidiendo con el Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez (15 de junio), Grandes Amigos y Matia Fundazioa coorganizamos la webinar 'Sociedad y trato digno a la vejez. **¿Lo estamos haciendo bien?**'.

La jornada fue un éxito de divulgación con casi **600 inscripciones y 2.400 visualizaciones en Youtube**. Sensibilizamos sobre las causas, consecuencias y soluciones de los diferentes abusos que sufren las personas mayores. Para ello contamos con expertas en gerontología y maltrato en la vejez y en género, como Pura Díaz-Veiga, Carmen Sánchez Moro, Mayte Sancho y Penélope Castejón. Puedes ver la webinar íntegra en envejecercondignidad.org.

MOVILIZAMOS A LA SOCIEDAD, INCLUIDOS 40 FAMOSOS

La emergencia nos ha obligado a buscar fondos para dar respuesta a la emergencia del coronavirus y adaptar nuestra labor. Lanzamos la campaña 'Este aplauso es para ti', con la participación de personas mayores que atendemos, voluntariado... y hasta 40 caras famosas que se unieron sin dudarlo a Grandes Amigos: las actrices **Aitana Sánchez-Gijón**, **Maribel Verdú**, **Paula Echevarría** o **Miriam Giovanelli**; el chef **Martín Berasategui**; los humoristas **José Mota**, **Sara Escudero** o **el Monaguillo**; músicos como **Amaral** o **Andrés Suárez**; y deportistas como **Rudy Fernández** o **Lydia Valentín**.



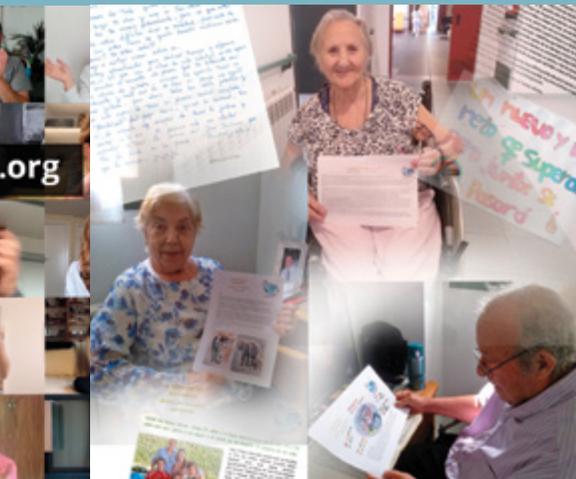
DENUNCIA ANTE LAS AUTORIDADES

Ya en marzo, mucho antes de que saltara a los medios, en Grandes Amigos nos dirigimos al Defensor del Pueblo y la Fiscalía General del Estado, junto con otras organizaciones del sector, para **denunciar y solicitar medidas ante la grave situación de las residencias y la discriminación por edad en el acceso a la asistencia sanitaria**.

Esta situación no viene causada por la falta de medios para atajar el coronavirus; en realidad la covid-19 es la gota que colma el vaso de un problema enquistado pero invisible desde hace mucho tiempo en la sociedad española: **la creencia de que la vida y lo derechos de las personas mayores valen menos que el resto**.

Es urgente cambiar la visión que la sociedad tiene de la vejez, propiciar un cambio en el modelo de cuidados y asegurar suficientes recursos para que las residencias (y otras alternativas que hace falta impulsar) sean lugares para envejecer con dignidad.





ASISTENCIA EN RESIDENCIAS

Hemos coordinado el reparto de mascarillas, EPI, equipos de desinfección, teléfonos móviles y tabletas donadas por varias empresas que hemos hecho llegar a 12 residencias, a cuyas personas mayores también hemos enviado numerosas cartas de ánimo.

TRABAJO INSTITUCIONAL PARA UN CAMBIO URGENTE

Los cuidados a las personas mayores deben ser una prioridad más allá de la pandemia. Así lo defendemos en Grandes Amigos dentro de los foros y jornadas a las que nos invitan como entidad experta, como la **Mesa de Reconstrucción del Ayuntamiento de Madrid**, donde trasladamos el análisis de lo sucedido y propuestas para el necesario cambio del modelo de cuidados de larga duración, tanto en residencias como en domicilios.

En estos meses nuestra ONG también ha entrado a formar parte de la **Mesa Estatal por los Derechos de las Personas Mayores**. Junto con otras entidades, trabajaremos en red y haremos fuerza a nivel institucional para: **erradicar todo tipo de discriminación edadista**, fomentar la participación de la población mayor en la sociedad, hacer visible su contribución, o reclamar una Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas Mayores.

ACTIVIDADES INNOVADORAS

Continuamente creamos iniciativas para que las personas mayores disfruten de la necesaria socialización y de momentos especiales que les llenen de ilusión (ver páginas 9, 10 y 19).

mejoramos
su

MÁS DE 20.000 PROFESIONALES MÉDICOS/AS DE FAMILIA SE UNEN A NUESTRA RED DE DETECCIÓN

La Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitaria (semFYC) y Grandes Amigos hemos firmado un convenio de colaboración que facilitará la **detección de casos de soledad en la vejez** y su posterior atención por parte de nuestra ONG. Hay que tener en cuenta que para muchas personas mayores la cita con su médico/a de familia supone uno de los pocos contactos de su red social de confianza. Incluso, a veces, la visita al centro de salud es su única salida de casa o de la residencia.

Por ello, los más de 20.000 profesionales asociados en toda España a la semFYC podrán identificar y derivarnos situaciones de soledad, con el fin de que esas personas mayores puedan participar en nuestros programas.



Con esta alianza también buscamos **concienciar a la población sobre la importancia de mantenerse socialmente activo** y naturalizarlo como un hábito saludable a cualquier edad, igual que lo son mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio.

“Hay una relación estrecha entre salud y soledad, que es un factor de riesgo similar al consumo elevado de alcohol, al sedentarismo o a la obesidad, y un importante predictor de mortalidad”, explica Salvador Tranche, presidente de la semFYC.

Salud

FACILITAMOS SU SOCIALIZACIÓN



En Grandes Amigos no paramos de crear iniciativas adaptadas a los tiempos del covid

que ayuden a las personas mayores a mantenerse socialmente activas y motivadas, lo cual es clave para su salud física y mental. La última se llama 'Hoy cenó contigo', en la que hemos invitado a cenar o comer a casi 400 personas mayores y voluntarias en 155 encuentros reducidos, en restaurantes o en el domicilio de la persona mayor si esta no podía salir.

Estas acciones rompen el aislamiento y benefician la autoestima al disfrutar de

“Hacía más de 5 años que no iba a comer a un restaurante”

un día especial en compañía fuera de casa. Algo así le ha pasado a Leonor, de Madrid: **“Gracias Grandes Amigos por promover esta actividad que nos recarga las pilas de energía positiva”**.

“Hacía más de 5 años que no iba a comer a un restaurante”, nos dice Maite, muy agradecida tras compartir la comida con Ana, voluntaria en Donostia-San Sebastián.

pequeños grandes detalles

Sin el voluntariado de Grandes Amigos nada de lo que hacemos sería posible, empezando por iniciativas tan bonitas como 'Pequeños Grandes Detalles', idea de Carolina y Adán, dos jóvenes voluntarios de Vigo. La acción consiste en pensar en cosas que le gustan a las personas mayores que acompañamos, hacerlas realidad y darles una sorpresa: desde un dibujo hasta un postre casero, pasando por flores, cartas o fotografías.



Como nos cuenta Laura, **“a Carmen se le saltaron las lágrimas de la emoción cuando fui a llevarle la tarta hecha por mi madre, que estuvo hablando por teléfono con ella durante todo el confinamiento. Y su voluntaria habitual, Susana, me dijo que pasó días sin parar de hablar de aquel importante detalle para ella”**.

Carmen, igual que las casi 100 personas mayores que acompañamos en Vigo, tampoco olvidarán las excursiones veraniegas a Bouzas y Oia, los encuentros de barrio (ahora más reducidos)... y el apoyo diario que les ofrecemos desde nuestra delegación gallega, donde trabajamos en colaboración con el Concello de Vigo.



SU OPINIÓN ES LO PRIMERO: PREGUNTAMOS A LAS PERSONAS MAYORES

Urge repensar el envejecimiento en España, “resetearlo”: no puede seguir así la situación de las residencias, ni el maltrato ni el aislamiento en la vejez. Para ello **es imprescindible contar con la población directamente afectada y saber cómo**

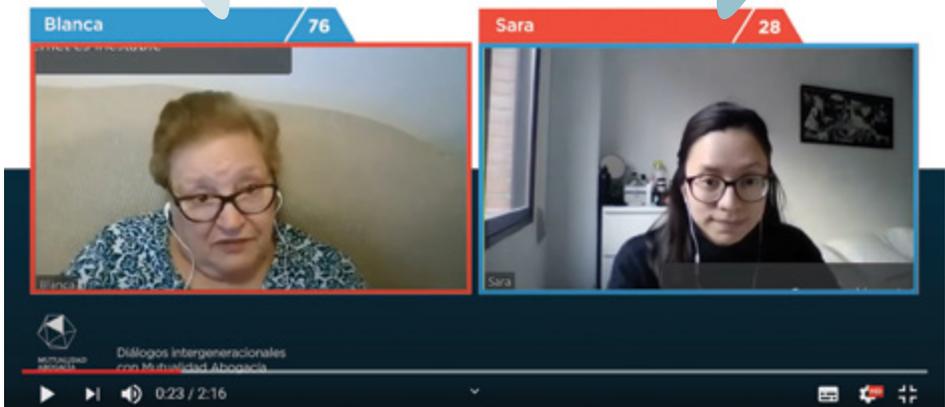
les gustaría envejecer. Así lo hemos hecho en Grandes Amigos, dando voz a las personas mayores en ‘re-envejecimiento’, una serie de videoencuentros que hemos organizado con jóvenes que trabajan en Mutualidad de la Abogacía.

Blanca, 76 años:

“Vivimos en una sociedad muy egoísta. La discriminación por ser mayor no es de ahora por el virus, viene de antes y la sufrimos a diario. Por ejemplo, cuando me meten prisa por ir lenta; entonces pienso: ya llegarán a mis años”.

Sara, 28 años:

“Sí, lo pensaba cuando era más joven, que no miraba la vida a largo plazo. Son discriminaciones de las que no eres consciente, pero existen. Y con el coronavirus hay una parte de los jóvenes que no se pone en la piel de las personas mayores”.



Mira los encuentros en el canal de Youtube de Grandes Amigos ONG.

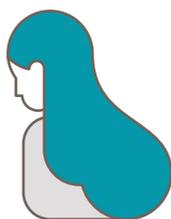
los frutos de tu colaboración



1.023

personas mayores acompañadas

(+20%)



1.232

personas voluntarias

(+36%)

*Datos provisionales julio 2020.



¿SABÍAS QUE EL ÚLTIMO AÑO REALIZAMOS

81.696

HORAS DE
ACOMPAÑAMIENTO?

HEMOS MULTIPLICADO LAS ACTIVIDADES DE OCIO Y SOCIALIZACIÓN:

144

encuentros de equipo
y meriendas de barrio

12

fiestas

6

escapadas de vacaciones
de verano

32

actividades
socioculturales de
voluntariado corporativo

LAS CUENTAS, CLARAS

ORIGEN DE NUESTROS FONDOS: 719.753,74 €

DESTINO DE NUESTROS FONDOS: 722.202,08 €

34%

Administraciones
públicas

19%

Personas socias
y donantes

10%

Captación de
fondos

75%

Misión social:

Programas de prevención

Acompañamiento

Socialización

Sensibilización

42%

Empresas

4%

Obras sociales
y fundaciones

15%

Administración
y contabilidad

1%

Donaciones en
especie y otras

DONA Y RECUPERA HASTA EL 80% DE TU APORTACIÓN

Por ejemplo, si nos apoyas como socio/a con 15 € al mes, en realidad solo te gastas 2,5 € porque los 12,5 € restantes regresan a tu bolsillo al desgravar tu donación en el IRPF. Más información en grandesamigos.org/colabora.

3 de cada 4 € de los fondos son destinados directamente a la misión social de la ONG. El 1 € restante se dedica a la sostenibilidad del proyecto

TODAS NUESTRAS CUENTAS Y MEMORIAS DE ACTIVIDADES SON PÚBLICAS EN:

grandesamigos.org/quienes-somos/transparencia



En Grandes Amigos hemos revalidado el Sello ONG Acreditada que concede la Fundación Lealtad. Esta entidad independiente ha contrastado que cumplimos los 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas tras analizar 43 indicadores que abarcan desde el uso eficaz de los recursos a la sostenibilidad del proyecto.

En grandesamigos.org/memoria2019 puedes ampliar toda esta información y consultar nuestra auditoría de cuentas.

Breve

MADRID VECINA: LA RED DE APOYO VECINAL QUE IMPLICA A TODO EL BARRIO



Nuestra ONG está impulsando desde 2020 el proyecto MADRID VECINA en los distritos de Villaverde, Arganzuela y Retiro, con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid. Queremos implicar a todo el barrio en la detección y prevención de la soledad de las personas mayores.

Estamos creando una red de apoyo vecinal formada por vecinos/as, comercios, recursos públicos, asociaciones de barrio y entidades de voluntariado como Grandes Amigos. El objetivo de esta red es estar pendiente de las personas mayores en el día a día, preocuparse de si están solas, si necesitan algún tipo de apoyo y facilitar su socialización. Conoce más en madridvecina.org.

PLAN ESTRATÉGICO 2021-2026



Acabamos de terminar la elaboración del primer Plan Estratégico de Grandes Amigos para los próximos 5 años. Se trata de **la herramienta que define las principales líneas de actuación** para cumplir nuestra misión: mejorar la vida de las personas mayores que están solas. En el documento, que próximamente publicaremos, han participado los distintos colectivos que forman Grandes Amigos: personas mayores, voluntariado, socios/as y donantes, entidades colaboradoras, equipo técnico y patronato.

NUEVA APP DEL PROYECTO GRANDES VECINOS

Las nuevas tecnologías pueden ser aliadas de las relaciones de **“carne y hueso”** en el barrio: a finales de 2020 lanzamos la nueva web app de Grandes Vecinos, el proyecto en el que fomentamos la recuperación de las relaciones vecinales para prevenir la soledad en las personas mayores.

Esta nueva herramienta facilita la comunicación directa entre los participantes del programa: chatear, organizar y proponer actividades en el barrio al resto del grupo o compartir las fotos de la última quedada son algunas de sus funciones.

La web app, pensada sobre todo para su uso en ‘smartphones’ además de tabletas y ordenadores, ha sido desarrollada con el apoyo del programa Adinberri de la Diputación de Gipuzkoa. Descúbrela en **grandesvecinos.org**.



TOLOSA Y PASAIA: AMPLIAMOS NUESTRA LABOR EN GIPUZKOA



Foto: Isaac Farré

Durante 2020 hemos comenzado a actuar en nuevos municipios de Gipuzkoa. **Adinkide, la delegación vasca de Grandes Amigos**, ya está acompañando a personas mayores de Tolosa y, con el programa de Grandes Vecinos, Pasaia, gracias al apoyo de la Diputación de Gipuzkoa, del programa Adinberri y de sendos ayuntamientos. Y es que la soledad ya no es exclusiva de las grandes urbes, sino que también arraiga en entornos más pequeños, como estas dos localidades de casi 20.000 habitantes. **La clave es adaptarnos a las necesidades de cada territorio y de cada persona.**

Los primeros participantes ya han disfrutado del sinfín de actividades que hemos organizado en la zona, como la excursión en barca por la bahía de Pasaia Donibane, la visita al Kursaal durante el Festival de Cine de San Sebastián, al Aquarium o los paseos por la playa de la Concha o al Peine del Viento.

“¡Quién me iba a decir hace 10 años que volvería aquí!”, decía Mayte al ver de nuevo la obra de Chillida. A través de estas salidas, siempre en grupos reducidos, las personas **viven experiencias estimulantes y significativas**, lo que ayuda a dar sentido a la vida incluso en situaciones adversas como la actual.



Foto: Isaac Farré

“¡Quién me iba a decir hace 10 años que volvería aquí!”

LLEGAMOS A CANTABRIA PARA ABORDAR LA SOLEDAD RURAL



Las personas mayores que viven en la España rural, con frecuencia olvidadas, también se enfrentan al reto de envejecer en soledad, un desafío que en Grandes Amigos ya estamos abordando en Cantabria, la cuarta comunidad autónoma más envejecida del país.

La despoblación está dejando solas a muchas personas mayores en los pueblos.

Así que, con el apoyo del Gobierno de Cantabria, ya hemos creado tres equipos de acción distribuidos en las mancomunidades de los municipios del Nansa, Valles de San Vicente y Saja Corona. En tan solo unos meses hemos unido a 11 personas mayores que viven en sus propios domicilios y en residencias con 18 personas voluntarias de pueblos de la Cantabria Occidental.

“El acompañamiento afectivo sobre todo me aporta alegría. Es un alicien-

“El acompañamiento afectivo sobre todo me aporta alegría. Es un aliciente muy grande y me siento realizada completamente”

te muy grande y me siento realizada completamente”, explica Plácida, de 72 años, sobre su amistad con Lucía. La joven también está encantada: “Podemos enseñarnos cosas mutuamente. Compartimos lo que hemos hecho y nos ponemos al día, también de nuestras preocupaciones”.

UN ESTUDIO EVIDENCIA LOS BENEFICIOS DE NUESTRA LABOR

Las personas mayores diferencian un cambio en su vida a raíz de nuestra intervención. Antes de llegar a nuestra ONG un 54,9% reconocía sentir soledad a menudo, **pero después de recibir nuestro acompañamiento dicha frecuencia se ha reducido al 19,3%.**

Son algunas de las conclusiones del estudio 'Bakardadeak. Explorando soledades entre las personas mayores que envejecen en Gipuzkoa', realizado por Matia Fundazioa con el apoyo de Adinberri. En la investigación han participado personas mayores que acompañamos en nuestra delegación vasca, Adinkide.

Este trabajo **también respalda nuestro empeño en no estigmatizar y en visibilizar la diversidad de perfiles de personas mayores y la variedad de causas y de formas de vivir la soledad.** En ello influyen factores como la trayectoria vital, la pérdida de un ser querido, el contexto socioeconómico y familiar, la aparición de enfermedades o de pérdida de movilidad.





“HE LLORADO AL SABER QUE LAS PERSONAS MAYORES NO ESTAMOS SOLAS”

Las cerca de 1.000 personas mayores que acompañamos en Grandes Amigos, como Maruja, de Móstoles, han recibido una sorpresa que ha supuesto un soplo de esperanza e ilusión en la segunda ola del coronavirus. Todas han recibido una carta de ánimo, en la que les brindamos todo nuestro apoyo para lo que necesiten, junto con un regalo: nuestra nueva bolsa de tela solidaria. Un detalle práctico y sostenible (100% algodón), con una preciosa ilustración del diseñador Dani Mateo y una frase que resume nuestra forma de ser: “Siempre con las personas mayores”.

Son muchas las personas mayores que, nada más recibir esta sorpresa, nos han llamado para mostrarnos su agradecimiento por este detalle tan especial. “He llorado al abrir vuestro regalo y saber que las personas mayores no estamos solas”, nos contaba por teléfono Concepción.

La sorpresa que hemos enviado a 1.000 personas mayores ha supuesto un soplo de esperanza e ilusión





WINTER IS COMING



ESTA NAVIDAD CONVIERTE ESTOS

regalos solidarios

**EN BIENESTAR Y SALUD
PARA LAS PERSONAS
MAYORES**



**Cómpralos en la tienda solidaria
grandesamigos.org/regalos-solidarios**