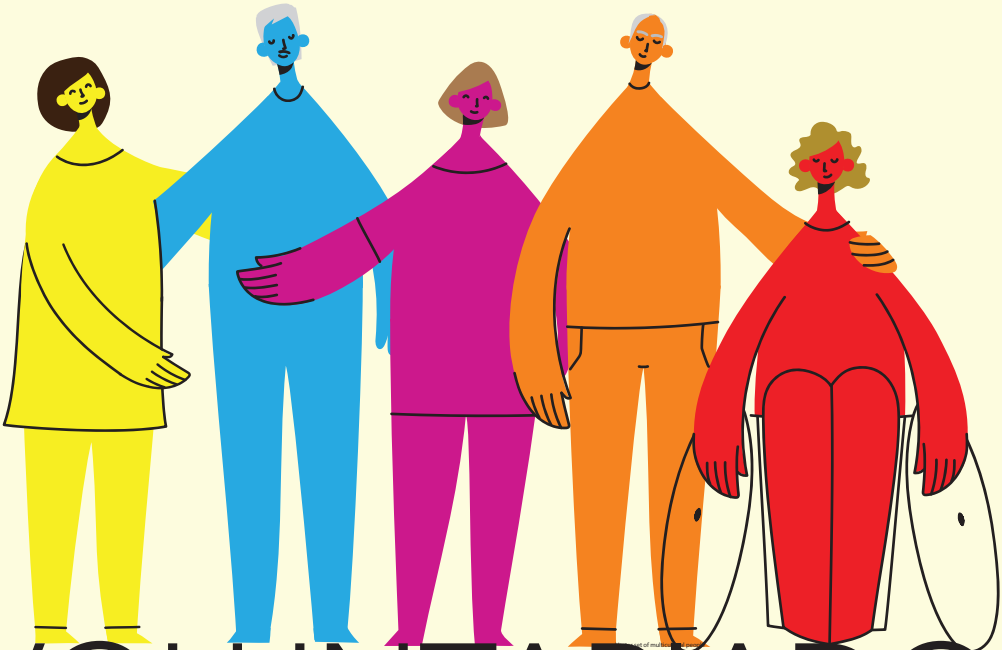
nagusilan

ADIN NAGUSIKOEN
GIZA BOLUNTARIOTZA
VOLUNTARIADO SOCIAL
DE MAYORES



VOLUNTARIADO
social de mayores

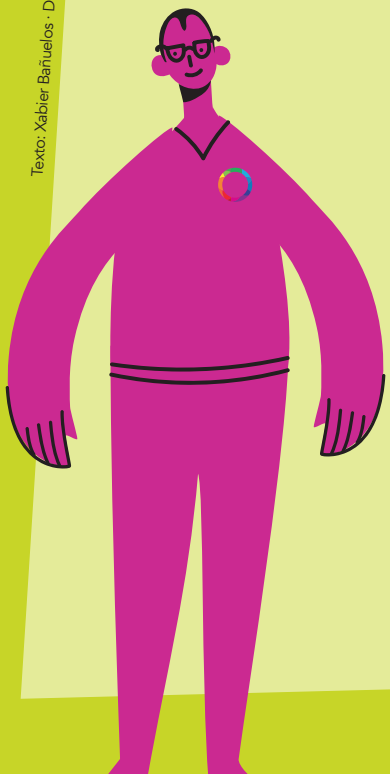
kutxa
FUNDAZIOA

Presentación

Si tienes este manual en tus manos y has abierto sus páginas es porque sientes curiosidad por conocer **Nagusilan**, o porque has decidido **unirte como voluntaria** a la organización. En ambos casos, lo realmente relevante es que lo has hecho porque te importan las personas mayores. Este es nuestro punto de encuentro, la motivación que compartimos.

La razón de ser de **Nagusilan** se resume en trabajar por el reconocimiento social del cada vez más numeroso colectivo de las y los mayores. Y lo hace de dos formas: **creando vías de participación** que impulsen un envejecimiento activo y solidario, y actuando sobre una de las realidades más lacerantes en nuestra actual sociedad, **la soledad no deseada**, que se ceba especialmente en las personas de mayor edad.

Texto: Xabier Bañuelos · Diseño y maquetación: Ad hoc.



*Si aún no nos conoces, esta es **una invitación** a que lo hagas. Aquí encontrarás la información necesaria **para tomar una decisión**, responsable y meditada, sobre si es el lugar para desarrollar tu labor voluntaria. Si ya has decidido formar parte del voluntariado de **Nagusilan**, este manual te ayudará a conocer **lo que puedes hacer, cómo y en qué participar**. Y descubrirás que no vas a estar sola, porque cuentas con el respaldo de la organización y de todas las personas que, como tú, han decidido activar su solidaridad y compartiendo objetivos y tareas.*

Sumario

- **Qué es Nagusilan**
- **Nuestros valores**
- **Lo que hacemos**
  - Acompañamiento en residencias y centros de día
  - Acompañamiento en domicilios
  - Hilo de Plata
  - Proyectos intergeneracionales
  - Proyectos con otras asociaciones
  - Participación en foros de interés
- **Nuestros objetivos**
- **El voluntariado en Nagusilan**
  - Por qué somos una organización de voluntariado
  - Quién puede participar
  - Cómo puedo participar
  - Cuál es el proceso
  - Derechos y deberes de la persona voluntaria
- **Dónde estamos**

QUÉ ES Nagusilan

Nagusilan es una organización de voluntariado sin ánimo de lucro que pone el foco de su actividad en las personas mayores.

De voluntariado porque su trabajo y su gestión se realiza mediante la dedicación altruista de centenares de mujeres y hombres, siempre con el apoyo de un equipo técnico profesional.

Sin ánimo de lucro porque su único beneficio es contribuir de manera solidaria al bienestar de las personas mayores y, por ende, a la construcción de una sociedad más cohesionada y justa.

Nagusilan es, además, una organización abierta a la participación y ajena a cualquier vínculo político o religioso. Democrática en su funcionamiento interno, **su carácter es netamente humanista**, desplegando su compromiso social tanto en **actividades de ayuda a las personas como reivindicativas**. Por un lado, contribuye a paliar la soledad y al empoderamiento de las y los mayores y, por otro, se constituye en su portavoz ante las instituciones y la sociedad.

NUESTROS **valores**

- **Solidaridad**: actitud altruista que mueve a actuar por el bien común.
- **Humanismo:** obrar en pro del desarrollo humano situando a las personas en el centro.
- **Proximidad:** trabajar con cercanía a las personas y en entornos cotidianos.
- **Equidad:** trato en igualdad a toda persona teniendo en cuenta la diversidad.
- **Acción voluntaria:** fuerza de transformación personal y social.
- **Intergeneracionalidad:** relación entre personas de diferentes generaciones.
- **Transversalidad y pluralidad:** atender a la multiplicidad de factores que concurren en torno al trabajo de la entidad.
- **Compromiso:** dirigido a las personas, a la sociedad y a la propia entidad.

LO QUE **hacemos**

1. Acompañamiento en centros

Muchas personas mayores en residencias o en centros de día tienen un profundo sentimiento de soledad a pesar de estar rodeadas de gente. Por ello, desarrollamos **actividades de acompañamiento individual y grupal**. Las actividades pueden ser muy variadas, como paseos, visitas, apoyo a salidas y excursiones, bingo, cartas, lectura, talleres, etc. También se realizan **actividades de animación**. Suelen ser de carácter cultural, como recitales de grupos musicales y coros, teatro, etc. Es una forma de crear espacios compartidos de alegría y acercar la cultura a aquellas personas mayores que no tienen fácil acceso a ella.

2. Acompañamiento en domicilios

Cada vez son más las personas que viven solas o en núcleos familiares reducidos. En estos casos, el voluntariado de **Nagusilan** acude a los domicilios de aquellas personas que lo soliciten para **acompañarlas en diversas actividades**: paseos, pequeños recados, excursiones…, o simplemente para charlar como en cualquier relación de amistad.

3. Hilo de Plata

Cuando el acompañamiento en domicilio no puede ser presencial, se pone en marcha el Hilo de Plata. Se trata de **una línea de teléfono gratuita** que sirve para que la persona voluntaria y la acompañada pasen un rato juntas, conversando tranquilamente sin que la distancia sea un impedimento.

4. Proyectos Intergeneracionales

Favorecemos que personas mayores voluntarias desarrollen proyectos y actividades con personas de diferentes edades. Esta mezcla ayuda a **luchar contra los prejuicios del edadismo y posibilita una mayor cohesión social**, aprovechado el saber hacer de las y los mayores y el dinamismo de las personas más jóvenes. Son normalmente actividades lúdicas y didácticas como huertos escolares, etc.

5. Apoyo a proyectos de otras organizaciones

Dentro de nuestra filosofía no se entiende el trabajar en solitario. **Creemos en la colaboración**, por lo que, dentro de nuestras posibilidades, apoyamos e impulsamos proyectos de otras organizaciones que ayuden al bien común, especialmente si trabajan con colectivos con dificultades.

6. Participación en foros de interés

Nagusilan da voz a las personas mayores y, por ello, participamos en aquellos foros donde esta voz ha de estar presente, revindicando derechos y cooperando, tomando decisiones y asesorando, proponiendo y actuando.

NUESTROS **objetivos**

Todas estas actividades se realizan para alcanzar los siguientes objetivos.

- **Acompañar a personas mayores** en situación de soledad no deseada a través del voluntariado.
- **Impulsar el envejecimiento activo** desde la participación y la acción social solidaria.
- **Sensibilizar sobre la situación** de las personas mayores, dando a conocer su problemática y reivindicando sus derechos.

EL VOLUNTARIADO en Nagusilan

1. Por qué somos una organización de voluntariado

El gran activo de **Nagusilan son sus personas voluntarias**. Su gobernanza, todos sus proyectos y todas sus actividades las desarrolla el voluntariado, por lo que sin él, sería imposible llevar a cabo nuestra misión.

Pero además, somos una plataforma que facilita el envejecimiento activo a través de la acción social solidaria, por lo que **promueve el voluntariado especialmente de personas mayores o jubiladas**. Como sociedad no debemos desaprovechar el saber hacer y la experiencia vital y profesional de un colectivo que es parte activa de la comunidad y que tiene mucho que aportar. **Nagusilan** es un espacio de participación para todas estas personas.

2. Quién puede participar

Todas las personas mayores de edad pueden ser voluntarias de **Nagusilan**.

Sólo hace falta tener…

- una pequeña disponibilidad de tiempo,
- sensibilidad hacia la realidad de las personas mayores,
- y actitud de escucha.

3. Cómo puedo participar

Participar como voluntaria en **Nagusilan** es muy sencillo. Basta con…

- ✔ ponerte **en contacto** con la organización,
- ✔ mostrar tu deseo de **colaborar**,
- ✔ y encontrar **tu espacio** en función de tu disponibilidad, tu vocación y tus aptitudes.

Hay todo tipo de actividades. Lo más importante es que te sientas a gusto con la que elijas y que se ajuste a tu disponibilidad de tiempo. Nuestro equipo técnico o la persona responsable de tu localidad te ayudará a encontrarla. Y, además, **Nagusilan** pondrá a tu disposición la formación necesaria y el apoyo de personas con experiencia.

4. Cuál es el proceso

Tras ponerte en contacto, **haremos una entrevista** para ver conjuntamente qué tipo de actividad se adapta mejor a ti. Una vez inicias la tarea y confirmas que esa es la tuya, ya eres miembro de **Nagusilan**.

Si pasado un tiempo ves que por algún motivo la actividad elegida no encaja contigo, no pasa nada. No siempre se acierta a la primera. Se puede probar con otra. Hay personas que pasan por diferentes actividades hasta dar con la suya.

Además, aparte de las actividades de acompañamiento a personas, hay mucho trabajo de dirección, coordinación, gestión y administración en el que se puede participar. Y **eso también es voluntariado y también es importante**.

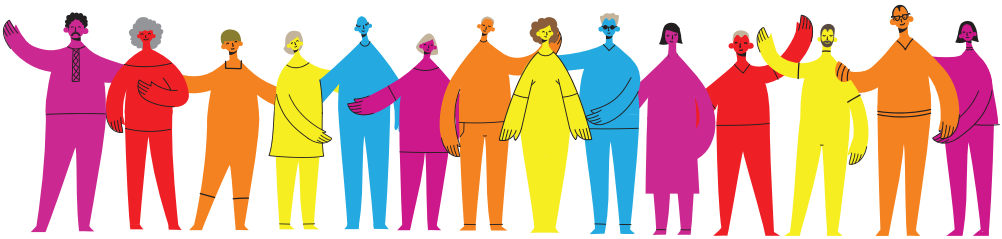
5. Derechos y deberes de las personas voluntarias

Nuestro **Plan de Atención al Voluntariado** tiene como función garantizar una óptima experiencia dentro de la asociación en todas nuestras líneas de trabajo. Para ello, las personas voluntarias pasamos por diferentes fases: acogida inicial, entrevista con la persona responsable, formación, etc.

Además, **Nagusilan** siempre tiene presentes los derechos y deberes que la **Ley de Voluntariado de Euskadi** reconoce a todas las personas voluntarias.

Derechos

- Ser tratadas con equidad respetando su libertad, dignidad, intimidad y creencias.
- Participar activamente en las actividades y órganos de la entidad.
- Estar aseguradas durante la actividad voluntaria que realizan.
- Reembolso de los gastos realizados en el desempeño de las actividades relacionadas con la organización.
- Recibir información, formación, orientación, apoyo y medios materiales para el ejercicio de las funciones asignadas.
- Obtener el reconocimiento debido por el valor social de su contribución.



Deberes

- Cumplir los compromisos con **Nagusilan** respetando los fines y la normativa de la asociación.
- Guardar confidencialidad de la información adquirida en el desarrollo de la actividad voluntaria.
- Respetar los derechos de las personas beneficiarias de la actividad voluntaria.
- Actuar de forma solidaria, empática, cuidadosa y cercana.

Y si después de conocernos decides unirte a nuestro voluntariado…

¡bienvenida, bienvenido!

Dónde estamos

Nagusilan trabaja en los tres Territorios Históricos de la Comunidad Autónoma Vasca y en la Comunidad Foral de Navarra, organizada en grupos locales de voluntariado. Tiene también presencia en Madrid y en Granada.

Su sede central está en:

C/ Resurrección María de Azkue, 32, bajo.
20018, Donostia-San Sebastián.
Tfno.: 943 47 50 21
info@nagusilan.org
http://www.nagusilan.org

Betebeharrak

- Nagusilanekiko konpromisoak betetzea, elkartearen helburuak eta araudia errespetatuz.
- Borondatezko jardueran lortutako informazioaren konfidentzialtasuna gordetzea.
- Borondatezko jardueraren onuradunen eskubideak errespetatzea.
- Modu solidarioan, enpatikoan, arduratsuan eta hurbilean jardutea.

Eta gu ezagutu ondoren gure boluntarioekin bat egitea erabakitzen baduzu…

ongi etorri!

Non gaude?

Nagusilanek Euskal Autonomia Erkidegoko hiru lurralde historikoetan eta Nafarroako Foru Komunitatean egiten du lan, tokiko boluntario-taldeetan antolatuta. Madrilen eta Granadan ere badu presentzia.

Egoitza nagusia:
Resurrección María de Azkue kalea, 32, behea.
20018, Donostia.
Tel.: 943 47 50 21
info@nagusilan.org
http://www.nagusilan.org

eta administrazioan, eta hor ere lagundu dezakezu. **Hori ere boluntariotza da, eta hori ere garrantzitsua da**.

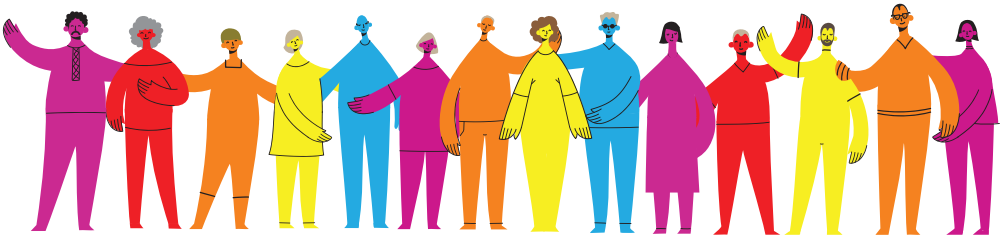
5. Boluntarioen eskubideak eta betebeharrak

Boluntarioen Arretarako Planaren helburua da gure lan-ildo guztietan esperientzia ezin hobea bermatzea elkartean. Horretarako, boluntarioek hainbat fase igarotzen dituzte: hasierako harrera, arduradunarekin elkarrizketa, prestakuntza, etab.

Gainera, **Nagusilan**ek beti ditu kontuan **Boluntarioei buruzko Euskadiko Legeak** boluntario guztiei aitortzen dizkien eskubideak eta betebeharrak.

Eskubideak

- Ekitatez tratatuak izatea, askatasuna, duintasuna, intimitatea eta sinesmenak errespetatuta.
- Erakundearen jardueretan eta organoetan aktiboki parte hartzea.
- Borondatezko jardunean aseguratuta egotea.
- Erakundearekin zerikusia duten jardueretan egindako gastuen itzulketa.
- Esleitutako eginkizunak betetzeko informazioa, prestakuntza, orientazioa, laguntza eta baliabide materialak jasotzea.
- Egiten duten ekarpenaren gizarte-balioa aintzat hartua izatea.



3. Nola har dezaket parte?

Nagusilanen boluntario gisa parte hartzea oso erraza da. Nahikoa da...

- ✔ erakundearekin **harremanetan jartzea**,
- ✔ **laguntzeko** gogoa agertzea,
- ✔ eta bertan **zure lekua** aurkitzea, zure prestasunaren, bokazioaren eta gaitasunen arabera.

Era guztietako jarduerak daude. Garrantzitsuena da aukeratzen duzunarekin gustura sentitzea eta zuk eman dezakezun denborara egokitzea. Gure talde teknikoak edo zure herriko arduradunak lagunduko dizu egokiena aurkitzen. Eta, gainera, **Nagusilan**ek zure eskura jarriko ditu bai beharrezko prestakuntza eta bai esperientzia duten pertsonen laguntza.

4. Zein da prozesua?

Zurekin harremanetan jarri ondoren, **elkarrizketa bat egingo dizugu**, zuri ongien egokitzen zaizun jarduera zein den ikusteko. Lanean hasi eta zurea dela baieztatzen duzunean, **Nagusilan**eko kide izango zara jada.

Denbora bat igarotakoan ikusten baduzu arrazoiren batengatik aukeratutako jarduera ez datorrela bat zurekin, ez da ezer gertatzen. Ez da beti asmatzen lehenengoan. Beste jarduera batekin proba dezakezu. Pertsona batzuek jarduera bat baino gehiago probatzen dituzte, berea aurkitu arte.

Gainera, konpainia egiteko jarduerez gain, lan handia egin behar izate da zuzendaritzan, koordinazioan, kudeaketan

BOLUNTARIOTZA
Nagusilanen

1. Zergatik gara boluntariotzako erakunde bat?

Nagusilanen aktibo nagusia boluntarioak dira. Gobernantza, proiektu guztiak eta jarduera guztiak boluntarioek egiten dituzte, eta, beraz, hori gabe ezinezkoa litzateke gure helburua betetzea.

Baina, gainera, zahartze aktiboa ahalbidetzen duen plataforma bat gara. Gizarte-ekintza solidarioaren bidez egiten dugu hori. Izan ere, **adineko edo erretiratutako pertsonen boluntariotza sustatzen dugu bereziki**. Gizarte gisa, ez dugu alferrik galdu behar pertsona horien jakintza eta bizi- eta lanbide-esperientzia guztia, komunitatearen parte aktiboa baitira eta ekarpen handiak egin baititzakete. **Nagusilan** da pertsona horiek guztiek parte hartzeko gunea.

2. Nork har dezake parte?

Adinez nagusi diren pertsona guztiak izan daitezke **Nagusilan**en boluntario.

Hau besterik ez da behar:

- denbora pixa bat,
- adineko pertsonen errealitatearekiko sentsibilitatea,
- eta entzuteko jarrera.

GURE **helburuak**

Jarduera horiek guztiak helburu hauek lortzeko egiten dira:

- Boluntarioen bidez, nahi gabe bakarrik dauden **adineko pertsonei konpainia egitea.**
- **Zahartze aktiboa sustatzea**, parte-hartzearen eta gizarte-ekintza solidarioaren bidez.
- Adineko pertsonen **egoeraz sentsibilizatzea**, haien arazoen berri emanez eta haien eskubideak aldarrikatuz.

3. Zilarrezko Haria

Etxean konpainia egitera joatea ezinezkoa denean, Zilarrezko Haria jartzen da martxan. **Doako telefono-linea bat da**, boluntarioak eta lagundutako pertsonak elkarrekin denbora-tarte bat pasa dezaten, lasai-lasai hitz eginez, distantzia oztopo izan gabe.

4. Belaunaldien arteko proiektuak

Adineko pertsona boluntarioek adin desberdinetako pertsonekin proiektuak eta jarduerak egitea bultzatzen dugu. Adin-nahasketa horrek lagundu egiten du **adinari buruzko aurreiritzien aurka borrokatzen**, **eta gizarte-kohesio handiagoa ahalbidetzen du**, adinekoen egiten jakiteaz eta gazteagoen dinamismoaz baliatuta. Normalean, jarduera ludikoak eta didaktikoak izaten dira, hala nola eskoletako baratzeak, etab.

5. Beste erakunde batzuen proiektuei laguntzea

Gure filosofiaren barruan ez da ulertzen bakarrik lan egitea. **Lankidetzan sinesten dugu**, eta, beraz, ahal dugun neurrian, guztion onerako diren beste erakunde batzuen proiektuak babesten eta bultzatzen ditugu, batez ere zailtasunak dituzten kolektiboekin lan egiten badute.

6. Foro interesgarrietan parte hartzea

Nagusilanek ahotsa ematen die adineko pertsonei, eta horregatik, ahots hori egotea beharrezkoa den foroetan parte hartzen dugu, eskubideak aldarrikatzeko eta lankidetzan aritzeko, erabakiak hartzeko eta aholkuak emateko, proposatzeko eta jarduteko.

ZER **egiten** DUGU?

1. Konpainia, zentroetan

Egoitzetan edo eguneko zentroetan, adineko pertsona askok bakardade-sentimendu sakona izaten dute, jendez inguratuta egon arren. Horregatik, **pertsonari banaka eta taldeari konpainia** egiteko jarduerak egiten ditugu. Era askotako jarduerak izan daitezke: paseoak, bisitak, irteera eta txangoak, bingoa, gutunak, irakurketa, tailerrak, etab. **Animazio-jarduerak** ere egiten dira; jarduera kulturalak izan ohi dira, hala nola musika-taldeen eta abesbatzen emanaldiak, antzerkia, etab. Hala, alaitasunezko espazio partekatuak sortzen ditugu, eta kultura bertara eramaten diegu adineko pertsonei, ez baitute eskuratzen erraza izaten.

2. Konpainia, etxean

Gero eta jende gehiago bizi da bakarrik edo familia-nukleo txikietan. Beraz, **Nagusilan**eko boluntarioak adinekoen etxeetara joaten dira, hainbat **jardueratan laguntzera**, hala eskatzen badute: paseatzera, enkargu txikiak egitera, txangoak egitera... edo, besterik gabe, hitz egitera, beste edozein adiskiderekin bezala.

GURE **balioak**

- **Elkartasuna:** guztion onerako jardutera bultzatzen duen jarrera altruista.
- **Humanismoa:** giza garapenaren alde jardutea, pertsonak ardatz hartuta.
- **Hurbiltasuna:** pertsonenganako hurbiltasunez eta eguneroko inguruneetan lan egitea.
- **Ekitatea:** pertsona guztiak berdintasunez tratatzea, dibertsitatea kontuan hartuta.
- **Borondatezko ekintza:** eraldaketa pertsonal eta sozialeko indarra.
- **Belaunaldiartekotasuna:** belaunaldi desberdinetako pertsonen arteko harremana.
- **Zeharkakotasuna eta pluraltasuna:** erakundearen lanaren inguruan gertatzen diren askotariko faktoreei erantzutea.
- **Konpromisoa:** pertsonekiko, gizartearekiko eta erakundearekiko berarekiko.

ZER DA Nagusilan?

Nagusilan boluntariotzako irabazi-asmorik gabeko erakunde bat da, eta adineko pertsonak dira bertako jardunaren ardatza.

Boluntariotzakoa da, ehunka gizon-emakumeren dedikazio altruistaren bidez egiten delako bertako lana eta kudeaketa, betiere talde tekniko profesional baten laguntzarekin.

Irabazi asmorik gabekoa da, adinekoen ongizatean modu solidarioan laguntzea delako onura bakarra, eta, beraz, baita gizarte kohesionatuago eta bidezkoago bat eraikitzen laguntzea ere.

Nagusilan, gainera, zabalik dago boluntarioen parte-hartzea jasotzeko, eta ez du inolako lotura politiko edo erlijiosorik. Demokratikoa da barne-funtzionamenduan, **izaera guztiz humanista du**, eta konpromiso soziala zabaltzen du **bai pertsonei laguntzeko jardueretan, bai erreibindikazioetan**. Alde batetik, adinekoen bakardadea arintzen laguntzen du, bai eta adinekoak ahalduntzen ere, eta bestetik, haien bozeramaile bihurtzen da erakundeen eta gizartearen aurrean.

Laburpena

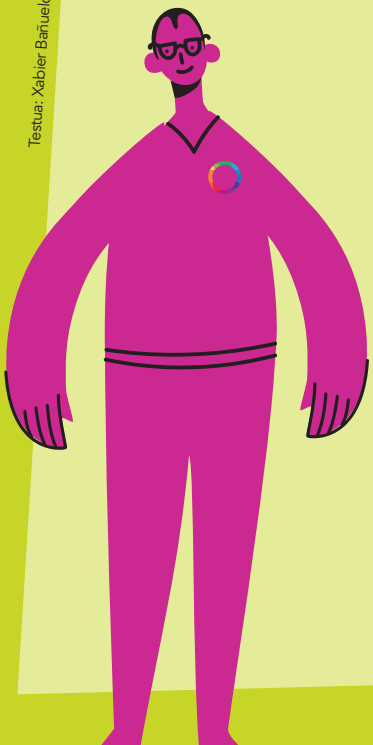
- **Zer da Nagusilan?**
- **Gure balioak**
- **Zer egiten dugu?**
  - Konpainia, egoitzetan eta eguneko zentroetan
  - Konpainia, etxean
  - Zilarrezko Haria
  - Belaunaldien arteko proiektuak
  - Proiektuak beste elkarte batzuekin
  - Foro interesgarrietan parte hartzea
- **Gure helburuak**
- **Boluntariotza Nagusilanen**
  - Zergatik gara boluntariotzako erakunde bat?
  - Nork har dezake parte?
  - Nola har dezaket parte?
  - Zein da prozesua?
  - Boluntarioaren eskubideak eta betebeharrak
- **Non gaude?**

Aurkezpena

Eskuliburu hau eskuetan baduzu eta bertako orriak zabaldu badituzu, **Nagusilan** ezagutzeko jakin-mina duzulako da, edo **elkartean boluntario sartzea** erabaki duzulako. Nolanahi ere, garrantzitsuena da adineko pertsonak axola zaizkizulako egin duzula. Horixe da gure topagunea, partekatzen dugun motibazioa.

Honela laburbildu daiteke **Nagusilan**en izateko arrazoia: gero eta ugariagoa den adin nagusikoen taldearen aitorpen sozialaren alde lan egitea. Eta bi eratara egiten du lan: **parte hartzeko bideak sortuz**, zahartze aktibo eta solidarioa bultzatzeko, eta gaur egungo gizarteko errealitaterik lazgarrienetako bati aurre egiteko jardunez, hau da, **nahi gabeko bakardadeari** aurre egiteko, adineko pertsonengan eragiten baitu bereziki.

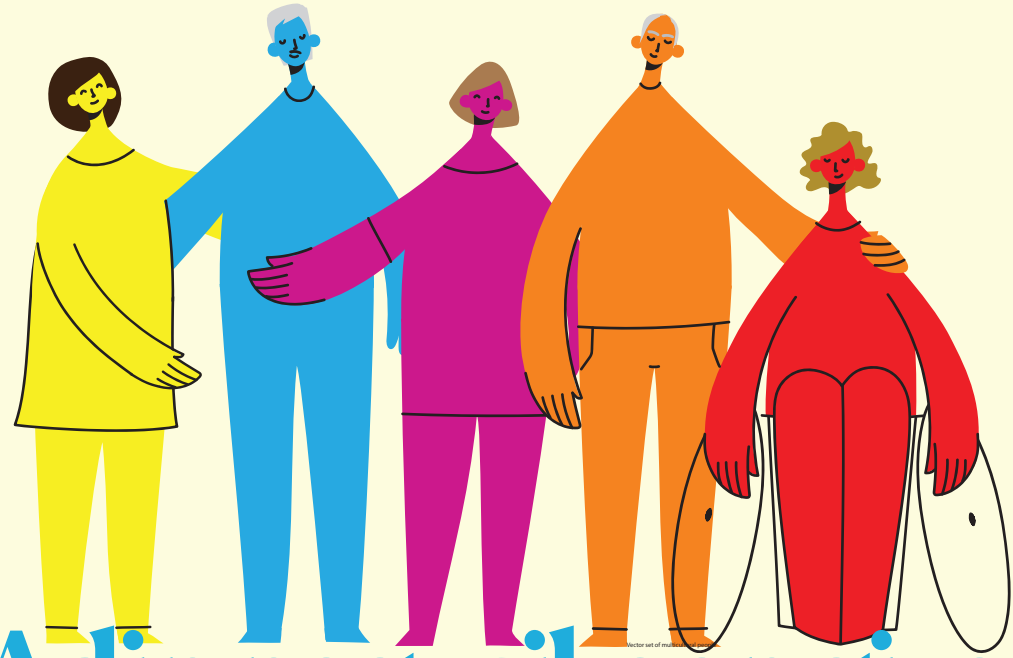
Testua: Xabier Bañuelos · Diseinua eta maketazioa: Ad hoc.



*Oraindik ezagutzen ez bagaituzu, urrats hori ematera **animatzen zaitugu**. Hemen aurkituko duzu beharrezko informazio guztia, arduraz eta ondo hausnartuta erabaki ahal izan dezazun ea hau duzun zure boluntario-lana egiteko lekua. Eta jada **Nagusilan**eko boluntario izatea erabaki baduzu, eskuliburu honek **zer egin dezakezun eta nola parte har dezakezun** jakiten lagunduko dizu. Konturatuko zara ez zarela bakarrik egongo, elkartearen babesa izango baituzu, bai eta jende askorena ere: zure helburu eta zeregin berak dituzten pertsonena, zuk bezala elkartasuna aktibatzea erabaki dutelako.*

nagusilan

ADIN NAGUSIKOEN
GIZA BOLUNTARIOTZA
VOLUNTARIADO SOCIAL
DE MAYORES



Adin nagusikoen giza BOLUNTARIOTZA

kutxa
FUNDAZIOA