

# Manual del voluntariado en lectura fácil



Dirección General de Servicios Sociales  
e Innovación Social  
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,  
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD



**GRANDES  
AMIGOS**



Manual del voluntariado. En lectura fácil

© Fundación Grandes Amigos en Acción, 2021

Texto adaptado a lectura fácil y validado según las pautas de Inclusion Europe y de la norma UNE 153101 EX

Adaptación a lectura fácil: Adapta - Plena Inclusión Madrid

Validación de textos: Adapta – AM Pinto

Logotipo europeo de lectura fácil en la portada: © Inclusion Europe.

Más información en <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

## Índice

---

Te damos la bienvenida	4
Principios y valores de Grandes Amigos	6
Programas de Grandes Amigos	8
Cómo nos organizamos en Grandes Amigos	11
Cómo puedes hacer voluntariado	12
Derechos y obligaciones de Grandes Amigos y de los voluntarios	13
Normas básicas de Grandes Amigos	15

## Te damos la bienvenida

---

España es uno de los países de la Unión Europea más envejecido. Esto quiere decir que en España viven muchas personas mayores. 1 de cada 5 personas tiene más de 65 años y muchas sienten soledad.

La soledad no deseada en las personas mayores es un riesgo para algunas enfermedades, por ejemplo, depresión, demencia, problemas de corazón o hipertensión. La soledad no deseada significa que la persona no elige y no quiere estar sola, pero lo está por diferentes motivos. Además, con la edad, las personas tenemos más dificultades para hacer las actividades diarias, por ejemplo, ir a la compra.

Grandes Amigos es una Organización de voluntariado que trabaja desde 2003. El objetivo de Grandes Amigos es mejorar la vida de las personas mayores que están en una situación de soledad no deseada a través de programas de prevención y acompañamiento.

Trabajamos para cambiar la realidad y crear una sociedad inclusiva en la que todas las personas participemos de forma real sin que nadie quede excluido. Las personas tenemos derecho a una buena vejez.

Gracias por empezar tu voluntariado en Grandes Amigos. Gracias por tu compromiso, tiempo y dedicación a las personas mayores. Las personas voluntarias sois fundamentales para construir una sociedad mejor. ¡Bienvenido a Grandes Amigos!

Este es un manual sobre el voluntariado en Grandes Amigos.  
Ser voluntario significa colaborar en las actividades de la asociación  
sin recibir un sueldo u otro pago.

En este manual están explicadas las normas, los valores  
y procedimientos de Grandes Amigos.  
Léelo despacio y si tienes dudas o quieres más información,  
ponte en contacto con nosotros.

## Principios y valores de Grandes Amigos

---

En Grandes Amigos tenemos unos principios y unos valores que aplicamos en nuestro trabajo.

Los principios son las normas o ideas fundamentales que definen nuestra forma de trabajar.

Los valores son los principios que guían nuestro comportamiento en el trabajo.

### > Con las personas mayores

Desde Grandes Amigos queremos mejorar la calidad de vida de las personas mayores y reducir su soledad.

Para conseguir estos objetivos:

- Respetamos las necesidades, gustos, preferencias e intereses de las personas mayores y nos centramos en la persona.
- Favorecemos la participación real de las personas mayores en la sociedad porque tienen mucho que aportar y enseñar.
- Somos flexibles en el trabajo con las personas mayores porque sus necesidades y situaciones cambian con el tiempo.

### > Con el voluntariado

En Grandes Amigos creemos que el voluntariado es una pieza clave para cambiar la sociedad porque crea espacios de participación para todas las personas.

Damos formación a las personas voluntarias para que podáis hacer bien vuestra labor.

### > Con respecto a la sociedad

En Grandes Amigos creemos que cuando trabajamos desde la comunidad haciendo pequeños cambios podemos conseguir grandes cambios en la sociedad.

La colaboración entre la ciudadanía, las organizaciones y la Administración es necesaria.

Queremos cambiar los estereotipos  
que tiene la sociedad de las personas mayores.  
Un estereotipo es una idea, expresión o imagen  
que tiene la sociedad de algo o de alguien.  
Un ejemplo de estereotipo es creer que todas las personas mayores  
tienen problemas de memoria.

## Programas de Grandes Amigos

---

En Grandes Amigos tenemos varios programas.

Un programa es el conjunto de actividades y servicios que están coordinados y tienen un objetivo, por ejemplo, mejorar la vida de las personas mayores que están en una situación de soledad no deseada.

Nuestros programas son:

> **Programa de acompañamiento afectivo**

Las personas que participan en este programa son personas mayores que sienten soledad.

Los objetivos de este programa son:

- Crear relaciones de amistad que duren en el tiempo.
- Limitar las consecuencias negativas de la soledad no deseada.
- Favorecer la participación de las personas mayores en la sociedad.

Damos 3 tipos de acompañamiento:

- Acompañamiento en casa: es una actividad en la que ponemos en contacto a personas mayores que viven en sus casas y se sienten solas con personas voluntarias.  
Las personas voluntarias hacen una visita una vez a la semana durante 2 horas.
- Acompañamiento en residencia: es una actividad en la que ponemos en contacto a personas mayores que viven en residencias con personas voluntarias.  
Las personas voluntarias hacen una visita una vez a la semana durante 2 horas.
- Acompañamiento puntual: las personas mayores que participan en alguno de los programas de Grandes Amigos pueden pedir un acompañamiento, por ejemplo, para ir al médico.

### > Programa de socialización

En Grandes Amigos creemos que las personas mayores deben participar en las actividades de su comunidad o barrio, por ejemplo, en salidas culturales, meriendas o encuentros. De esta forma, las personas mayores pueden conocer a otras personas y ampliar sus relaciones sociales.

Organizamos 2 fiestas al año y vacaciones adaptadas.

Los objetivos de este programa son:

- Dar visibilidad a las personas mayores en la sociedad.
- Fomentar la participación en las actividades de la comunidad.
- Ampliar las relaciones sociales.

### > Programa de grandes vecinos

Con este programa queremos crear redes de vecinos para prevenir la soledad.

Queremos poner en contacto a personas que viven en el mismo barrio para que hagan actividades juntas y estén en contacto.

En este programa participan personas mayores de 65 años que sienten soledad, son autónomos y quieren relacionarse con personas y hacer amigos.

Los objetivos de este programa son:

- Ampliar la red social.
- Fomentar las relaciones entre las personas.
- Mejorar la relación entre los vecinos de un barrio.

Este programa no está en todos los barrios.

### > Sensibilización

En Grandes Amigos queremos que la sociedad conozca el problema de la soledad no deseada y las consecuencias negativas que tiene para las personas.

La sociedad debe saber que la vejez  
no es una etapa de enfermedad y aburrimiento.  
Puede ser una etapa de participación y disfrute.

## Cómo nos organizamos en Grandes Amigos

---

En Grandes Amigos nos organizamos por equipos de trabajo.

- > **Equipo técnico del área social:** está formado por los profesionales de Grandes Amigos que coordinan los proyectos.
  
- > **Equipos de acción:** están formados por personas voluntarias y personas mayores.  
Tienen el apoyo de los profesionales de Grandes Amigos.  
Estos equipos están divididos en 2 grupos.  
Los primeros trabajan de forma concreta en un barrio, ciudad o pueblo.  
Los segundos trabajan donde sea necesario sin importar la localización.
  
- > **Vecindarios:** están formados por personas que viven en el mismo barrio y comparten el entorno.

## Cómo puedes hacer voluntariado

---

Puedes participar como voluntario de muchas maneras en función de tus posibilidades de tiempo, interés o capacidades.

- > Programa de acompañamiento afectivo: puedes acompañar a una persona mayor en su casa, en la residencia o cuando tiene que hacer gestiones, por ejemplo, ir al médico.
  
- > Programa de grandes vecinos: puedes participar en los encuentros de los barrios, meriendas, paseos o compras.
  
- > Programa de socialización: puedes colaborar en la organización de las fiestas de Grandes Amigos, por ejemplo, en Navidad.
  
- > Sensibilización: puedes dar a conocer el trabajo que hacemos, por ejemplo, dando charlas en tu empresa o hablando con tus amigos y familiares.
  
- > Otras formas: puedes participar con Grandes Amigos, por ejemplo, si buscas nuevas personas voluntarias o si nos pones en contacto con tu empresa para organizar actos culturales para las personas mayores.

## Derechos y obligaciones de Grandes Amigos y de los voluntarios

---

Grandes Amigos tiene las siguientes obligaciones contigo como voluntario:

- Dar información sobre la fundación y sus actividades.
- Darte cursos de formación para saber cómo debes trabajar como voluntario.
- Darte apoyo y los medios que necesites para hacer tu trabajo como voluntario.
- Invitarte a participar en la organización de las actividades, su preparación y su revisión cuando las habéis hecho.
- Pagar un seguro por ti por 2 motivos:
  - > Accidentes: por si tienes un accidente mientras trabajas como voluntario.
  - > Responsabilidad civil: por si provocas un accidente sin querer y causas un daño a algo o a una persona.
- Pagarte los gastos que tengas por ser voluntario, por ejemplo, cuando participas en una actividad y tienes que pagar un billete de metro o de autobús.
- Darte un carné de voluntario de Grandes Amigos.
- Darte un certificado por haber sido voluntario, cuando dejes de serlo.
- Guardar tus datos personales de forma segura y secreta y para el uso solo de Grandes Amigos.

Tus obligaciones como voluntario de Grandes Amigos son:

- Cumplir con tu compromiso de participar como voluntario en las actividades.
- Respetar las ideas y el trabajo que hacemos en Grandes Amigos.
- Informarnos de las actividades que haces como voluntario. Por lo menos tienes que informarnos cada 2 meses.
- Avisar de cuando estás de vacaciones o estás enfermo y no puedes trabajar como voluntario.
- Respetar las normas, las indicaciones y las recomendaciones que te damos para las actividades.
- Rechazar cualquier pago o regalo como voluntario por participar en nuestras actividades.

No lo puedes aceptar ni tú, ni tus familiares, ni tus amigos o personas cercanas a ti.

Además, debes avisar a Grandes Amigos cuando alguna persona te lo ofrece o se lo ofrece a alguien cercano a ti.

Recuerda que cumplir estas obligaciones es muy importante.

Cuando no las cumples, Grandes Amigos te impedirá que sigas como voluntario y puede incluso denunciarte si lo que haces es muy grave.

Además, debes cumplir otras obligaciones:

- Respetar los derechos de las personas a las que ayudas como voluntario.
- Actuar de forma rápida y pensando en las necesidades de las personas a las que ayudas.
- Participar en las actividades de los equipos y en los talleres de formación.
- Mantener en secreto la información que recibas cuando eres voluntario, sobre todo, los datos personales de las personas a las que ayudas.

## Normas básicas de Grandes Amigos

---

- > En Grandes Amigos queremos tener un buen ambiente de trabajo.  
Pero si alguna vez tienes un problema, dilo y trataremos de resolverlo.
  
- > No puedes comentar la información de Grandes Amigos ni de las personas mayores fuera de la asociación.
  
- > No puedes pedir subvenciones ni dinero para Grandes Amigos.  
La asociación tiene que autorizar todas las solicitudes.
  
- > No puedes ponerte en contacto con los medios de comunicación.  
La asociación tiene que autorizar todas las comunicaciones.
  
- > Tu seguridad es importante para nosotros.  
Debes cumplir las normas de seguridad para evitar accidentes.
  
- > Grandes Amigos, algunas veces,  
se hace cargo de algunos gastos de las personas voluntarias,  
por ejemplo, gastos de transporte.

Un trabajo en lectura fácil de



Dirección General de Servicios Sociales  
e Innovación Social  
CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,  
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD

