



Las cuatro voluntarias animan a colaborar en programas de acompañamiento con entidades guipuzcoanas. :: UNANUE

## «Paliar la soledad de los mayores es una forma de hacerles más felices»

### Cuatro voluntarias animan a dedicar unas horas a la semana a acompañarles

Unas pocas horas de voluntariado a la semana son suficientes para sentir la «satisfacción» de ayudar a personas que lo necesitan

:: ELENE MENDIOLA

**SAN SEBASTIÁN.** A menudo, el tiempo libre es escaso. Entre el trabajo, la organización de la casa, el cuidado de niños, el ocio... apenas quedan horas libres de descanso y menos para pensar en dedicarlas a alguien desconocido. Sobre todo en

verano, cuando los planes se multiplican y el grado de compromiso con determinadas causas se relaja. Aunque Gipuzkoa presume de una amplia red de voluntariado en diferentes ámbitos, las entidades notan cómo en vacaciones pierden efectivos, y hay labores, como la del acompañamiento a personas mayores, que no pueden ni deben coger fiesta. Por eso, desde Sareginez, red integrada por entidades sin ánimo de lucro en el territorio, hacen un llamamiento a no olvidarse de quienes necesitan esa ayuda y animan a participar en los diferentes programas de voluntariado que tienen.

Cuatro voluntarias de distintas organizaciones ponen voz a esa llamada y dan razones más que suficientes para seguir su ejemplo.

Isabel Aranburu es una de ellas. Lleva ya un año trabajando en Cáritas, pero siempre ha estado ligada al voluntariado: «Yo llevo haciendo esto desde que era muy joven. Empecé cuando tenía 15 años de voluntaria en Cruz Roja, luego me hice enfermera, por lo que he estado toda la vida junto a personas que sufren. Al final he terminado en Cáritas, en un proyecto muy interesante que se llama 'Miriam'», explica. Un programa de acogida, formación y ayu-

da a mujeres en situaciones complicadas.

Myriam Erentxun, por su parte, lleva en Nagusilan un año acompañando a «mi amiga Mariví», como se refiere a ella constantemente. Las tardes de los martes son para ella, que vive en una residencia. «Vamos a pasear; andamos y andamos, que es lo que le gusta, porque si no no puede salir de ahí. Y hablamos de nuestras cosas, claro», explica Myriam. La recompensa que obtiene es la alegría de Mariví: «Ser voluntaria me aporta la satisfacción de verle feliz, aunque cuando me voy se queda un poco triston». »

«A las personas mayores les encanta estar con los jóvenes», alienta Myriam para buscar voluntarios

«Cuando la vida te da mucho, sientes que tienes que devolverlo, ayudar», reflexiona Begoña

Ella no puede sino animar a cualquiera a hacerse voluntario. «Si te lo estás planteando, vete a la asociación y pregunta, pide información. Explicas cuáles son tus posibilidades y ellos se encargan de asignarte una tarea acorde con ellas. La intención es alegrarles de la forma en que tú puedas: de paseo, cantando, leyendo o jugando al bingo». Sobre todo se dirige a la juventud, pues, dice, «a las personas mayores les encantan los jóvenes».

Una sensación parecida tiene Begoña Zubimendi. Ella es voluntaria de Hurkoa desde hace unos 18 años. Por casualidad además. «Yo tenía una inquietud. Cuando la vida te ha dado mucho, a veces sientes que tienes que devolver, ayudar. Y, planteándome esto, me encontré con una persona que trabajaba en Hurkoa y ya no hubo marcha atrás», recuerda.

Le encanta lo que hace. Lo que ella llama «acompañamiento afectivo». La asociación, según explica, trabaja dedicando atención a personas que se encuentran en situación de fragilidad, desprotección o incapacidad. «Muchas veces, estas personas sufren una soledad tremenda. Este es el mal principal que afecta a esta población», la de mayor edad, algunos sin familiares próximos. «Paliar de alguna forma esa soledad es una manera de hacerles un poco más felices, y también lo que más satisfacción puede darle a un voluntario», indica Begoña, que conoce bien esa sensación.

Sin embargo, faltan voluntarios para la necesidad de atención que existe. En Hurkoa, por ejemplo, en el año 2018 prestaron ayuda o acompañamiento a 554 personas en horario tutelar, tienen 148 personas en centros de día y 94 en el área de fragilidad. Pero solo cuentan con un centenar de voluntarios. Cuando lo ideal, explica la voluntaria, sería que cada persona estuviera acompañada por uno. Imposible con esos números.

Amy Waleska habla desde el otro lado. Ella sabe muy bien lo que es tener a su lado a un voluntario. Lo vivió cuando llegó a España. «Yo recibí una gran ayuda cuando lo necesité, y me pareció correcto devolver un poco de aquello que yo tuve la oportunidad de recibir», aclara ahora como voluntaria de Cruz Roja. Su cometido en la asociación es ayudar a que la gente mayor a la que acompaña sienta que no está sola, como a ella le sucedió en su momento. «Además, esto me sirvió para aprender, para tener cierta experiencia en el mundo laboral», añade. Todas solo ven razones y argumentos a favor del voluntariado. Y por eso animan a cualquier guipuzcoano a participar en estas iniciativas.



**UDARA OSASUNGARRIA**  
**VERANO SALUDABLE**

**BIHAR**  
10:00 - 13:00  
**UZTAILAK 30**  
**ORIO**  
(Herriko plaza)

**OSAN INGUURUMENA** **aecc GIPUZKOA**  
C/ Santa E. 13, 48001, BILBAO