



Los voluntarios Fernando (85 años, a la izquierda) y Juan (86, a la derecha) acompañan a Juanjo (52), usuario de Nadiesolo.org

Envejecimiento activo

La tercera (edad) no es la vencida

► Los voluntarios del programa Nadiesolo.org acompañan a personas en situación de aislamiento

CARLOTA FOMINAYA
MADRID

«**L**a jubilación no puede ser una sentencia. Porque cuando llega ese momento, hay aún mucho por hacer, mucho por aportar y mucho que recibir. Hacer voluntariado tras toda una vida en activo es una manera de envejecer activamente. Por eso, uno de nuestros proyectos es 'La Tercera NO es la vencida', que promueve el voluntariado de acompañamiento de mayores hacia personas vulnerables, en muchos casos, jóvenes en soledad. Es justo la otra cara de una realidad que también está ahí», apunta Violeta Jaraquemada, de Nadiesolo.org.

Tipo de usuarios

Esta entidad tiene un «ejército» de 2.000 voluntarios aproximadamente cuya función es «acompañar a personas solas

tengan la edad que tengan». Porque muchas veces, aclara Jaraquemada, «se da el caso de que son jóvenes los que están sin compañía». Es el caso del usuario del programa Juanjo Rodríguez, invidente de 52 años y en situación de soledad tras un grave accidente sufrido en su juventud que le dejó «totalmente hundido y encerrado en casa durante mucho tiempo».

Hoy, en cambio, disfruta de la compañía de Juan Lambooy (de 86 años) y Fernando Castillo (de 85), ambos ingenieros industriales. Todas las semanas acuden a su casa a recogerle, para llevarle a tomar algo en alguno de los bares cercanos a su casa. La buena sintonía que tiene este trío durante este café semanal es más que evidente. «Contamos batallitas, historietas de nuestros respectivos trabajos, anécdotas divertidas que nos han ocurrido cuando éramos jóve-

nes y muy poca política o nada. Lo pasamos muy bien, nos reímos mucho y hemos hecho una amistad muy buena», reconocen.

Pasan de un tema a otro como si de una pandilla de toda la vida se tratase. «Yo los veo excepcionales. ¿Conocéis a mucha gente que haga lo que hace esta pareja?», pregunta Juanjo. «Ellos me han ayudado muchísimo a salir de mi encierro, a realizar actividades, a volver a leer gracias a los audiolibros que me recomiendan, a visitar museos e, incluso, a hacer algún viaje que otro. En definitiva, a "ver" la vida desde otra perspectiva... Sé que lo que se les pida, lo van a ha-

La soledad no es patrimonio de los mayores

A sus 52 años, Juanjo no conserva las amistades que hizo en la juventud. Un terrible accidente de moto sucedido a los 24 años le dejó secuelas irreversibles. Todo su mundo se derrumbó. «De golpe me quedé sin novia, sin trabajo y sin amigos», reconoce. «Este rato que paso acompañado con Juan (86 años) y Fernando (85) es uno de los mejores de la semana. Hablamos de cine, de viajes, lo pasamos muy bien los tres...», asegura.

cer de cabeza», relata agradecido.

Para Juan, que lleva más de veinte años siendo voluntario de este programa, «tiene más mérito el usuario -en este caso

Juanjo, que nos aguanta- que nosotros los voluntarios», dice entre risas. Este hombre es consciente de la importancia que tiene socializar para la salud mental ya que él, tras pasar treinta y cinco años expatriado en Holanda trabajando como ingeniero en el Instituto Nacional de Estadística, se dio cuenta al volver a España de que había perdido contacto con la mayoría de sus conocidos. Ahora, esta actividad semanal le supone «gasolina» para la vida: «El rato que hacemos voluntariado resulta muy gratificante en lo personal. Tratar con alguien que necesita compañía te llena, te satisface, te da paz, tranquilidad... En lugar de preocuparte por tus problemas, piensas en los de los demás», reconoce. «Hace poco escuché la historia de una pareja en la que ella tenía depresión. Pues resulta que tras enfermar su marido ella empezó a cuidarlo y acabó saliendo de su tristeza. Se encontró necesaria y útil. Esto es lo que nos pasa a nosotros, los voluntarios mayores», asegura.

Este tipo de actividades, corrobora Fernando Castillo (85), «nos hace sentirnos necesarios y convenientes. Te rejuvenece. No hay edad para llevar a cabo este servicio, aunque hay que remarcar que nosotros somos jóvenes envejecidos prematuramente», señala entre risas. Él se apuntó a este programa de voluntariado tras escuchar a su amigo Juan hablar maravillas. «Me lo propuso y siempre tenemos un ambientazo tremendo», afirma.

«Perder el miedo»

Juanjo anima a todo el mundo a recurrir a este tipo de organizaciones. «Que la gente no tenga miedo de llamar, de pedir ayuda. Nunca sabes quién te puede sacar de tu encierro. Pero lo que está claro es que si te vienen a buscar a casa, como hacen los voluntarios de Nadiesolo.org, significa que se han preocupado de ti, se han informado de lo que te ocurre y están dispuestos a ayudarte», sugiere.

La realidad es que el acompañamiento a personas en soledad, concluye Juan, «se puede hacer de muchas formas. Quizás uno se tiene que plantear visitar a sus propios familiares, y organizarse para acompañarles un rato, llevarles al médico... Es verdad que las ciudades son grandes y el día a día te come, pero desde aquí animo a los más jóvenes a plantearse y sobre todo, a intentarlo».



Juan y Fernando, en su café semanal con Juanjo (centro) // ABC