



Editorial

Este es el último boletín de este año 2017, intenso, activo y complejo para todos los interesados en este proyecto de *Vivir con Voz Propia*. Podemos decir que ha sido un año rico en acciones dirigidas a la ciudadanía y alrededor del objetivo de mejorar el cuidado y el bienestar de las personas al final de vida, fortaleciendo su protagonismo, ampliando la red de los cuidados, al tiempo que pretende apoyar al cuidador más cercano.

Ya comentamos el mes pasado, las Jornadas en torno a los *Hospices en la Comunidad*. Insistimos nuevamente en este boletín, en esta ocasión acerca de la charla sobre el final de la vida ofrecida por Nuno Santos.

El proyecto de *Sensibilización de las Necesidades de las Personas Mayores y de la Situación de Final de Vida* a nuestros jóvenes ha seguido su acción durante este trimestre en las aulas de 3º y 4º de ESO de numerosos centros escolares. La mejor muestra del efecto de esta información podéis verla en el *Espacio de Reflexión y Diálogo* de este mes, donde el grupo **Jóvenes con Voz Propia**, surgido de esta concienciación en los centros, mostrarán su acción, su motivación y su efecto en los usuarios de la residencia vitoriana Ajuria.

Otro de los proyectos de los cuales estamos especialmente satisfechos y agradecidos, por la amplia y positiva respuesta a su convocatoria, son las conversaciones alrededor de un café sobre los temas de muerte, duelo y final de vida. Los *Death Cafe* realizados han contribuido que más y más población sienta que hablar de estos temas no es tabú.

Gracias a todos, voluntarias y voluntarios, participantes de estos y otros eventos, y ciudadanos en general, por ir haciendo entre todos que Vitoria, sea referente y promotora del bienestar social, como factor de calidad de vida, como fue resaltado en un reportaje de Informe Semanal este mismo mes. Y por crecer y creer en *Vivir con Voz Propia*

Espacio de reflexión y diálogo

El papel de los jóvenes en una Ciudad Compasiva

*Tú, como adolescente, ¿de qué manera podrías mejorar la calidad de vida de una persona mayor? Con esta provocativa pregunta el equipo de *Vivir con Voz Propia* incita a los jóvenes a tomar conciencia de su posible acción con las personas mayores, dependientes y/o en situación de vulnerabilidad.*

Descargando música que les gusta; haciendo video-llamadas a su familia, enviando fotos por whassap a sus nietos...respuestas que distintos jóvenes activos, comprometidos y constructivos han dado, desde sus centros escolares, en los talleres de sensibilización sobre la persona mayor y el final de la vida.



En estos encuentros el grupo de voluntarios **Jóvenes con Voz Propia** ha recogido éstas y otras ideas para posteriormente tratar de ponerlas en práctica. Hoy presentan la experiencia que han llevado a cabo en la **Residencia Ajuria** y nos mostrarán el documental creado por ellas mismas, como reflejo de esa juventud innovadora, dinámica y conectada con su tiempo.

Talleres de sensibilización sobre la persona mayor y el final de la vida en centros escolares



Estos talleres que se desarrollan en Vitoria-Gasteiz, coordinados por miembros de *Vivir con Voz Propia*, tienen como objetivo concienciar a la población adolescente (14 a 16 años) acerca de las necesidades de las personas mayores y los cuidados al final de la vida, con el fin de fomentar una *ciudad compasiva* con las personas en situación de vulnerabilidad y el final de la vida.

La valoración de estas sesiones por los estudiantes es muy positiva. Por nuestra parte, nos gratifica el grado de implicación, la sensibilidad y el compromiso de los alumnos/as en este tema cuando se les escucha, y ellos también tienen voz. Así, han tomado conciencia de que el apoyo a las personas mayores puede hacerse no sólo en el área médico y asistencial, sino también en las áreas afectivas y de relación familiar y social; que ellos también pueden aportar. Especialmente desde maneras de conectar el pasado con el presente: compartiendo, a veces música, a veces historias.

Los tutores, al dinamizar la sesión complementaria, y en su colaboración con nosotros nos aportan ideas, nuevas perspectivas y posibilidades metodológicas.

¿Estás interesado/a en que se lleve a cabo este taller en tu centro?
Contáctanos en vivirconvozpropia@agruparte.com

Hospice en la Comunidad

Nuno Santos, enfermero especialista en Cuidados Paliativos, nos presentó su trabajo en el Royal Trinity Hospice, el hospice más antiguo de Inglaterra.

Durante la exposición, Nuno destacó el aspecto que ellos consideran su excelencia, que queda implícita en el valor de la compasión: inspirar a más gente para poder cuidar bien a las personas al final de vida. Para cuidar bien, este profesional, destacó que el 80% de los servicios que ofrece este centro se realizan fuera del propio edificio, que son gratuitos y son, en gran medida, financiados por una red altruista de donaciones, de mercados o tiendas dirigidos a recoger fondos, y un 30% del Servicio Nacional de Salud. Los servicios van dirigidos a la atención interna en el Centro, a servicios de apoyo a familiares, a formación a la comunidad y servicios externos a la Comunidad (acompañamientos y otros).

Al escuchar esta presentación, los miembros de VVP nos sentimos orgullosos. Orgullo porque nos enseñan y aprendemos de grandes personas. Orgullo porque hacemos y queremos proyectos grandes.

Death Cafe

A veces, una imagen dice más que mil palabras. En esta ocasión vamos a probar si las palabras caben en una imagen.



El aroma del café, la conversación distendida, el cálido compartir entre los asistentes, promueve hablar de la muerte de manera natural.

¿Te animas a participar en el próximo *Death Cafe*?
Infórmate en nuestra web www.vivirconvozpropia.com

Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión

Vivir con Voz Propia con la colaboración del Centro de Investigación y la Educación de la Compasión y el Altruismo (CCARE) de la Universidad de Stanford ha organizado por segunda vez en Vitoria-Gasteiz un entrenamiento completo en el Cultivo de la Compasión impartido por el psicólogo Gonzalo Brito.

Se trata de un programa de siete semanas diseñado para desarrollar las cualidades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás. **La fecha de inicio será el 7 de febrero de 2018.**

El Entrenamiento en Cultivo de la Compasión integra prácticas contemplativas tradicionales con psicología contemporánea e investigación científica sobre la compasión.

¿A quién va dirigido?

No es necesario tener conocimientos previos. El curso va dirigido a cualquier persona interesada en iniciarse en un proceso de transformación y realización personal.

Para más información consulta nuestra página web.

Servicios

Formación y asesoramiento a profesionales

Dirigido a centros asistenciales, residencias o equipos que tengan inquietud por conocer y trabajar temas como el duelo, el estrés laboral, etc.



Voluntades anticipadas

Vivir con Voz Propia ofrece información, asesoramiento y charlas sobre este proceso de comunicación entre familia, paciente y personal sanitario.

Death Cafe

Vivir con Voz Propia organiza espacios de reflexión e intercambio sobre la muerte con el objetivo de que se pueda hablar de manera natural sobre ella.



Atención psico-socio- sanitaria

Profesionales sanitarios, psicólogos, musicoterapeutas, cuidadores, auxiliares a domicilio, que trabajan estimulando íntegramente a la persona (en sus necesidades cognitivas, físicas, emocionales, sociales y espirituales).



Eventos

Enero 2018

7 de Febrero

Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión con Gonzalo Brito (Matrícula abierta)

24 de Enero

Espacio de reflexión y diálogo

27-28 de Enero

VI Foro de Espiritualidad Logroño

VIVIR CON VOZ PROPIA CUENTA

CON LA COLABORACIÓN DE:



Puedes encontrarnos en:

Paseo Zumaquera 35, bajo

01006 Vitoria - Gasteiz

945 143311

www.vivirconvozpropia.com

Facebook:

[vivirconvozpropia](https://www.facebook.com/vivirconvozpropia)

Twitter: [#vivirvozpropia](https://twitter.com/vivirvozpropia)