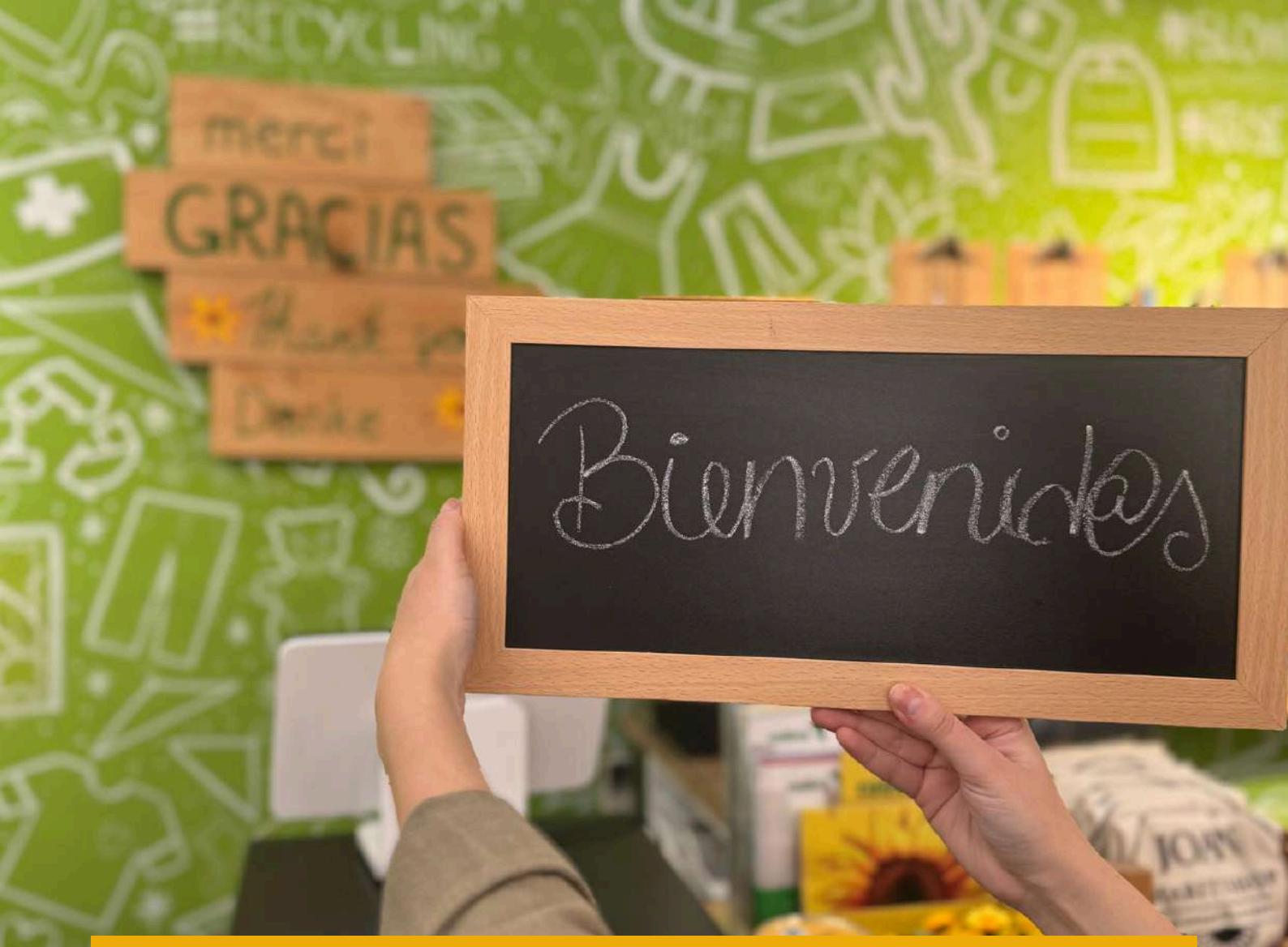


MEMORIA ANUAL 2024



Dpto. Voluntariado



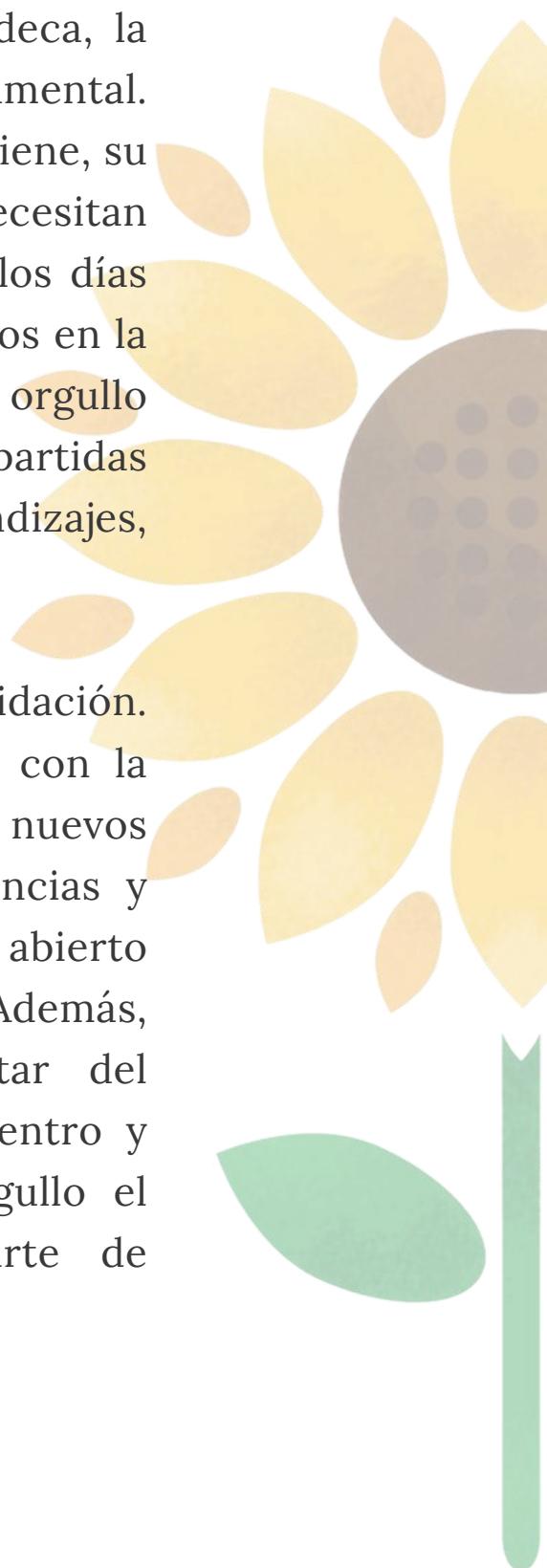
INTRODUCCIÓN

En Cudeca, el voluntariado no es solo una parte del proyecto... ¡es su corazón!

INTRODUCCIÓN

El voluntariado es, desde que se fundó Cudeca, la base de nuestra organización y pieza fundamental. Cada persona que dedica lo más valioso que tiene, su tiempo, a ayudar a quienes más lo necesitan representa el compromiso de añadir vida a los días de los pacientes y familiares que son atendidos en la Fundación Cudeca. Esta memoria recoge con orgullo los hitos, actividades y vivencias compartidas durante 2024, un año intenso, lleno de aprendizajes, cuidados y nuevos caminos abiertos.

2024 ha sido un año de crecimiento y consolidación. Hemos seguido ampliando nuestro alcance con la puesta en marcha y consolidación de nuevos programas como el voluntariado en residencias y cuidados paliativos pediátricos, y hemos abierto nuestra segunda tienda benéfica en Sevilla. Además, hemos cuidado especialmente el bienestar del voluntariado a través de espacios de encuentro y jornadas formativas, y celebramos con orgullo el reconocimiento público recibido por parte de entidades externas.

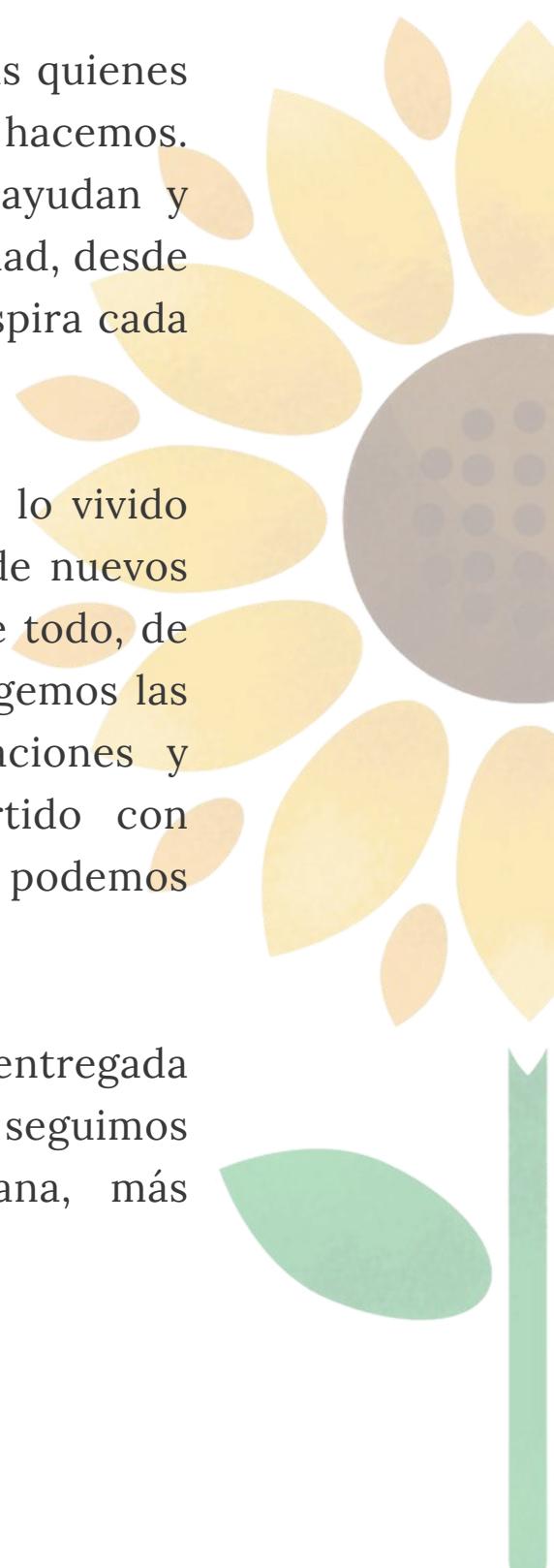


INTRODUCCIÓN

Desde 1992, han sido las personas voluntarias quienes han dado forma, alma y sentido a lo que hacemos. Acompañan, escuchan, colaboran, apoyan, ayudan y están presentes. Lo hacen desde la generosidad, desde la empatía y con un compromiso que nos inspira cada día.

Esta memoria quiere ser un reflejo de todo lo vivido durante 2024: un año lleno de emociones, de nuevos retos, de aprendizajes compartidos... y sobre todo, de personas que han querido sumar. Aquí recogemos las actividades, programas, encuentros, formaciones y momentos especiales que hemos compartido con nuestro equipo de voluntariado, al que no podemos estar más agradecidas.

Porque cada gesto, cada palabra, cada hora entregada cuenta. Y porque gracias a ellos y ellas, seguimos construyendo una comunidad más humana, más presente y más cercana.





PERFIL DEL VOLUNTARIADO

*"Nuestros números no hablan de cifras,
hablan de personas que suman vida a la vida".*

PERFIL DEL VOLUNTARIADO

Este año hemos contado con un equipo de voluntariado diverso y comprometido. Personas de diferentes edades, trayectorias y situaciones personales se han unido con un objetivo común: ayudar.

Jóvenes, personas mayores, profesionales en activo o ya jubilados... Cada uno aporta, desde su experiencia, sus habilidades o simplemente desde las ganas de estar ahí para los demás. Más allá de los números, lo que realmente importa son las personas y todo lo que hacen posible con su implicación.

Acabamos 2024 con **1.101** personas voluntarias colaborando con Cudeca en los diferentes programas de voluntariado. Un año más el número de personas voluntarias aumentó significativamente asociando este dato a la puesta en marcha de nuevos programas de voluntariado.

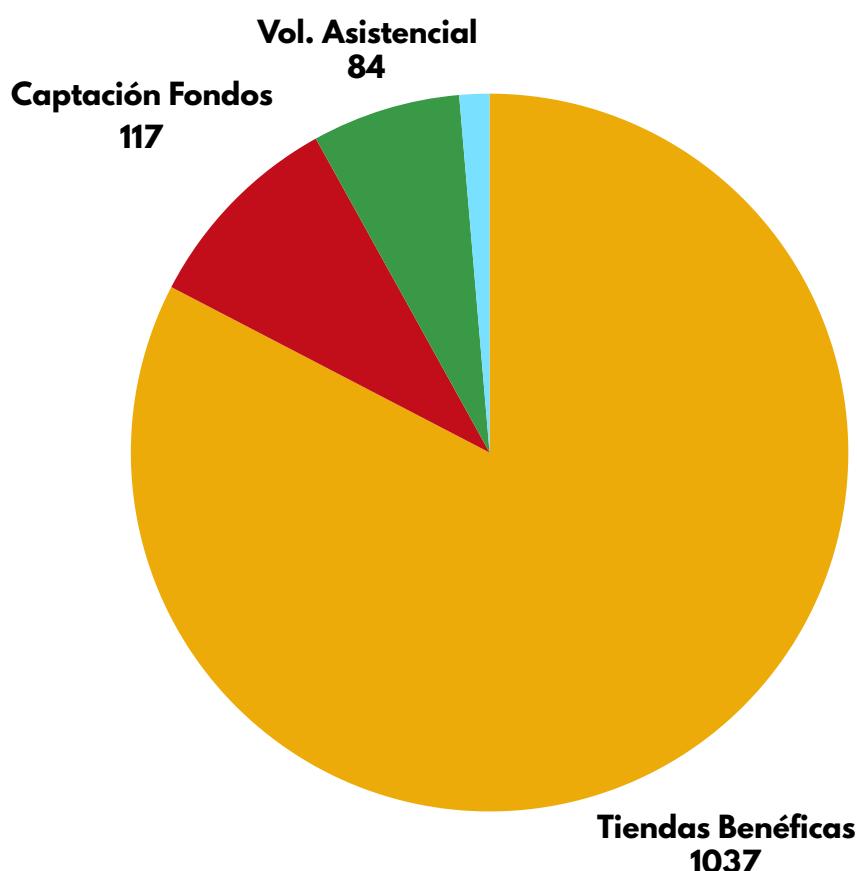
Detrás de cada cifra, hay una historia. Personas que deciden sumar desde sus vivencias, habilidades o simplemente desde el deseo de acompañar a otros. Jóvenes, personas mayores, profesionales en activo o jubilados: todas ellas aportan lo mejor de sí mismas.



PERFIL DEL VOLUNTARIADO

Estas personas voluntarias se distribuyen en diferentes programas, llegando a colaborar de manera simultánea en varios de ellos. El programa que cuenta con más personas colaborando es el de Tiendas Benéficas que contó con 1.037 personas voluntarias. Le sigue el programa asistencial con la colaboración de 117 personas y finalizando con 84 personas colaborando en el programa de captación de fondos. Hubo un total de 17 personas que colaboraron en actividades de apoyo en el Centro Cudeca.

PROGRAMAS VOLUNTARIADO

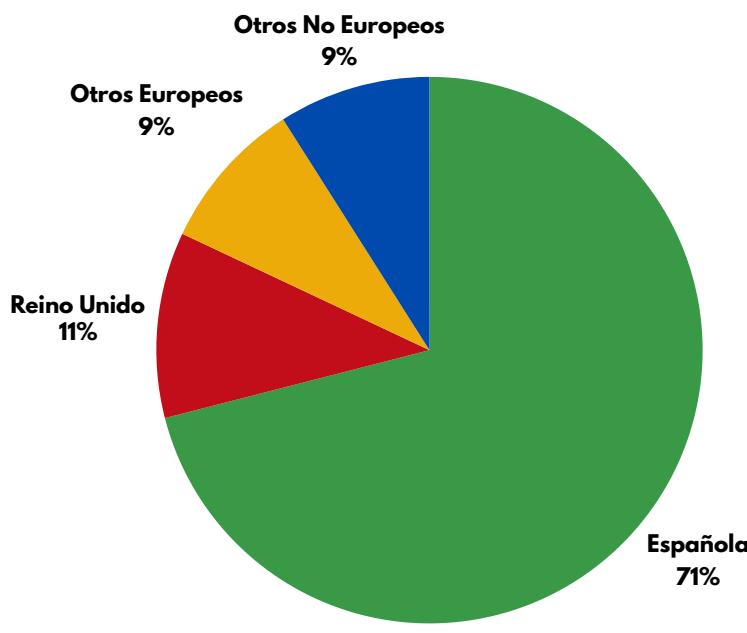


PERFIL DEL VOLUNTARIADO

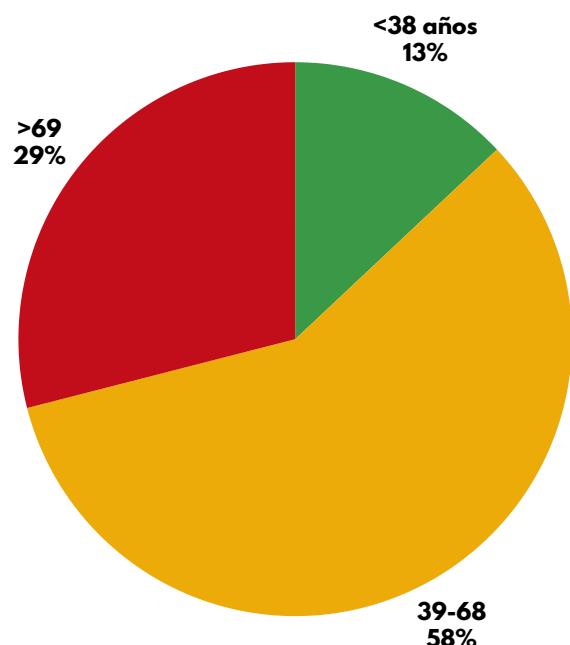
De manera general, podríamos decir que el perfil de nuestro voluntariado es el de una mujer de entre 55 y 66 años y que está vinculada al Proyecto entre 3 y 5 años. El programa de voluntariado, es un claro ejemplo de relaciones intergeneracionales, un 13% de las personas que colaboran son menores de 38 años; el 58% tienen entre 39 y 68 años y un 29% son mayores de 69 años.

Queremos también destacar la diversidad cultural del programa de voluntariado Cudeca que es una muestra de nuestra sociedad actual y se nutre de ello en todo lo que hace. El 71% de las personas que colaboran son de nacionalidad española, el 11% viene del Reino Unido, un 9% pertenecen a otros países europeos y el 9% restante a países no europeos.

NACIONALIDAD



EDAD





FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

*"Formarse para dar, aprender para
compartir: así crecemos juntos".*

FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

FORMACIÓN EN VOLUNTARIADO ASISTENCIAL

En Cudeca, sabemos que acompañar a pacientes y familiares al final de la vida requiere mucho más que buena voluntad: exige sensibilidad, empatía y también formación. Por eso, una parte esencial de nuestro trabajo desde el Departamento de Voluntariado es ofrecer formación específica a todas aquellas personas interesadas en formar parte del programa de voluntariado asistencial.

Durante 2024, realizamos dos ediciones de la formación en voluntariado asistencial: una en el mes de marzo y otra en el mes de octubre. En total, 41 personas participaron en estas jornadas formativas, preparándose para dar el paso de comenzar a colaborar directamente en el acompañamiento a pacientes y sus familias.



FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO



La formación es una parte fundamental del proceso, no solo para transmitir conocimientos y pautas, sino también para generar un espacio de reflexión, confianza y preparación emocional. Creemos firmemente que un voluntariado bien formado es un voluntariado más seguro, más consciente y mejor acompañado en su labor.

Gracias a todas las personas que han decidido formarse con nosotros este año. Su implicación desde el primer momento demuestra el compromiso y el respeto con el que se acercan a este tipo de voluntariado tan especial.



FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

JORNADAS “CUIDARSE PARA CUIDAR”

El pasado 9 de octubre de 2024 celebramos unas jornadas muy especiales “Cuidarse para Cuidar. Emociones auténticas para personas auténticas”, un encuentro dedicado al bienestar y al cuidado emocional de las personas voluntarias de la Fundación Cudeca.

Gracias al convenio de colaboración con Fundación Unicaja, esta actividad se llevó a cabo de manera totalmente gratuita para las 79 personas que participaron, y fue pensada como un espacio para reconnectar con uno mismo, compartir, aprender y recargar energías.

Para dinamizar el encuentro contamos con una invitada de excepción: Irene Megina, asesora y mentora emocional con más de 15 años de experiencia, fundadora de la Escuela de Risoterapia de Madrid. Con su energía, cercanía y enfoque experiencial, nos guió a través de dinámicas de grupo, juegos, reflexiones y herramientas para mejorar nuestra gestión emocional diaria.



FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

La jornada se dividió en dos partes:

- Por la mañana (9:30h – 14:30h) realizamos juegos grupales para generar confianza y cohesión trabajamos con “la rueda de las emociones” para identificar y explorar emociones auténticas hicimos dinámicas para integrar esas emociones y aplicarlas en la vida cotidiana y también creamos un espacio de *feedback* y reflexión compartida
- Por la tarde después del almuerzo disfrutamos de una visita guiada a la exposición temporal de la Colección del Museo Ruso de Málaga en la que participaron 29 personas voluntarias fue una forma de cerrar el día conectando con el arte, la belleza y el disfrute colectivo

Queremos destacar que el espacio fue cedido gratuitamente por el propio Museo Ruso, incluyendo sus instalaciones, medios técnicos y personal de apoyo. Un entorno cultural inspirador que dio un toque aún más especial a la jornada.

Además, la fecha elegida no fue casual: se enmarcó en la semana de conmemoración del Día Mundial de los Cuidados Paliativos (12 de octubre), reforzando así el vínculo entre nuestra misión y la importancia de cuidar a quienes cuidan.

FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO



FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL

Durante los meses de marzo y abril de 2024, desde el Departamento de Voluntariado organizamos dos talleres muy especiales centrados en el autocuidado emocional, gracias al convenio de colaboración con Fundación Unicaja. Ambos encuentros fueron gratuitos y abiertos a todas las personas voluntarias de Cudeca, con una excelente acogida y participación.

Sabemos que las personas voluntarias sois una parte esencial de nuestra organización. Participáis en eventos solidarios, en nuestras tiendas benéficas, acompañáis a pacientes y familias... Y todo esto lo hacéis desde la entrega, el compromiso y una gran calidad humana. Por eso, para cuidar bien, también es necesario cuidarse.

Estos talleres nacen del compromiso de proteger el bienestar emocional de quienes cada día suman su tiempo y su corazón a Cudeca. Porque cuando una persona voluntaria se cuida, no solo mejora su propio equilibrio, sino también la calidad del apoyo que ofrece a los demás.

FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

Se realizaron dos talleres. El primer de ellos bajo el título “Mindfulness para la gestión de nuestras emociones” el 8 de marzo y en el que participaron 57 asistentes.

Este primer encuentro nos permitió conectar con nuestras emociones a través de la práctica del mindfulness. Trabajamos herramientas para gestionar el estrés y cultivar la atención plena, algo muy necesario en contextos de acompañamiento emocional.



FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

El segundo taller tenía el título “Somos personas voluntarias perfectamente imperfectas” celebrado el 12 de abril con 56 asistentes

Un taller que fue tan divertido como profundo. Exploramos la autoexigencia, la aceptación personal y el valor de reconocer nuestras emociones sin juicio. Un espacio para recordar que ser voluntario o voluntaria no implica ser perfecto, sino ser humano.

Ambos talleres fueron impartidos por nuestra querida colaboradora Olivia Recondo Pérez, psicopedagoga, terapeuta y docente especializada en desarrollo personal, inteligencia emocional y mindfulness. Sus sesiones nos dejaron reflexiones y aprendizajes que seguirán acompañándonos.



FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

TALLERES DE COACHING

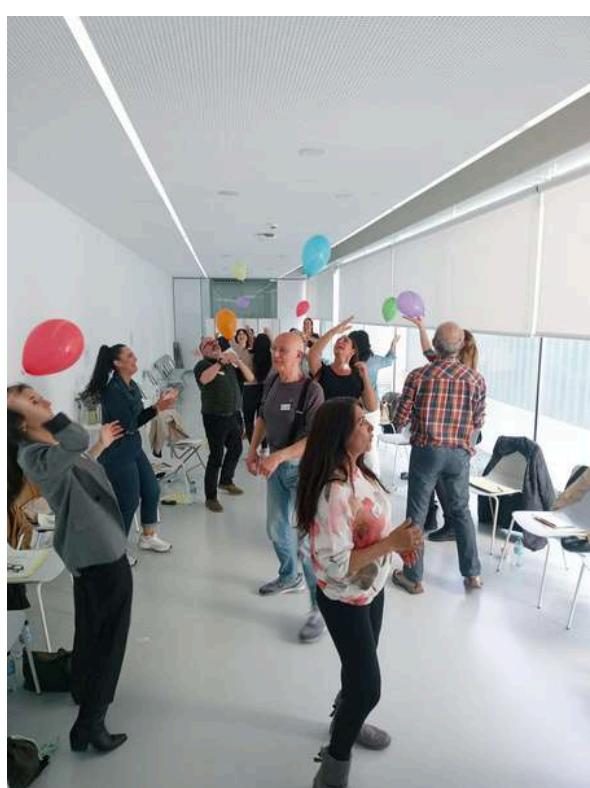
En abril de 2024 dimos un paso adelante en el cuidado del bienestar emocional de nuestras personas voluntarias, poniendo en marcha dos talleres de coaching emocional, una experiencia pionera en Cudeca que tuvo una excelente acogida.

Estas sesiones se realizaron gracias a la colaboración con el Máster en Coaching Personal y Grupal de la Universidad de Málaga, y ofrecieron herramientas para la gestión emocional, el autoconocimiento y el desarrollo personal, especialmente útiles en el contexto del voluntariado en cuidados paliativos.

El coaching ayuda a las personas a tomar conciencia de sus emociones, identificar sus necesidades, y encontrar nuevas formas de afrontar los retos del día a día. En voluntariado, esto se traduce en más motivación, mayor conexión con el propósito y una mejor relación con uno mismo y con los demás.

Participaron 40 personas voluntarias, distribuidas en dos grupos: uno dirigido a quienes colaboran en el programa asistencial y otro para el voluntariado de las Tiendas Benéficas. Las sesiones combinaron dinámicas grupales, ejercicios prácticos y espacios de reflexión, y fueron valoradas muy positivamente por quienes participaron.

FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO





ACTIVIDADES DESARROLLADAS

*"Lo que hacemos juntos deja huella en quienes
lo reciben... y en quienes lo dan."*

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

VISITA DEL VOLUNTARIADO AL CENTRO

Una de las actividades más especiales que celebramos cada año desde el Departamento de Voluntariado es, sin duda, la Visita del Voluntariado a Cudeca. Un encuentro cargado de emoción, , donde abrimos nuestras puertas para recibir con los brazos abiertos a nuestro equipo de voluntariado.

Estas jornadas se celebraron el 21, 28 y 30 de mayo, en las que participaron más de 200 personas voluntarias. Fue un placer y un orgullo enorme reencontrarnos, conocernos en persona con quienes se incorporaron recientemente, y compartir este espacio tan enriquecedor.

Organizamos esta actividad con muchísima ilusión, porque creemos que es fundamental que el voluntariado conozca de primera mano lo que sucede en el día a día de Cudeca, cómo se materializa su compromiso y en qué se traduce su tiempo de colaboración.



ACTIVIDADES DESARROLLADAS



ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Durante la visita, las personas voluntarias pudieron recorrer nuestras instalaciones, conocer a los equipos que trabajan en los distintos departamentos y compartir con ellos experiencias, preguntas e impresiones. Además, tuvieron la oportunidad de asistir a una presentación en el Auditorio Joan Hunt, ubicado en el Instituto Cudeca, donde la Dirección de la Fundación ofreció una cálida bienvenida y compartió los logros del año anterior, los retos del presente y los proyectos ilusionantes en los que seguimos trabajando.

Esta visita es mucho más que una explicación o una visita guiada. Es un espacio de encuentro y de comunidad. Un momento para conocer a compañeros, intercambiar historias y, sobre todo, sentir de nuevo el orgullo de formar parte de este gran equipo humano que da vida y sentido a Cudeca.

Una vez más, las personas voluntarias que participaron nos hicieron llegar su valoración tan positiva de la experiencia, lo cual nos anima a seguir cuidando cada detalle y a seguir generando estos espacios de reencuentro con nuestra misión común



ACTIVIDADES DESARROLLADAS



ACTIVIDADES DESARROLLADAS

CLUB DE LECTURA “LOS GIRASOLES LECTORES”

Entre las actividades que las personas voluntarias pueden disfrutar y que les permita conocer a otras personas con las que comparten intereses es el Club de Lectura “Los Girasoles Lectores”, una iniciativa del Departamento de Voluntariado de Cudeca que lleva ya cuatro años consolidándose como un espacio de encuentro, reflexión y disfrute.

Este club se reúne de forma mensual en encuentros online, donde compartimos impresiones sobre un libro leído en común. Cada sesión termina con la presentación del título elegido para el mes siguiente, teniendo siempre en cuenta las sugerencias del grupo y adaptándonos a la época del año, festividades o temas de interés del momento.

Aunque las reuniones se celebran habitualmente de forma virtual —a través de la plataforma Zoom, gestionada por el equipo del Departamento—, en ocasiones especiales, organizamos un encuentro presencial en el que compartimos lectura, emociones y muchas sonrisas.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

ACTIVIDADES DE OCIO Y EXCURSIONES

En Cudeca creemos que acompañar y cuidar también significa ofrecer momentos para disfrutar, desconectar y compartir. Por eso, una parte importante de nuestra labor desde el Departamento de Voluntariado ha sido crear espacios de ocio y tiempo libre donde nuestros voluntarios y voluntarias puedan pasarlo bien, disfrutando de estar juntos.

Sabemos que el voluntariado nace del corazón, pero también necesita cuidarse, alimentarse de experiencias positivas y compartir buenos ratos más allá de la actividad diaria. Y eso es precisamente lo que hemos querido ofrecer a través de algunas de las actividades que organizamos el pasado 2024.

Estas actividades son solo una muestra de cómo queremos seguir fortaleciendo los lazos entre las personas que forman parte de nuestra gran familia Cudeca. Espacios donde el compromiso se transforma en disfrute, donde los vínculos se hacen más fuertes, y donde seguimos celebrando el valor de estar juntos, también desde el ocio.

Aquí os contamos algunas de ellas...

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

- **Taller de Sushi en Estepona**

Un grupo de voluntarias de la zona de Estepona participó en las Jornadas Gastronómicas Solidarias, organizadas por el chef Miguel Herrera en el restaurante Columela, ubicado en el Valle Romano Golf & Resort, con el apoyo del Ayuntamiento de Estepona. Allí, disfrutaron de un divertido y sabroso taller de sushi, donde no solo aprendieron la técnica de este arte culinario, sino que también pudieron degustar sus propias creaciones. Una experiencia diferente, llena de sabor y de sonrisas compartidas.



ACTIVIDADES DESARROLLADAS

- **Visita al Centre Pompidou Málaga**

En Málaga, organizamos una visita cultural muy especial al Centre Pompidou, para ver la exposición “Place-ness. Habitar un lugar”.

Durante la visita, reflexionamos sobre cómo las personas habitamos y nos relacionamos con los espacios que nos rodean. Fue una experiencia enriquecedora que generó conversaciones muy interesantes dentro del grupo. Además, una de las salas estaba dedicada a una temática muy cercana para nuestro voluntariado: la reutilización y el reciclaje de materiales. ¡Nos sentimos como en casa!





RECONOCIMIENTO AL VOLUNTARIADO

*"Cada gesto, cada hora, cada sonrisa: gracias
por ser parte del alma de nuestra misión."*

RECONOCIMIENTO AL VOLUNTARIADO

El reconocimiento no es solo un acto simbólico, sino una forma de devolver, al menos en parte, todo lo que recibimos de las personas voluntarias. Este año, hemos compartido momentos muy especiales para poner en valor su labor y celebrar su compromiso.

A lo largo del año hemos llevado a cabo distintas acciones para rendir homenaje a quienes, con su tiempo, compromiso y generosidad, hacen posible lo que somos. Porque para Cudeca, es fundamental poner en valor el voluntariado, y no dejamos pasar ninguna oportunidad para hacerlo. Nos llena de gratitud, de orgullo, y sobre todo, de motivación para seguir construyendo juntos.

Queremos compartir algunas de las actividades que hemos realizado recientemente como parte de este reconocimiento...



RECONOCIMIENTO AL VOLUNTARIADO



- **Premio “Voluntaria del año” del Ayuntamiento de Málaga**

Una de nuestras voluntarias, Mercedes Vega, ha sido reconocida por el Ayuntamiento de Málaga con este galardón tan significativo. Un reconocimiento que nos emociona profundamente y que refleja la calidad humana del equipo con el que contamos. Nos impulsa a seguir trabajando desde el Departamento de Voluntariado para cuidarles, acompañarles y ofrecerles siempre lo mejor.

RECONOCIMIENTO AL VOLUNTARIADO



- **Premio solidario “Rocío Alfaro Calvo” en Fuengirola**

Este evento, organizado por el Ayuntamiento de Fuengirola, es un espacio donde diferentes asociaciones pueden premiar y reconocer públicamente a sus personas voluntarias. Para nosotros, participar en esta gala ha sido un honor, y una nueva oportunidad para visibilizar la dedicación desinteresada de quienes forman parte de nuestra familia. Este año, reconocimos la labor de David Mowbray.

RECONOCIMIENTO AL VOLUNTARIADO

- **Reconocimientos por tiempo de colaboración**

Hemos organizado actos de reconocimiento tanto en nuestras tiendas benéficas como en nuestro centro de Benalmádena. Allí, hemos agradecido especialmente la labor de quienes colaboran en áreas tan diversas como huchas, transporte, administración, mantenimiento, tarjetas o proyectos con institutos. Cada tarea, por pequeña que parezca, suma y transforma.



Todo esto lo hacemos porque estamos convencidos de que cuidar a nuestro voluntariado es cuidar el alma de nuestra organización.



PARTICIPACIÓN INSTITUCIONAL

"Nuestra voz es más fuerte porque se multiplica con la suya."

PARTICIPACIÓN INSTITUCIONAL

CONGRESO ANDALUZ DEL VOLUNTARIADO

En septiembre asistimos al **XVII Congreso Andaluz de Voluntariado** organizado por la Junta de Andalucía y que se celebra anualmente. Y no lo hicimos solas, sino que tuvimos la oportunidad de compartir la jornada con algunas de nuestras voluntarias. El lema era, «Voluntariado, corazón social andaluz», y se enfocaba en los grandes retos de la acción voluntaria en la actualidad. Durante la jornada, se celebraron ponencias y mesas redondas que abordaron temas como la soledad no deseada, la inteligencia artificial, las experiencias de Aprendizaje-servicio y las buenas prácticas en materia de voluntariado.

Sin duda fue una gran experiencia de la que volvimos con grandes ideas para llevar a cabo.





COMUNICACIÓN Y VISIBILIDAD

*"Cada historia contada es una semilla de
girasol que se expande."*

COMUNICACIÓN Y VISIBILIDAD

PODCAST “HUELLAS DE VIDA”

En 2024, desde el Departamento de Voluntariado dimos un paso más en nuestra forma de conectar y compartir: lanzamos nuestro propio podcast para voluntarios y voluntarias de Cudeca, al que hemos llamado “Huellas de Vida”.

Este nuevo espacio nace con la idea de visibilizar, escuchar y dar voz a quienes hacen posible la labor de Cudeca: nuestras personas voluntarias. Se trata de un formato en vídeo en el que invitamos a voluntarios y voluntarias a conversar de forma cercana y natural sobre su experiencia. Todos los episodios del podcast están disponibles en nuestro canal de YouTube, lo que nos permite llegar aún más lejos y que cualquier persona pueda escuchar y conocer de cerca estas historias que tanto nos inspiran.

En cada episodio, los protagonistas comparten no solo lo que hacen, sino quiénes son y qué les mueve a colaborar. Nos hablan de su día a día en los distintos programas en los que participan, pero también se abren a contarnos cómo el voluntariado ha impactado en su vida, qué les aporta a nivel personal y qué les motiva a seguir colaborando.

COMUNICACIÓN Y VISIBILIDAD

“Huellas de Vida” está teniendo una acogida muy positiva, tanto entre las personas que participan como entre quienes lo ven. Y no es para menos: cada testimonio es un ejemplo de historia profundamente humana.

Este podcast no solo nos ayuda a conocernos más entre nosotros, sino que también refuerza el sentimiento de comunidad y pertenencia que tanto valoramos en Cudeca.

Escucharnos, reconocernos y emocionarnos con las vivencias de quienes caminan a nuestro lado es también una forma de cuidarnos.





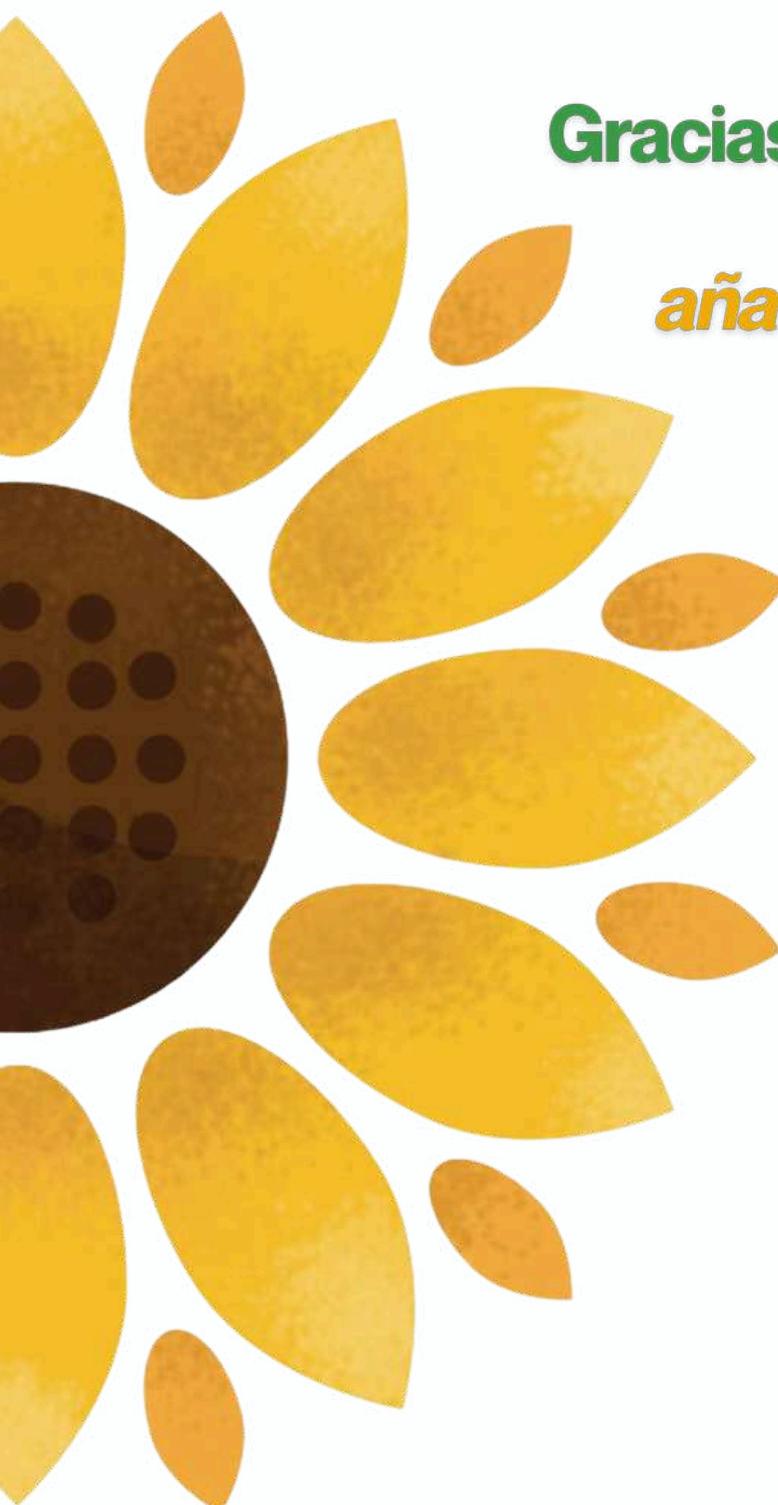
CONCLUSIONES Y AGRADECIMIENTO

*"Cada historia contada es una semilla de
girasol que se expande."*

CONCLUSIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Desde el Departamento de Voluntariado queremos agradecer profundamente a todas las personas que han formado parte de este año. Su compromiso, entrega y sensibilidad han hecho posible que sigamos creciendo como organización y como comunidad de cuidados. 2024 ha sido un año lleno de momentos únicos, y mirar hacia atrás nos llena de orgullo y esperanza para todo lo que aún está por venir.





Gracias por hacer esto posible.
Juntos, seguimos
añadiendo vida a los días.

CONTÁCTANOS



671 048 304



voluntariado@cudeca.org



[@voluntariadocudeca](https://www.instagram.com/voluntariadocudeca)