

1.- LA ASOCIACIÓN CAMINAR

1.1 ¿Quiénes somos?

La Asociación Valenciana de Apoyo en el Duelo Caminar es una entidad no lucrativa y aconfesional que nace con el deseo de crear en Valencia un servicio que consideramos necesario: el acompañamiento y apoyo en el duelo.

Fundada en marzo del 2005, está formada por un grupo de voluntarias y voluntarios que cuentan con su experiencia personal y/o profesional en la pérdida, un espíritu de acogida incondicional y el convencimiento de que compartir el duelo ayuda a recorrer este difícil camino.

La Asociación surge ante la necesidad natural del ser humano de compartir las experiencias vividas con sus semejantes, de verse reflejado en los demás y especialmente, en un proceso de duelo donde el sentimiento de soledad es enorme.

Esta necesidad natural se ve incrementada por la falta de educación ante la muerte que se da en nuestra sociedad y que se refleja en la desorientación a la hora de vivir nuestras pérdidas y acompañar en las suyas a las personas de nuestro entorno.

El **OBJETIVO** de la Asociación Caminar es **ACOGER** a las personas que han sufrido la pérdida por fallecimiento de un ser querido, **ACOMPañAR** en este difícil proceso de dolor y crisis existencial y **FACILITAR** el desarrollo personal necesario para afrontar la pérdida.

Nuestros **VALORES** son:

- Acogida incondicional
- Escucha activa
- Confidencialidad
- Calidez
- Empatía
- Honestidad
- Esperanza
- Voluntad de trabajo
- Ganas de crecer
- Compromiso
- Cuidado mutuo

Y nuestras **NORMAS ÉTICAS**:

- Respeto
- Actuar siempre con transparencia
- No lucrarse con las actividades desarrolladas
- No hacer distinción alguna en base a creencias o religiones
- Cuidado con el tratamiento que se da en los medios de comunicación de la Asociación, de sus usuari@s y del dolor
- Tratar los malos entendidos cuando surgen
- Tener claro nuestro campo de actuación respecto a otras entidades

1.2 Ámbito de actuación

Desde su creación en el año 2005, la Asociación tiene su sede en la ciudad de Valencia, aunque su ámbito de actuación se extiende más allá del área metropolitana de la ciudad, siendo numerosas las personas que se trasladan desde diferentes municipios de la provincia de Valencia e incluso de Castellón para participar en las actividades que se ofrecen. Además de presencialmente, la Asociación da cobertura a aquellas personas que se ponen en contacto con la misma no sólo desde distintos puntos de la península sino también del extranjero, a través de la atención continuada del teléfono, del correo electrónico y Facebook.

1.3 La sede

Desde el año 2007 la Asociación tiene su sede en la C/ Matías Perelló nº 20 de Valencia, en el céntrico barrio de Ruzafa. Se trata de un local cedido por el Grupo Mémora, a través de un convenio de colaboración firmado el mismo año.

El local es un espacio amplio ubicado en un bajo, lo que favorece la accesibilidad de los usuarios. Está distribuido en 4 salas que permiten diversificar la atención que se lleva a cabo desde la Asociación;

- La entrada o recepción
- Un despacho en el que se realizan los encuentros de acogida y las reuniones de trabajo interno de los voluntarios.
- Dos salas contiguas:
 - La primera, más grande, para la realización de charlas, talleres, encuentros de acogida y reuniones mensuales de los voluntarios. Es, además, el espacio en el que se ubican la biblioteca y la videoteca.

- La segunda, más pequeña, en la que tienen lugar los distintos grupos de duelo.

El resto de actividades de la asociación (el yoga y la meditación) se hacen indistintamente en las dos salas, en función del número de asistentes.

Por último, destacar que todas las actividades se desarrollan en la sede de la Asociación.

1.4 Equipo Humano

El Equipo que compone la Asociación está formado en su totalidad por voluntari@s, tanto en la Junta Directiva como en las actividades que se desarrollan. El trabajo, compromiso y generosidad de l@s mism@s ha hecho posible no sólo el nacimiento de este proyecto, sino también su consolidación a lo largo de sus más de diez años de andadura.

• La Junta Directiva

Es el órgano que asume la dirección de la Asociación para garantizar el cumplimiento de sus fines. Desde su última renovación, en septiembre de 2016, está compuesta de la siguiente forma:

- Presidenta: Lourdes Molinos Ibáñez
- Vicepresidente: Santiago Manuel Muñoz de Ariza
- Secretaria: Olga María Teruel Sáez
- Tesorero: José Fernández Castillo
- Vocal: David Sapena Martínez
- Vocal: Beatriz González Robles
- Vocal: Salvador Piqueras Planells

• El equipo de voluntari@s:

Su función es llevar a cabo las actividades de la Asociación. Además de su experiencia personal de pérdida, todos cuentan con formación actualizada en duelo. El equipo y las funciones que cada persona desarrolla son los siguientes:

- Lourdes Molinos Ibáñez:
 - ✓ Gestión y organización interna de la Asociación
 - ✓ Coordinación del equipo de voluntarios
 - ✓ Biblioteca. Gestión de la colección.

MEMORIA DE ACTIVIDADES sept.17-agto. 18

- ✓ Encuentros individuales de acogida, atención telefónica y correo electrónico.
- ✓ Facilitadora de los grupos quincenal y mensual de suicidio
- ✓ Formación de voluntariado

- Olga Teruel Sáez:
 - ✓ Apoyo en gestión interna
 - ✓ Encuentros individuales de acogida
 - ✓ Facilitadora del grupo de duelo semanal
 - ✓ Formación de voluntariado

- Santiago Manuel Muñoz de Ariza:
 - ✓ Facilitador del grupo de acogida

- Miryam Angélica Bullón Benvenuto
 - ✓ Facilitadora del grupo de duelo inicial

- Cristina Boj Peris:
 - ✓ Facilitadora del grupo de duelo de cierre

- Candela Escribá Pérez:
 - ✓ Facilitadora del grupo de duelo semanal
 - ✓ Biblioteca. Revisión y control de préstamos.

- Gema Ferrándiz Moreno:
 - ✓ Facilitadora del grupo de duelo de cierre

- Juan José Vázquez Cortés:
 - ✓ Facilitador del grupo de duelo semanal y de cierre
 - ✓ Responsable del cuidado de las plantas

- Carmen Hermosilla García:
 - ✓ Facilitadora del grupo de acogida y de cierre

- Pedro Aquiles Delgado Álvarez:
 - ✓ Facilitador grupo de acogida

- Agustina Gómez Martínez:
 - ✓ Facilitadora de apoyo en las clases de Yoga
 - ✓ Facilitadora del grupo de duelo semanal

- María Tórtola:
 - ✓ Profesora de yoga

- Amparo Milla:
 - ✓ Profesora de yoga

- José Fernández Castillo:
 - ✓ Contabilidad básica
 - ✓ Facilitador de apoyo en las charlas
 - ✓ Mantenimiento y mejoras del local

- David Sapena Martínez:
 - ✓ Apoyo en gestión interna
 - ✓ Tareas de comunicación

- Beatriz González Robles:
 - ✓ Responsable de la página web y de Facebook

- Salvador Piqueras Planells:
 - ✓ Mantenimiento y mejoras del local
 - ✓ Tareas de comunicación

A nivel formativo, todas las personas voluntarias, como ya se ha señalado, tienen formación en duelo adquirida a través de cursos, talleres, seminarios, lecturas etc...Además de esto, aportan un bagaje de diferentes disciplinas que revierte en la calidad de la atención que se presta en la Asociación. Así, a grandes rasgos, contamos en la Asociación con la siguiente formación entre el voluntariado.

- Máster integrativo-relacional en duelo y pérdida. Impartido por IPIR de Barcelona
- Máster y Formación avanzada en Terapia Familiar Sistémica. Dicta y Centro Fase2. Valencia
- Formación en Terapia Transpersonal. Escuela Española de Desarrollo Transpersonal. Madrid
- Máster en Psicología Clínica. Centro de Terapia de Conducta. Valencia
- Posgrado en Psicoterapia Gestáltica y formación como Psicodramatista. Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama. Madrid
- Psicoterapia Centrada en la Persona. Instituto de Interacción y Dinámica Personal de Madrid
- Posgrado en Counselling y Salud. Universitat de València

- Formación en Tratamiento del Trauma (EMDR). Instituto EMDR
- Formación en Constelaciones familiares con Pilar Ivorra. Valencia
- Ciclo Formativo de Grado Superior en Interpretación de Lengua de Signos. CIPFP Misericordia. Valencia
- Taller sobre Incertidumbre y PNL. Loftalento. Valencia
- Taller sobre Liderazgo y Motivación. Equinoeduca. Valencia
- Curso Cuidar al cuidador. Psicólogos sin Fronteras. Valencia
- Formación en Profesores de yoga. Escuelas Gobinde y Sadhana. Valencia
- Formación en Reiki con Celia Tejedor. Valencia
- Mindfulness. AEMIND. Asociación española de Mindfulness. Valencia



2- ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante el período comprendido entre septiembre 2017 y agosto 2018, la Asociación ha desarrollado diferentes actividades en sus distintos ámbitos: atención asistencial, información y sensibilización, actividades complementarias y formación de voluntariado.

2.1 Atención Asistencial

Se trata de aquella atención dirigida a abordar de forma directa el proceso del duelo de las personas usuarias de la asociación. Se da a dos niveles; individual y grupal.

● **Asistencia individual:**

Se lleva a cabo de la siguiente manera:

- **Web, teléfono, e-mail:** Es la primera atención que reciben las personas que contactan con la Asociación. La mayor parte de las atenciones que se realizan corresponden a personas que están viviendo su propio duelo o del entorno de los dolientes. Otra parte son profesionales, medios de comunicación o estudiantes que contactan para solicitar información acerca del recurso.
- **Encuentros de acogida:** Es la entrevista personal que el/la voluntari@ realiza con la persona en duelo con el fin de acoger incondicionalmente, escuchar, ofrecer información tanto del proceso del duelo como del funcionamiento de la asociación, tomar los datos personales y valorar su posible participación en el grupo. Es un paso imprescindible antes de la incorporación a cualquier grupo.
- **Otras atenciones individuales:** Se realizan de forma puntual por los facilitadores de los grupos para trabajar algunos aspectos que no pueden abordarse en el grupo por diferentes motivos.

El total de las actuaciones individuales a través de estos 3 medios en este tiempo ha sido: **820**, teniendo en cuenta que cada persona recibe más de una atención (telemática y/o presencial), y que esta las consultas y la interacción general de la Asociación con la sociedad sucede de forma continuada.

● **Asistencia grupal: Grupos de duelo**

Los grupos de duelo son la principal actividad que la Asociación ofrece para elaborar el duelo por la pérdida de un ser querido. Un grupo de duelo es un lugar donde expresar el abanico de sentimientos, pensamientos, conductas, creencias etc... que ha desencadenado la pérdida, de una forma segura, junto a otras personas en una misma situación vital. En él también se da información sobre el duelo para facilitar la comprensión del propio proceso y el de las personas del entorno. La expresión e indagación de los diferentes aspectos del duelo junto con una psicoeducación adecuada, van haciendo posible la integración de la experiencia.

Están coordinados por facilitadores/as que han realizado su propio proceso de duelo y tienen formación específica para ello.

Este año se han realizado cambios en la estructura de los grupos quedando de la siguiente forma:

- **Grupo de duelo de acogida:** es el primer año que se realiza y su objetivo es ofrecer una atención en duelo a las personas que no pueden incorporarse a los grupos

semanales por estar ya empezados y han de esperarse unos meses hasta el inicio del siguiente, y también, a las personas que por circunstancias geográficas, laborales o familiares no pueden acudir a los grupos semanales. Sus características son:

- ✓ Heterogéneos (los participantes tienen distintos tipos de pérdidas)
- ✓ Abiertos (las personas que lo requieran pueden integrarse a lo largo de las sesiones)
- ✓ Periodicidad mensual, los últimos lunes de mes
- ✓ Duración indefinida (mientras se considere necesario)
- ✓ Duración de la sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitador@s: 3
- ✓ Nº grupos anuales: 1

- **Grupos de duelo semanales:** son los grupos de apoyo en el duelo que se han realizado desde el principio en la asociación aunque se ha alargado su duración, se constituyen de forma periódica y funcionan a lo largo de todo el año. Sus características son las siguientes:

- ✓ Heterogéneos (los participantes tienen distintos tipos de pérdidas)
- ✓ Cerrados (Compromiso de asistencia. No hay incorporaciones de participantes durante su duración)
- ✓ Periodicidad semanal, los martes y los miércoles
- ✓ Duración grupo: una media de 16/17 sesiones (unos 4 meses),
- ✓ Duración de la sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitador@s: 4
- ✓ Nº grupos anuales: 4

Este año se han realizado **4** grupos semanales, con un total de **36** participantes (media de **9** personas por grupo) y **62** sesiones.

Una vez finalizado el grupo semanal las personas participantes tienen la opción de incorporarse al grupo de cierre.

- **Grupos de cierre:** es también el primer año que se realiza, su objetivo es proporcionar un último apoyo grupal dentro de la Asociación. Sus características son las siguientes:

- ✓ Heterogéneos (los participantes tienen distintos tipos de pérdidas)
- ✓ Cerrados (Compromiso de asistencia. Asisten las personas que han pasado por el grupo inicial y pueden coincidir de dos grupos diferentes)
- ✓ Periodicidad mensual, en viernes
- ✓ Duración del grupo: 5/6 sesiones

MEMORIA DE ACTIVIDADES sept.17-agto. 18

- ✓ Duración de la sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadores: 4
- ✓ Nº grupos anuales: 3

Este año se han realizado **3** grupos, con un total de **21** participantes y **17** sesiones.

Se estima que atención global a la persona en duelo, desde su llegada a la asociación hasta el fin del ciclo con la salida del grupo de cierre, puede tener una duración de unos **9 meses**.

Por último, además de los grupos ya mencionados, la Asociación tiene en funcionamiento desde el año 2013 un grupo mensual de duelo grupo por suicidio. Este grupo se creó con el objetivo de dar un espacio específico a este tipo de pérdida, al ser conscientes de la complejidad de este duelo y de la necesidad de trabajar los diferentes aspectos asociados al mismo. Asimismo, desde el año 2016 funciona un grupo de duelo quincenal para profundizar en este tipo de pérdida y el cual permite que miembros de la misma familia vayan a diferentes grupos facilitando la libre expresión y singular vivencia del duelo.

-Grupo de duelo por suicidio mensual. Características:

- ✓ Específico
- ✓ Abierto (Voluntariedad de la asistencia, aunque se solicita un mínimo de compromiso. Existen incorporaciones y salidas durante su duración)
- ✓ Periodicidad mensual, los sábados
- ✓ Duración del grupo: 10 sesiones (11 meses)
- ✓ Duración sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadoras: 1
- ✓ Nº grupos anuales: 1

Este año se ha realizado **1** grupo, con atención a **8** personas a lo largo de **10** sesiones.

-Grupo de suicidio quincenal. Características:

- ✓ Específico
- ✓ Abierto (se solicita compromiso de asistencia mínimo)
- ✓ Periodicidad quincenal, los jueves
- ✓ Duración del grupo: 10 sesiones (11 meses)
- ✓ Duración sesión: 2 horas y media
- ✓ Nº facilitadoras: 1

- ✓ Nº grupos anuales: 1

Este año se ha realizado **1** grupo, con atención a **15** personas a lo largo de **10** sesiones.



2.2 Información y Sensibilización

El duelo no sólo se vive a nivel individual, sino también a nivel relacional y social. Vivimos en una sociedad en la que, en general, no se habla de la muerte y por lo tanto, no se favorece la expresión del dolor que causa la pérdida de un ser querido. Este hecho ha dificultado que aprendamos a afrontar no sólo nuestro dolor, sino también el de aquellos que tenemos cerca, provocando un dolor añadido al de la pérdida. Para evitar este sufrimiento es necesario contar con información adecuada que nos ayude a comprendernos mejor y también a los demás. Este es el motivo que impulsa a la Asociación, desde hace años, a desarrollar actividades informativas y de sensibilización entorno al duelo, destinadas, además de a las personas en duelo, a la población en general. Las actividades que se realizan son las siguientes:

- **Encuentros abiertos:**

Se realizan de forma puntual en fechas significativas como son la Navidad y el fin del periodo de actividades de la asociación que coincide con el verano. Su objetivo es facilitar la vivencia de estos momentos (Navidad, primeras vacaciones, etc.) y también crear un espacio de reunión de l@s distintos integrantes de la asociación y de personas

ajenas hasta completar aforo. En ellos hay una exposición del tema a tratar con apertura posterior a la participación de las personas de la sala, y el cierre con algún acto simbólico y creativo.

Los encuentros de este año han sido:

- 15 de diciembre de 2017: **“Cuando la Navidad duele”**. Sugerencias para vivir estas fechas difíciles. Facilitada por Lourdes Molinos, Terapeuta especialista en duelo y Olga Teruel, Psicóloga especialista en familia. Fundadoras de Caminar.
- 29 de junio de 2018: **“Lo que nunca muere”**. Encuentro de reflexión sobre la muerte y la vida y de homenaje especial a nuestros seres queridos.

Durante esta temporada se han realizado **2** encuentros, con una asistencia media de **40** personas.

● Charla comunitaria

Se solicitó a la asociación realizar una charla informativa sobre el proceso del duelo tras la pérdida por fallecimiento en el Foro Martes Salud, enmarcado en el Programa Mihsalud promovido por la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana.

Fue impartida por Lourdes Molinos y Olga Teruel bajo el título **Duelo y salud. Una mirada Global**, en el lugar de reuniones de este Foro (CAI – Centro de Apoyo a la Inmigración), el 10 de abril de 2018, con asistencia de diferentes colectivos, asociaciones y agentes de salud de la comunidad.

● Página web y Facebook:

Desde la Asociación, somos conscientes de la importancia cada vez mayor de internet y de las redes sociales en el acceso a la información. La puesta en funcionamiento de la página web hace unos años y de la activación de la página en Facebook de forma más reciente pretende, además de aportar un mayor y mejor conocimiento sobre el duelo para la población en general y l@s dolientes en particular, hacer más visible la Asociación, favoreciendo el acceso a la misma, ya que durante los últimos años ha habido un incremento considerable de las personas que contactan con la Asociación a través de esta vía.

En este sentido, en la página web (<http://www.ayudaduelocaminar.com/es/>) ofrece información sobre el duelo y las actividades de la Asociación, que se actualizan constantemente.

En la misma web existe un enlace a la página de Facebook (<https://www.facebook.com/Asociaci%C3%B3n-Caminar-175392902616660/>), que sirve como canal de información y comunicación donde se cuelgan noticias, actividades, recomendaciones de lectura y reflexiones relacionadas con el ámbito del duelo. Los resultados a lo largo de este año han sido los siguientes:

- ✓ Desde octubre de **2017**, **8** personas han contactado con la Asociación a través del servicio de mensajería de Facebook.
- ✓ Las visualizaciones de la página van en aumento, así como el número de seguidores, que a cierre de ejercicio sumaban **830 (107 más que el pasado año)**. El origen de las visitas es en su mayor parte el propio Facebook, y en menor medida la herramienta de búsqueda de Google.
- ✓ **El alcance total de las publicaciones en la página desde octubre 2017 ha sido de 22.165 visualizaciones.**
- ✓ El rango de edad mayoritario es de 35 a 44 años, formando el total de seguidores un **87%** de mujeres y un **13%** de hombres.
- ✓ La procedencia de los seguidores de la página conforma un total de **23** países, siendo los de mayor número de seguidores: España, México y Argentina, y la franja horaria de mayor actividad e interacción de 21 a 22h (hora peninsular).



2.3 Actividades Complementarias

Se trata de actividades que, no atendiendo directamente al duelo, contribuyen a un mejor manejo del mismo, aportando bienestar a l@s dolientes. Son, en definitiva,

herramientas que la asociación pone a disposición de l@s usuarios para favorecer el cuidado personal tan importante en este camino complejo que es el duelo. Éstas son:

● **Yoga - relajación:** Características:

- ✓ Grupo abierto, con incorporaciones y salidas.
- ✓ Periodicidad semanal, los lunes por la mañana (horario: 10.30-11.30h)
- ✓ Duración del grupo: 23 clases (6 meses)
- ✓ Duración de la clase: 1 hora y media
- ✓ Nº de profesoras: 2
- ✓ Nº de facilitadores de apoyo: 1
- ✓ Nº grupos anuales: 1

Este año se ha realizado **1** grupo de yoga, con un total de **6** participantes, **23** clases.

● **Biblioteca de préstamo:**

Desde la Asociación, observamos a menudo el beneficio que tiene la lectura en el duelo. Por esta razón, cada año se invierte en la adquisición de nuevos ejemplares y sobre todo, conscientes de la importancia y utilidad que este recurso tiene para gran parte de l@s usuari@s, su mantenimiento se realiza con sumo cuidado. En este momento la biblioteca cuenta con **246** volúmenes, cuya temática principal es el duelo y tiene un movimiento continuado.

● **Videoteca:**

Por último, de más reciente creación, la Asociación dispone de una videoteca que cuenta con un fondo actual de **41** películas de temática diversa, aunque principalmente sobre la muerte, el duelo y la vida. La mayor parte de las películas han sido donadas por los socios y otras compradas por la asociación.



2.4 Formación

Un aspecto que la Asociación valora como primordial es la formación continuada de su voluntariado para poder acompañar de la mejor manera posible a las personas en duelo. Este año se ha realizado un curso de formación orientado tener una visión global del apoyo en la asociación y mejorar el trabajo conjunto de tod@s los facilitador@s:

- ✓ “Los grupos de duelo en Caminar. Objetivos de los diferentes grupos y sesiones”, impartido por Lourdes Molinos el **9 de julio**, con una duración de **3,5** horas y la participación de **9** voluntarios.

Además, en las reuniones mensuales se dedica siempre un tiempo a aspectos teóricos y prácticos del acompañamiento en el duelo, como parte de esta formación continuada.

3- GESTIÓN INTERNA

Una parte menos visible que las actividades que se realizan en la Asociación, pero fundamental para su adecuado funcionamiento es la gestión interna de la misma, que a continuación se detalla.

- **Reuniones de la Junta Directiva:**

Se realizan aproximadamente dos anuales, a fin de tomar decisiones que afectan a la organización.

- **Reuniones de coordinación con el equipo de voluntari@s:**

En ellas, l@s voluntari@s responsables de las actividades valoran el desarrollo de las mismas, exponiendo ideas, dificultades, proponiendo cambios etc... Las reuniones son mensuales, los viernes por la tarde, con una duración media de 3 horas.

Este año se han realizado de **11** reuniones, con un total de **12** voluntarios.

- **Reuniones de evaluación y de planificación de las actividades de la Asociación:**

Este año, se han realizado varias reuniones de trabajo durante los meses de julio, agosto y septiembre que han tenido como objetivo principal la valoración del

funcionamiento actual de la Asociación y la planificación de la siguiente temporada 2018/2019.

● Otras gestiones:

Son tan numerosas las horas y el trabajo continuado que se dedica a atender las diferentes responsabilidades que conlleva la marcha normal de la Asociación, que no se pueden cuantificar. Esta labor tan importante como invisible hace posible el buen funcionamiento de la Asociación:

- ✓ Gestión diaria de los aspectos internos de la asociación (organización, etc.)
- ✓ Coordinación continuada entre l@s facilitador@s de los grupos para preparar las sesiones
- ✓ Gestión económica
- ✓ Mantenimiento continuado del local (limpieza, luces, pintura, reparaciones simples, etc.)
- ✓ Compra y provisión de todo el material necesario para el desarrollo de las actividades
- ✓ Relación con el entorno

4- ECONOMÍA

Todas las actividades de la asociación son gratuitas, y la forma de hacerla sostenible es mediante una pequeña aportación mensual por parte de las personas que integran la misma: voluntarias y usuarias del servicio. También hay 2 buzones para aportaciones anónimas de toda persona que lo que desee.

La asociación no cuenta con ningún tipo de ayuda económica externa y mantiene, en este sentido, una independencia total, sin bien es cierto que no podría desarrollar su labor si no fuera por la cesión del local por parte de Mémora (Servicios funerarios).

Cualquier persona vinculada a la asociación puede tener acceso a la contabilidad básica que se encuentra en el local de la misma.

5- COLABORACIONES

A lo largo de este periodo, la Asociación sigue contando con la colaboración del Grupo Mémora y de la Asociación Carena a través de los respectivos convenios de colaboración con ambas entidades.

Por otro lado, se sigue manteniendo el contacto puntual con asociaciones y profesionales del ámbito del duelo.

6- PROYECTOS AÑO 2018/2019

Para esta temporada, nuestros proyectos son:

- Continuar con las actividades que ya tienen una trayectoria y están consolidadas dentro de la Asociación, como el yoga, la biblioteca de préstamo y la videoteca.
- Mejorar los grupos de duelo que ya están funcionando y que son la principal actividad de la Asociación:
 - Grupo de acogida
 - Grupos semanales
 - Grupo de cierre
 - Grupos de apoyo en la pérdida por suicidio (quincenales y mensuales)
- Mantener los 2 encuentros abiertos anuales: en Navidad y en junio.
- Fomentar el compromiso personal de las personas que participen en las actividades de la Asociación, a través de las aportaciones mensuales en los grupos y aquellas que se realicen de forma puntual en los buzones del local.
- Formación continuada del voluntariado.
- Dar a las personas voluntarias la posibilidad de cambiar de grupos y tomar más responsabilidad en ellos.
- Realizar un taller de Mindfulness y Compasión para personas en duelo.
- Aumentar la colaboración con otras entidades locales en la sensibilización sobre la muerte y el duelo

Queremos constatar que se han cumplido todos los objetivos marcados para el año anterior.

7- REFLEXIONES FINALES

La asociación, como la vida, vive en un proceso de cambio permanente: cambios en las circunstancias de las personas voluntarias que la integran, cambios en los grupos y la personas que por ellos pasan, cambios de las propias necesidades sociales respecto a la muerte y el duelo, etc.

Por ello, intentamos adaptarnos momento a momento, y al final de cada temporada, paramos, miramos, valoramos lo vivido y pensamos cuál es la mejor manera de continuar con nuestra labor y cuál es posible en base a las circunstancias.

El nivel de motivación de las personas que estamos en este proyecto es alto, todas hemos perdido y hemos hecho la travesía del desierto, sabemos que ante la dificultad estar con otros seres humanos nos salva muchas veces del abismo y que el compartir de los grupos no solo consuela, sino que nos hace crecer junt@s.

Continuamos una temporada más, con ganas y confianza.

Gracias a todas las personas que hacen posible Caminar.

