



Mayores voluntarios en un acto celebrado en Valencia

ABC

**MAYORES Y VOLUNTARIOS****VICENTE GARCÍA MICÓ**  
SECOT**«Es cierto que la veteranía es un grado»**

SECOT es una entidad formada por ejecutivos jubilados que ofrecen su experiencia en la gestión empresarial, a asesorar a personas, empresas y ONG con pocos recursos. Hace 14 años Vicente se hizo voluntario «porque cuando me jubilé, después de tantos años de actividad, me sobraba el tiempo por todas partes. Un amigo mío me animó a asesorar desde mi experiencia a gente que empieza y me pareció muy buena idea». Es consciente de que la Tercera Edad tiene mucho que aportar a la sociedad, ya que «la veteranía es un grado» y considera que ayudar a quienes lo necesitan, es la mejor forma de invertir su tiempo libre.

**AMPARO ZARZO**  
Mayores Telefónica**«Ayudar a los demás es algo que te da vida»**

Afirma que sólo hace lo que le gustaría que alguien hiciera por ella el día que lo necesite. Pero en realidad hace mucho más. Amparo colabora desde que se jubiló en la Asociación Grupo Mayores de Telefónica de Valencia, dedicada a organizar actividades culturales y de ayuda a personas mayores. Acompaña a personas solas, habla con ellas, se preocupa y les ayuda. También acompaña a enfermos a Lourdes y echa una mano donde la necesitan. Ser voluntaria no sólo le ayuda a sentirse «útil y ocupada», también le hace sentirse mejor y asegura que «ayudar a los demás te satisface, porque los demás te dan vida».

**SEBASTIÁN GIL**  
AVIM CV**«Ha aumentado mi autoestima»**

Sebastián ha roto con todos los esquemas. Está jubilado, es voluntario y enseña informática. Llegó al voluntariado un poco por casualidad, era el más preparado de las clases de informática a las que asistía en un centro para mayores y comenzó a ayudar a sus compañeros. Poco después y junto a la Fundación la Caixa montó la Asociación Voluntarios de Informática Mayores de la Comunidad. El trabajar por los demás y tener formarse para estar al día le han servido además para «aumentar mi autoestima y mejorar mi calidad de vida». Ahora además también ayudan a inmigrantes o gente en riesgo de exclusión social.