

## En las periferias de Galicia

Tere Martínez, profesional jubilada de Vigo, lleva varios años ayudando a muchas personas que pasan dificultades por soledad, enfermedad, falta de recursos, estudios o exclusión social, en diversas ciudades de Galicia. Comprobó que también en el mundo desarrollado, muy cerca de nosotros, hay personas con necesidades importantes que entre todos podemos resolver. Así nació Asdegal, donde hoy colaboran más de 400 voluntarios.

15/07/2015

Tenía mucho entusiasmo y veía además que muchas personas necesitaban ayuda, porque viven solas, están enfermas, o pasan dificultades de integración social, educativa, etc. A mi iniciativa se unieron poco a poco más personas que también querían ayudar ofreciendo parte de su tiempo libre, como voluntarias. Así nació Asdegal, Acción solidaria de Galicia, en el año 2009, en Vigo.

Éramos cuatro personas con muchas ganas de ayudar a la sociedad, pero con poca experiencia en la organización de actividades de voluntariado y a veces poco tiempo. No sabíamos cómo funcionaba una ONG, y comenzamos como pudimos... Nos reuníamos en una pequeña cafetería de Vigo ya que

teníamos grandes proyectos pero pocos recursos. Y en el 2010 comenzamos nuestras actividades. Actualmente contamos con más de 400 voluntarios, en cinco ciudades gallegas: Vigo, Santiago de Compostela, A Coruña, Pontevedra y Redondela.

## **Necesidades urgentes en muchos lugares**

Vimos que una de las tareas prioritarias era la asistencia domiciliaria a personas mayores, discapacitadas o convalecientes, haciéndoles pequeños servicios: paseos, acompañamiento en casa, visitas médicas, gestiones puntuales, etc.

También nos pareció que sería útil acompañar a personas mayores que viven en residencias, para escucharles, facilitarles algún paseo, ayudarles a interesarse por los talleres y actividades del Centro,

romper su rutina, etc. Los voluntarios van a estas residencias y ayudan a estas personas a sentirse mejor, pasar un buen rato y afrontar con más esperanza su vida.

Otros voluntarios acompañan a los enfermos en su estancia en hospitales, facilitando así un respiro a sus familiares. También colaboran otros voluntarios acompañándolos a las visitas médicas, que son más que frecuentes.

En ocasiones los usuarios de Asdegal no son personas mayores o enfermas, pero como no tienen familia ni recursos económicos, los voluntarios les acompañan en centros de acogida especiales, procurando reintegrarles socialmente.

Algunos voluntarios se encargan de las clases de apoyo a menores en riesgo de exclusión social, que se imparten en centros de acogida,

parroquias o asociaciones vecinales. También se imparten clases a los adultos, algunos de ellos inmigrantes, para obtener el título de educación primaria o secundaria, que les permita acceder a un trabajo.

## **Los voluntarios son la clave**

Hoy en día ayudamos aproximadamente a mil usuarios gracias a la labor desinteresada de nuestros voluntarios, que son la pieza clave de nuestra entidad. Para ellos tenemos algunas actividades especiales, que permiten que se conozcan y se transmitan experiencias: clases de formación, senderismo, comidas, un boletín con todas las actividades que se llevan a cabo, etc. Dicen con frecuencia que haciendo voluntariado reciben mucho más de lo que dan... En las rutas de senderismo pueden participar usuarios, voluntarios,

familiares y amigos. Realmente somos una gran familia.

## **¿Por qué te complicas la vida si te has jubilado?**

Algunas personas me preguntan esto, al verme con tanto trabajo, después de tantos años. La verdad es que siento una inmensa alegría al ayudar a tanta gente, y veo que todos compartimos este sentimiento. Por otra parte, a lo largo de toda mi vida he procurado actuar con coherencia, de acuerdo con mis valores cristianos, ¡y esta última etapa tenía que aprovecharla bien! A veces me viene a la memoria una frase de San Josemaría Escrivá, fundador del Opus Dei, que siempre me ha ayudado mucho: “Un hombre o una sociedad que no reaccione ante las tribulaciones o las injusticias, y que no se esfuerce por aliviarlas, no son un hombre o una sociedad a la medida del amor del Corazón de

Cristo. Los cristianos –conservando siempre la más amplia libertad a la hora de estudiar y de llevar a la práctica las diversas soluciones y, por tanto, con un lógico pluralismo– han de coincidir en el idéntico afán de servir a la humanidad”.

El Papa Francisco nos sugiere ir a las periferias... También en los países desarrollados hay muchas periferias a nuestro alrededor. Creo que basta con abrir los ojos y tener ganas de ayudar a la gente.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-ec/article/iniciativa-  
social-periferias-de-galicia/](https://opusdei.org/es-ec/article/iniciativa-social-periferias-de-galicia/) (21/01/2026)