ANDe

REVISTA FUNDACIÓN ANDE | NÚM. 216 | SEPTIEMBRE 2026







¡Volvemos!

con todo lo bueno que deja el verano

Próximas convocatorias ANDE

ANDE presenta la convocatoria de actividades y concursos para el segundo semestre del año 2026, abierta a todos los centros de atención a personas con discapacidad intelectual de toda España.

Su finalidad es fomentar la inclusión y el ocio y dar a conocer las capacidades, habilidades, riqueza creativa, y ganas de formar parte activa del mundo cultural, de este colectivo, promoviendo su integración en la sociedad.

CONCURSO DE ANDE CHEF

La integración de las personas con discapacidad intelectual constituye uno de los principales objetivos de la Fundación ANDE, que trabaja para favorecer su desarrollo personal y su plena participación en la sociedad, de acuerdo con sus circunstancias. En este marco, y a raíz de la excelente acogida del programa televisivo, se convoca este concurso gastronómico, que representa una muestra del interés, el esfuerzo y la capacidad de las personas con discapacidad intelectual en la elaboración de propuestas culinarias.

- **Fecha límite de inscripción:** 4 de octubre de 2026.
- **Día de participación y fallo:** noviembre. Los centros inscritos se reunirán el día que se señale, en el lugar y hora que se indique.

Bases

- Habrá un chef y un pinche por Centro, y un monitor que estará al tanto de su actuación, quien podrá orientar y ayudar si algún paso en la elaboración del plato fuera de dificultad.



- Cada centro se ocupará de los materiales necesarios para la elaboración de los platos. Así como de su presentación al jurado.
- Se elaborarán los siguientes platos: "COMIDA SALUDABLE: SALADO Y POSTRE"
- Se valorará la rapidez, limpieza, presentación y sabor de los platos preparados.
- El jurado, nombrado al efecto, otorgará un primer, segundo y tercer premios.

CONCURSO DE VILLANCICOS

El concurso de villancicos es una de las tradiciones que más alegría trae a las personas con discapacidad intelectual. La música, el espíritu de la Navidad y la ilusión que se vive en estas fechas hacen que todos esperen con entusiasmo este evento cada año.

- **Fecha límite de inscripción:** 2 de noviembre de 2026.
- **Día de participación y fallo:** 2 de diciembre de 2026. Los centros inscritos se reunirán en la mañana del 14 de octubre, en el lugar y hora que se indique.



Bases

- Cada Centro preparará un villancico, que no puede exceder los tres minutos en escena.
- Los grupos deben ir adecuadamente vestidos.
- El máximo de participantes por centro es de 10 personas y dos acompañantes.
- Si se va a acompañar la actuación con música grabada, se aconseja llevarla además del soporte digital una copia en pen-drive por si hubiera problemas en su reproducción.
- El jurado valorará especialmente la relación entre el resultado alcanzado y el grado de capacidad del grupo, en aspectos como originalidad, letra, ritmo, voces, instrumentos para interpretar la música propia, uniformidad y presentación del vestuario.
- El jurado, nombrado al efecto, otorgará un primer, segundo y tercer premios

Próximos viajes y vacaciones

Como cada año volvemos a disfrutar de unas merecidas vacaciones en los más sugerentes rincones de nuestro país. Los destinos son las zonas más bellas, acogedoras y culturales de España.

VIAJE NAVIDAD A MÁLAGA

Vive una Navidad muy especial en la Costa del Sol con "Málaga Navideña", una experiencia llena de luz, tradición y encanto. Recorreremos las calles del centro de Málaga, disfrutando de su espectacular iluminación navideña, sus mercados y el ambiente único de estas fechas. El viaje nos llevará también a Fuengirola, Benalmádena y Mijas, tres destinos con un encanto especial bañados por el Mediterráneo.

Una oportunidad perfecta para conocer algunos de los rincones más bonitos de la Costa del Sol, disfrutar de su ambiente festivo y compartir unos días inolvidables en un entorno único.

- **Fecha:** 14 al 17 de diciembre 2026 (4 días / 3 noches).
- **Participación:** Fecha límite de inscripción, 30 de octubre de 2026.

Ruta:

- Día 1: Madrid – Málaga.
- Día 2: Málaga Navideña.
- Día 3: Mijas – Fuengirola – Benalmádena.
- Día 4: Málaga – Madrid.

MÁS INFORMACIÓN:
Departamento de Actividades y Concursos de la Fundación ANDE
telf. 915696548 –ext. 2082
actividades@fundacionande.org

Departamento de Viajes de la Fundación ANDE
telf. 915696548 –ext. 2043
viajes@fundacionande.org

MÁS INFORMACIÓN:
Departamento de Formación de la Fundación ANDE
telf. 915696548 –ext. 2009 / 2041
formacion@fundacionande.org







15
A DESTACAR
Ley de discapacidad y dependencia

17
MEMORIA
Memoria 2025

23
CONCURSO
Fotografía
Pintura

25
ESPECIAL
Campamentos

30
A DESTACAR
Selección de fútbol de España, campeona del mundo

AGENDA

02 I ANDE próximas convocatorias 2026

EDITORIAL

04 I ¿Una ley para avanzar hacia una vida con más derechos?

DE PRIMERA

05 I Comunicar la discapacidad intelectual

PÁGINA ABIERTA

06 I Voluntariado corporativo: compromiso que transforma

EN OTRAS PALABRAS

07 I Bienestar para cuerpo y mente

SANOS Y CUIDADOS

10 I Ejercicio y bienestar emocional: una herramienta para todos

BUENAS PRÁCTICAS

12 I El deporte como motor de bienestar

PROTAGONISTA

31 I María Romero Sánchez, Directora Residencia Carmen Sevilla II

JORNADAS CULTURALES

32 I Residencia La Paz y Viviendas con Apoyo

CENTROS ANDE

34 I Estar al día

EL VISOR

38 I Breves / Abuelos muy activos

LECTURA FÁCIL

40 I Eclipse solar

PÍLDORAS PARA DE FE

42 I Cuando la naturaleza nos recuerda que no estamos solos

PARA RECORDAR

43 I Ganadores mundiales de fútbol



Edita
ANDE
Avda. Rafaela Ybarra, 75
28026 Madrid
Teléfono: 915 696 548
Fax: 915 609 252
e-mail: prensa@fundacionande.org

Presidente
Fernando Martín Vicente
Directora
Luz Elena Bermúdez

Redactora Jefe
María José Jaramillo Bermúdez

Colaboraciones
Esperanza Luna V.
Eva Gutiérrez Quintanilla
Mela Castilla Pascual
Sandra Andrés Rodríguez
Padre Antonio Manuel Lucero
Verónica Bustos Palomino
Zíngara
Residencias y centros
Fundación ANDE (Fotos)

Diseño y maquetación
CYAN, Proyectos Editoriales, S.A.
C/ Infanta Mercedes 62
www.cyan.es

Depósito legal: M-10.923-1981

¿Una ley para avanzar hacia una vida con más derechos?

Hay leyes que modifican procedimientos y hay leyes que aspiran a transformar realidades. La reforma conjunta de la normativa sobre discapacidad y dependencia que afronta España pertenece, por su alcance y por las expectativas que despierta, a esta segunda categoría. No estamos ante un simple ajuste administrativo, sino ante la oportunidad de seguir construyendo un sistema de apoyos que coloque en el centro a la persona, sus decisiones, sus necesidades y, sobre todo, su proyecto de vida.

La reforma plantea avances importantes: menos burocracia, mayor flexibilidad en las prestaciones, más posibilidades de combinar apoyos y un impulso a los cuidados de proximidad y a la vida en comunidad. También refuerza una idea esencial: dependencia y discapacidad no pueden abordarse únicamente desde la asistencia, sino desde la autonomía, la participación y el ejercicio efectivo de los derechos.

Para quienes trabajamos cada día junto a personas con discapacidad intelectual, estos principios no son conceptos abstractos. En la Fundación ANDE sabemos que detrás de cada valoración, cada prestación y cada recurso hay una persona concreta, con preferencias, capacidades, vínculos y deseos. Nuestro trabajo parte precisamente de esa atención individualizada y de la necesidad de proporcionar los apoyos adecuados para favorecer el bienestar, la autonomía y la inclusión.

Por eso recibimos esta reforma con esperanza, pero también con responsabilidad. Una buena ley necesita recursos suficientes, profesionales preparados, coordinación entre administraciones y, sobre todo, capacidad para convertirse en derechos reales. No basta con reconocer la autonomía: hay que hacerla posible. No basta con hablar de inclusión: hay que generar oportunidades para participar plenamente en la sociedad.

Desde estas páginas, queremos mirar este nuevo escenario con una perspectiva constructiva. España tiene ante sí la posibilidad de dar un paso decisivo hacia un modelo de apoyos más humano, flexible y personalizado. Un modelo en el que cuidar no signifique limitar, sino acompañar; en el que la dependencia no determine el valor de una persona; y en el que la discapacidad intelectual sea contemplada, ante todo, desde la dignidad y los derechos.

Ese es también nuestro compromiso en ANDE: seguir trabajando para que cada persona pueda disfrutar de la vida, sentirse escuchada y encontrar los apoyos que necesita para vivirla con la mayor libertad posible. Porque, en definitiva, una sociedad verdaderamente inclusiva no es la que cuida a las personas por ellas, sino la que consigue que puedan decidir, participar y ser protagonistas de su propia historia.

Comunicar la discapacidad intelectual

Por: María José Jaramillo Bermúdez, Directora de Comunicaciones e Imagen Institucional.

La forma de hablar sobre la discapacidad intelectual ha cambiado. Y con ella, también la manera de contar las historias de las personas que la viven. La comunicación no solo informa: puede ayudar a cambiar miradas, romper estereotipos y acercar realidades que todavía resultan desconocidas para muchas personas.

LAS PALABRAS TAMBIÉN CUENTAN

Durante mucho tiempo, la discapacidad se ha contado poniendo el foco en las dificultades, las limitaciones o las necesidades de apoyo. Hoy la mirada es diferente. Sin ocultar las dificultades, se busca mostrar también las capacidades, los intereses, las decisiones y la participación de las personas con discapacidad intelectual en todos los ámbitos de la sociedad.

Las palabras tienen un peso importante en este cambio. Hablar de «persona con discapacidad intelectual» recuerda que, antes que cualquier otra circunstancia, existe una persona. Una persona con su propia historia, gustos, capacidades y proyectos. El lenguaje puede contribuir a normalizar esta realidad o, por el contrario, reforzar determinadas ideas preconcebidas.

TAMBIÉN LAS IMÁGENES COMUNICAN

Pero no solo comunican las palabras. También lo hacen las imágenes. Una fotografía de una persona con discapacidad intelectual practicando deporte, trabajando, participando en una actividad cultural, aprendiendo o disfrutando con sus compañeros puede transmitir una imagen mucho más cercana y real de su día a día.

En este sentido, las entidades sociales tienen una importante responsabilidad. Cada noticia, publicación, vídeo o campaña es una oportunidad para mostrar una realidad diversa y contribuir a una sociedad más inclusiva. También las redes sociales han abierto nuevas posibilidades para que las propias personas sean protagonistas de las historias que se cuentan sobre ellas, compartiendo sus experiencias, opiniones y logros.



COMUNICAR PARA INCLUIR

La comunicación corporativa en el ámbito de la discapacidad no consiste únicamente en informar de actividades o proyectos. Consiste también en explicar por qué son importantes, qué aportan y, sobre todo, quiénes están detrás de ellos. Comunicar bien significa hacerlo con rigor, respeto y naturalidad. Significa evitar el paternalismo, pero también huir de una visión idealizada. Significa hablar de capacidades sin olvidar los apoyos que muchas personas necesitan y mostrar las dificultades sin convertirlas en el centro de su identidad.

Porque la comunicación también puede ser una herramienta de inclusión. Y quizá el verdadero reto sea conseguir que, cuando una persona vea una noticia, una fotografía o una campaña sobre discapacidad intelectual, lo primero que vea no sea una discapacidad, sino una persona.

Voluntariado corporativo: compromiso que transforma

Por: Verónica Bustos, captación de recursos y voluntariado

El voluntariado corporativo es una forma de colaboración mediante la cual las empresas facilitan y promueven la participación de sus empleados en actividades de interés social. No consiste únicamente en prestar ayuda durante una jornada puntual. Es una manera de poner el tiempo, los conocimientos, las capacidades y la ilusión de los profesionales al servicio de las personas y de la comunidad.





En el ámbito de la discapacidad intelectual, esta colaboración adquiere un valor especial. Las actividades compartidas crean espacios de encuentro en los que las personas se conocen, conviven y disfrutan en igualdad. Talleres creativos, encuentros deportivos, salidas culturales, celebraciones o iniciativas medioambientales pueden convertirse en experiencias muy enriquecedoras para todos los participantes.

Fundación ANDE mantiene su compromiso con la defensa de los derechos y la atención integral de las personas con discapacidad intelectual. En este camino resulta muy valiosa la colaboración de empresas como Mahou San Miguel, Iberdrola, Coca-Cola u Orange entre otras, o aliados como Fundación Talento, cuyos profesionales han participado en distintas iniciativas o *team buildings* junto a las personas atendidas por la Fundación. Estas acciones contribuyen a acercar realidades, derribar prejuicios y construir una sociedad más inclusiva.

El voluntariado corporativo también transforma a quienes lo practican. Los empleados desarrollan competencias como la empatía, la escucha, el trabajo en equipo y la capacidad de adaptación. Además, regresan a su entorno laboral con una mirada más amplia sobre la diversidad y con una mayor conciencia acerca de las barreras que todavía encuentran muchas personas. De este modo, la experiencia no termina al finalizar la actividad: sus aprendizajes se trasladan a la empresa y pueden favorecer culturas de trabajo más humanas, accesibles y responsables. Para las compañías, impulsar estos programas significa convertir sus valores en acciones concretas. Sin embargo, su verdadero impacto depende de la continuidad, la planificación y la colaboración estrecha con las entidades sociales. Escuchar sus necesidades permite diseñar actividades útiles, respetuosas y centradas en las personas, evitando que el voluntariado se limite a un gesto aislado.

Cada encuentro deja una huella: una conversación, una experiencia compartida, una nueva forma de mirar al otro. Cuando empresas y entidades sociales trabajan juntas, el voluntariado corporativo se convierte en una poderosa herramienta de inclusión. Porque ofrecer tiempo es importante, pero compartirlo desde la igualdad puede transformar tanto a quien lo recibe como a quien lo entrega.



Bienestar para cuerpo y mente

Por: Eva Gutiérrez Quintanilla, Psicóloga Residencia San Martín, Sevilla la Nueva, Madrid.

El libro *Secretos de belleza* propone diversas técnicas para favorecer el bienestar físico y mental. Cuando el estrés, las preocupaciones y los miedos del día a día son excesivos, es importante contrarrestar estas cargas. Y es que, además del alma, a menudo también sufre el cuerpo: nos sentimos agotados y, si el estrés se mantiene durante mucho tiempo, puede afectar al funcionamiento del organismo, aumentar la susceptibilidad a algunas enfermedades y hacer que la tez muestre un aspecto cansado, etc.

A veces, en situaciones estresantes, es necesario parar para relajarnos.

RELAJACIÓN DE LOS OJOS

Mire por la ventana y busque el horizonte. ¿Qué es lo más lejano que puede reconocer? Fije los ojos en este punto durante un momento. Después, siéntese cómodamente. Mire hacia la derecha sin girar la cabeza y mantenga la mirada durante cinco segundos. Después, mire hacia la izquierda, sin girar la cabeza, y mantenga la mirada durante cinco segundos. Finalmente, mire hacia abajo y mantenga la mirada durante cinco segundos.



Imagínese un reloj y gire los ojos en el sentido de las agujas del reloj, permaneciendo un segundo en cada cifra. Realice el ejercicio también en el sentido contrario. Por último, cúbrase los ojos cerrados con las manos durante 20 segundos.

Nota: estos ejercicios pueden aliviar la fatiga visual, especialmente después de muchas horas frente a pantallas, pero no mejoran la visión ni corrigen problemas oculares.

ESTIRAMIENTOS DE TODO EL CUERPO



Estando sentado, levante las manos por encima de la cabeza, estire las puntas de los dedos y levante los talones durante un momento. Estire y alargue todos los miembros del cuerpo, uno por uno y de forma muy consciente. Bostece profundamente.

DESCONÉCTESE POR UN MOMENTO



Prepárese una agradable infusión y eche una gota de aceite de azahar o de limón en un pañuelo. Beba la infusión a sorbos pequeños y huela de vez en cuando el aceite. Mientras lo hace, no debe hacer nada más: solo relajarse.

Podemos respirar desde el momento en que llegamos al mundo. Nos acompaña toda la vida, hasta, literalmente, el último respiro. Por ello, respirar es un proceso natural que dominamos por completo. ¿O quizás no?

RESPIRACIÓN NASAL

Cómodamente sentado, con el pulgar de la mano derecha, cierre la fosa nasal derecha y respire lentamente por la fosa nasal izquierda. Cierre las dos fosas nasales con el pulgar y el anular y aguante la respiración de 1 a 4 segundos. Abra la fosa nasal derecha y respire lenta y tranquilamente.



Repita el ejercicio con la otra fosa nasal. Después, repita todo el ciclo entre 3 y 5 veces.

RESPIRACIÓN DE LIMPIEZA

Cómodamente sentado, inspire hondo y tome todo el aire posible. Espire por la nariz de forma rápida y enérgica, contrayendo el abdomen. La barriga debe meterse hacia dentro. Vuelva a inspirar con fuerza, de modo que la barriga se expanda.

Debe inspirar y espirar rápidamente, haciendo ruido y repitiendo el ciclo 20 veces.



Nota: debe realizarse con precaución y detenerse si aparece mareo, molestias o dificultad para respirar. Las personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares deberían consultar con un profesional antes de practicar ejercicios respiratorios intensos.

AROMATERAPIA

El libro Aceites esenciales propone que el efecto agradable y reparador que los olores tienen sobre el cuerpo y la mente de las personas es conocido desde la antigüedad. Ya en el antiguo Egipto, las esencias, cremas y pomadas olorosas se consideraban medicinas y aceites excelentes.

Hoy en día, los aceites esenciales se utilizan principalmente mediante inhalación o aplicación tópica debidamente diluida. Su ingestión no se recomienda de forma general y solo debe realizarse bajo la supervisión de un profesional sanitario con formación específica, ya que algunos aceites pueden ser tóxicos o interactuar con medicamentos.

Cada aceite esencial tiene un aroma característico y diferentes propiedades que tradicionalmente se le atribuyen. Los aceites esenciales son sustancias líquidas procedentes de plantas aromáticas que, aunque se denominan aceites, tienen una consistencia mucho más volátil que los aceites vegetales convencionales. Son muy concentrados, no se mezclan bien con el agua y se diluyen bien con otros aceites, como el aceite de almendras dulces, o en alcohol de alta graduación.

Los aceites esenciales se encuentran en diferentes partes de las plantas aromáticas. Por ejemplo, del naranjo se pueden extraer tres aceites esenciales: aceite de la piel de naranja, aceite de la hoja de naranjo y aceite de la flor del naranjo o azahar.

Algunas esencias pueden favorecer una sensación de relajación o bienestar y se utilizan tradicionalmente con distintos fines en aromaterapia:

- El azahar, para el insomnio, el estrés y el miedo, por su efecto muy relajante.
- La bergamota, para el estrés y el mal humor, por su efecto reanimador y relajante.
- La camomila, para el dolor de cabeza y el acné, por su efecto calmante y purificador.
- El cedro, para el miedo, por su efecto tranquilizador.
- El eucalipto, para el dolor de cabeza, las molestias de la menstruación y el acné, por su efecto antiséptico.
- La lavanda, para el dolor de cabeza, el acné y el insomnio, por su efecto relajante, calmante y analgésico.
- El limón, para el cansancio y el acné, por su efecto reanimador, estimulante y antiséptico.
- La menta, para el dolor de cabeza y el cansancio, por su efecto refrescante, estimulante y reanimador.
- El romero, para el cansancio emocional, el acné y la falta de memoria, por su efecto estimulante y reanimador.
- La salvia, para la mala circulación, por su efecto fortalecedor.
- La rosa, para el dolor de cabeza, el enfado, el insomnio y los ojos hinchados, por su efecto relajante, tranquilizador y antiséptico.



Nota: aquí se presenta la aromaterapia como un complemento para el bienestar y no como un tratamiento con eficacia demostrada para enfermedades o trastornos específicos. Los aceites esenciales deben utilizarse siguiendo las recomendaciones de seguridad, especialmente en niños, embarazadas, personas con enfermedades crónicas y mascotas.

Ejercicio y bienestar emocional: una herramienta para todos

Por: Esperanza Luna V, Departamento de Fisioterapia Residencia San Vicente, Madrid.

En una sociedad en la que la salud mental y el bienestar emocional cobran cada vez más importancia, el ejercicio físico se presenta como un gran aliado para cuidar tanto el cuerpo como la mente. Sus beneficios pueden llegar a todas las personas, incluidas aquellas con discapacidad o diversidad funcional, siempre que las actividades se adapten a sus necesidades y capacidades.

Practicar actividad física con regularidad puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y fortalecer la autoestima. Caminar, nadar, bailar, montar en bicicleta adaptada o realizar ejercicios de fuerza son algunas de las opciones disponibles. Lo importante no es alcanzar un determinado rendimiento, sino encontrar una actividad agradable, segura y adecuada para cada persona.

Uno de los principales beneficios emocionales del ejercicio es la reducción del estrés. Las responsabilidades laborales, académicas y familiares pueden generar tensión y preocupación. Dedicar un tiempo a la actividad física permite desconectar de los problemas cotidianos y centrar la atención en el movimiento. Después de hacer ejercicio, muchas personas experimentan una mayor sensación de relajación y bienestar.

La actividad física también puede contribuir a mejorar el estado de ánimo. Durante el ejercicio se producen cambios en el organismo que favorecen la sensación de bienestar y pueden ayudar a reducir los pensamientos negativos. Por ello, mantener una rutina activa puede convertirse en una herramienta positiva para afrontar las dificultades de la vida diaria.

En el caso de las personas con discapacidad, el deporte puede aportar



beneficios especialmente importantes. Las actividades adaptadas permiten desarrollar habilidades, mejorar la autonomía y descubrir las propias capacidades. Además, la participación en actividades deportivas puede contribuir a superar barreras sociales y combatir los prejuicios relacionados con la discapacidad.

UN ALIADO PARA LA SALUD EMOCIONAL

El deporte inclusivo también favorece las relaciones sociales. Los equipos, clubes, asociaciones y actividades grupales ofrecen espacios para conocer a otras personas, compartir experiencias y crear vínculos. Sentirse parte de un grupo puede ayudar a reducir la soledad y mejorar el bienestar emocional.

La autoestima puede fortalecerse cuando una persona alcanza pequeñas metas, aprende nuevos movimientos o mejora progresivamente sus habilidades. En las personas con discapacidad, estos logros permiten poner el foco en sus capacidades y no únicamente en sus limitaciones.

Para que la práctica deportiva sea realmente inclusiva, es necesario eliminar tanto las barreras físicas como las sociales. Contar con instalaciones accesibles, materiales adaptados, profesionales preparados y actividades inclusivas son elementos fundamentales para facilitar la participación de todas las personas.

No todas las personas pueden realizar los mismos ejercicios, por lo que la actividad física debe adaptarse a cada situación. En algunos casos, puede ser necesario contar con orientación profesional para garantizar una práctica segura y beneficiosa.



Las personas con discapacidad tienen el mismo derecho a disfrutar de los beneficios físicos, psicológicos y sociales que ofrece el deporte.

En definitiva, el ejercicio físico es una herramienta importante para mejorar el bienestar emocional y debe estar al alcance de todas las personas. Las personas con discapacidad tienen el mismo derecho a disfrutar de los beneficios físicos, psicológicos y sociales que ofrece el deporte. Crear espacios accesibles e inclusivos contribuye a mejorar la calidad de vida, fortalecer la autoestima y avanzar hacia una sociedad más igualitaria.

El objetivo del deporte no tiene por qué ser competir con los demás, sino disfrutar de la actividad, superar los propios límites y sentirse parte de la comunidad. Cuidar la salud emocional a través del ejercicio es un derecho que debe estar al alcance de todos.

El deporte como **motor de bienestar**

Por: Sandra Andrés Rodríguez, TIS Centro de Día San Alfonso, Madrid.

A lo largo de este año hemos puesto en marcha un nuevo taller de deporte con un objetivo claro: fomentar la actividad física como herramienta para mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas usuarias.

Desde el primer momento, la respuesta ha sido muy positiva. Lo que comenzó como una nueva actividad ha ido convirtiéndose en un espacio esperado por muchos participantes, donde el ejercicio se vive de una forma dinámica, adaptada y, sobre todo, motivadora.



ACTIVIDADES ADAPTADAS A CADA PERSONA

Durante las sesiones utilizamos diferentes materiales, como pesas, bicicletas estáticas, pelotas de gran tamaño, bandas elásticas y circuitos adaptados. También realizamos partidos de fútbol, una de las actividades más esperadas, donde, además de disfrutar del juego, se trabajan valores como la cooperación, el respeto por las normas y el compañerismo.

Cada ejercicio se adapta a las capacidades de cada persona, favoreciendo que todos puedan participar y progresar a su propio ritmo. Gracias a ello, hemos observado cómo el deporte contribuye a mantener la movilidad y mejorar aspectos como la coordinación, el equilibrio y la resistencia, favoreciendo también un estilo de vida más activo.

Las sesiones se plantean de manera variada para mantener el interés y la motivación. Se introducen pequeños retos, juegos cooperativos y actividades por parejas o en grupo que permiten trabajar diferentes capacidades físicas mientras se favorece la interacción entre las personas usuarias.

Esta variedad evita la rutina y convierte cada sesión en una experiencia diferente, donde el esfuerzo se combina con momentos de diversión y aprendizaje.

UN TALLER QUE CRECE

Al comenzar el proyecto, el taller estaba dirigido únicamente a una de las unidades del centro. Tras el éxito de la experiencia, decidimos incorporar a otra clase con un nivel de apoyo diferente.

El deporte se convirtió así en una herramienta para potenciar las habilidades sociales, la inclusión y la convivencia, demostrando que todos pueden participar cuando las actividades están adecuadamente adaptadas.

PEQUEÑOS RETOS, GRANDES LOGROS

Uno de los aspectos más gratificantes ha sido comprobar el aumento de la motivación. Las personas usuarias muestran interés por utilizar el





material deportivo, preguntan cuándo será la siguiente sesión y afrontan los ejercicios con entusiasmo y ganas de superarse.

También hemos podido observar cómo la práctica deportiva favorece la autonomía personal. Muchas personas han ganado seguridad en la realización de movimientos que antes les resultaban complejos y afrontan nuevos retos con mayor confianza.

Estos pequeños avances, aunque en ocasiones puedan pasar desapercibidos, representan logros muy importantes tanto para ellas como para sus familias y para los profesionales que las acompañan en su día a día.

MUCHO MÁS QUE EJERCICIO

Además de los beneficios físicos, el taller favorece el bienestar emocional. La práctica deportiva ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima, ya que cada participante puede comprobar su propia evolución con el paso de las semanas.

Alcanzar pequeños objetivos, como completar un circuito, mejorar el equilibrio o aumentar el tiempo de actividad, supone una fuente de satisfacción que refuerza la confianza en las propias capacidades y anima a seguir participando.

CREAR HÁBITOS SALUDABLES

Otro aspecto especialmente relevante es la creación de hábitos saludables. A través del taller, las personas usuarias comprenden la importancia de mantenerse activas e incorporar el ejercicio físico como parte de su rutina diaria. Esta experiencia también sirve para fomentar otros hábitos relacionados con el bienestar, como una adecuada hidratación, el descanso y una actitud positiva hacia el cuidado de la salud.

UN ESPACIO PARA COMPARTIR

Las actividades deportivas también se han convertido en un espacio de encuentro donde se fortalecen las relaciones personales. Durante las sesiones se generan conversaciones, se celebran los logros individuales y colectivos y se ofrece apoyo entre compañeros cuando alguna actividad resulta más compleja.

Este ambiente de confianza favorece la participación de todos y contribuye a crear un clima positivo dentro del centro, reforzando el sentimiento de pertenencia al grupo y mejorando la convivencia diaria.

Cada ejercicio se adapta a las capacidades de cada persona, favoreciendo que todos puedan participar y progresar a su propio ritmo. Gracias a ello, hemos observado cómo el deporte contribuye a mantener la movilidad y mejorar aspectos como la coordinación, el equilibrio y la resistencia, favoreciendo también un estilo de vida más activo.

EL VALOR DEL TRABAJO EN EQUIPO

Este proyecto también ha supuesto una experiencia muy positiva para los profesionales. El taller es posible gracias al trabajo coordinado entre Técnicos de Integración Social (TIS), cuidadores y el servicio de Fisioterapia.

Cada profesional aporta una visión diferente, lo que permite adaptar las actividades a las necesidades de cada usuario y ofrecer una atención más completa. Esta colaboración interdisciplinar ha enriquecido el trabajo diario y ha demostrado que, cuando los profesionales trabajan en equipo, los resultados son aún mejores.

UN PROYECTO QUE MIRA HACIA EL FUTURO

Después de varios meses de funcionamiento, podemos afirmar que el deporte se ha convertido en una herramienta de salud, inclusión y bienestar. No solo favorece un estilo de vida activo, sino que crea oportunidades para relacionarse, ganar confianza, disfrutar del tiempo compartido y sentirse parte de un grupo.

Sin duda, este taller ha superado nuestras expectativas. Ver la ilusión con la que las personas usuarias participan en cada sesión y comprobar todo lo que han conseguido hace que este proyecto sea especialmente gratificante para todo el equipo. Nuestro objetivo es seguir creciendo, incorporando nuevas actividades y manteniendo vivo un espacio donde el deporte continúe siendo un medio para mejorar la calidad de vida, fomentar la participación y disfrutar juntos.



Curiosidades



Una curiosidad relacionada con la práctica deportiva es que **actividades aparentemente sencillas pueden trabajar al mismo tiempo diferentes capacidades**. Por ejemplo, lanzar y recoger una pelota no solo implica movimiento, sino también coordinación entre la vista y las manos, atención y capacidad de reacción. Del mismo modo, recorrer un pequeño circuito puede combinar equilibrio, orientación y resistencia. Esto demuestra que no siempre es necesario realizar ejercicios complejos para conseguir beneficios. Adaptar los materiales, modificar las distancias o cambiar el ritmo permite transformar una misma actividad y hacerla accesible a personas con capacidades y necesidades diferentes. Además, cuando estos ejercicios se realizan en grupo, el componente social añade un valor especial: esperar turnos, animar a un compañero o celebrar un logro también forma parte del aprendizaje y convierte el ejercicio en una experiencia compartida.

Otro aspecto curioso es que **la motivación puede convertirse en uno de los mejores aliados** para mantener una actividad física de forma continuada. Cuando una persona disfruta de lo que hace y percibe pequeños avances, es más probable que quiera repetir la experiencia. Por eso, introducir juegos, música, retos sencillos o actividades conocidas puede hacer que el ejercicio resulte más atractivo y genere una actitud positiva. En este sentido, el deporte no tiene por qué entenderse únicamente como una actividad destinada a mejorar la condición física.

Ley de discapacidad y dependencia

Un nuevo modelo que pone a la persona en el centro

España avanza hacia un nuevo modelo de atención a las personas con discapacidad y en situación de dependencia. La reforma busca reforzar sus derechos, mejorar los apoyos y favorecer que cada persona pueda decidir sobre su propia vida y desarrollar su proyecto personal con mayor autonomía.

¿QUÉ CAMBIA?

1. Más autonomía y capacidad de decisión

La persona tendrá un papel cada vez más importante a la hora de elegir los apoyos, cuidados y servicios que necesita. El objetivo es que las decisiones se adapten a sus preferencias y circunstancias, y no al contrario.

2. Más apoyos para vivir en casa

Se apuesta por facilitar que las personas puedan permanecer en su hogar y en su entorno habitual durante el mayor tiempo posible. Para ello, se refuerzan los servicios de ayuda a domicilio y los apoyos necesarios para participar en la vida diaria.

3. Más asistencia personal

La asistencia personal cobra mayor importancia como herramienta para favorecer una vida independiente. Su función es ayudar a la persona en las actividades que necesite, respetando siempre sus decisiones y preferencias.



4. Menos trámites y esperas

La reforma pretende simplificar los procedimientos y reducir la burocracia. También busca mejorar la relación entre el reconocimiento de la dependencia y el de discapacidad para evitar que las personas tengan que realizar trámites innecesarios.

> La persona tendrá un papel cada vez más importante a la hora de elegir los apoyos, cuidados y servicios que necesita.

¿CUÁL ES LA IDEA PRINCIPAL?



DE UN MODELO CENTRADO EN LOS RECURSOS → **A UN MODELO CENTRADO EN LA PERSONA**

Esto significa dar más importancia a elegir, decidir, participar y vivir con autonomía, contando con los apoyos necesarios. No se trata solo de recibir cuidados. Se trata de poder elegir cómo vivir y contar con los apoyos necesarios para hacerlo posible.



La inteligencia artificial, la robótica y la domótica pueden convertirse en importantes herramientas de apoyo.

5. Más accesibilidad

La accesibilidad se entiende de una manera más amplia.

No se trata únicamente de eliminar barreras arquitectónicas, sino también de garantizar el acceso a la información, la comunicación, los servicios y los entornos digitales.

MÁS DERECHOS Y MÁS PROTECCIÓN

6. Apoyo a las familias y cuidadores

Las personas que cuidan de familiares en situación de dependencia también necesitan apoyo. Se contemplan medidas de información, formación y acompañamiento para facilitar su labor y ayudarles a compatibilizar los cuidados con su vida personal y laboral.

7. Una atención más respetuosa

Se refuerza el derecho a recibir cuidados respetando la libertad, la dignidad y los derechos de cada persona. La atención debe buscar siempre el mayor bienestar y autonomía posible.

8. Sanidad y servicios sociales, más coordinados

La atención sanitaria y la social deberán estar mejor conectadas. Así se pretende evitar que las personas y sus familias tengan que enfrentarse a sistemas separados y conseguir una atención más completa y continuada.

9. Tecnología para ganar autonomía

La inteligencia artificial, la robótica y la domótica pueden convertirse en importantes herramientas de apoyo. Su utilización deberá hacerse respetando los derechos de las personas y evitando situaciones de discriminación.

MÁS RECURSOS PARA LA DEPENDENCIA

El refuerzo de los derechos debe ir acompañado de recursos. Para 2026 y 2027 se han previsto 6.200 millones de euros adicionales para fortalecer el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

La intención es contar con más medios para mejorar las prestaciones, reforzar los servicios, reducir las listas de espera y ofrecer una atención de mayor calidad.

Trabajo con fundamento

Un año en ascenso

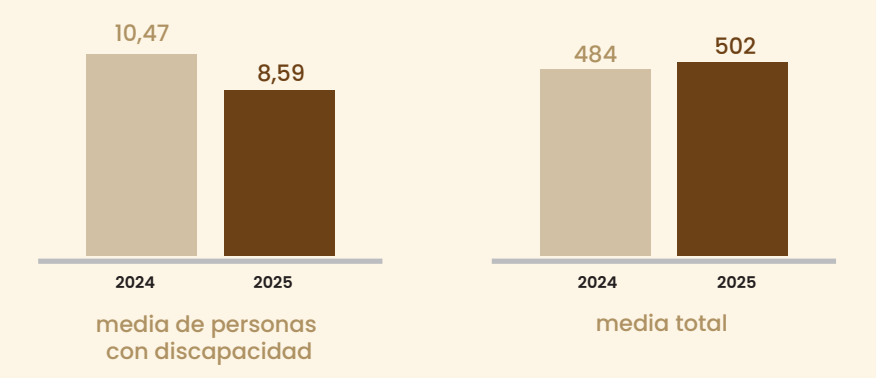
Fundación ANDE cerró 2025 con nuevos retos, más personas implicadas y una actividad que sigue creciendo. La Memoria 2025 recoge un año marcado por la consolidación de proyectos, el crecimiento de la plantilla y el impulso de nuevas iniciativas en los diferentes ámbitos de actuación de Fundación ANDE.

Uno de los principales datos del ejercicio se encuentra en el área de Recursos Humanos. 829 personas tuvieron contrato con Fundación ANDE durante 2025, frente a las 757 del año anterior.

A esta evolución se suma la incorporación a la estructura de ANDE de 86 trabajadores que hasta entonces prestaban servicios auxiliares de restauración, limpieza, lavandería y servicio doméstico.

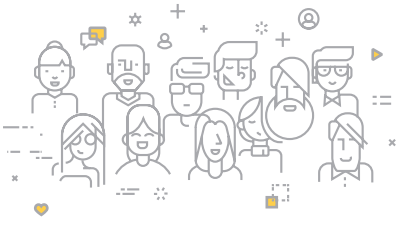
Un crecimiento que no se entiende únicamente desde las cifras. Detrás de cada incorporación hay profesionales que contribuyen, desde sus diferentes responsabilidades, a mantener una atención centrada en las personas y en su bienestar.

Comparativa 2024-2025 entre plantilla media y media capacidad



829
trabajadores con contrato en 2025

+72
respecto a 2024



86
profesionales incorporados a la estructura de ANDE

Aprender también es crecer

La formación continuó siendo uno de los pilares del trabajo desarrollado durante 2025.

A lo largo del año se realizaron **25 acciones formativas**, que contaron con **760 asistentes** y supusieron un total de **6.172 horas de formación impartidas**.

La apuesta por la capacitación permite actualizar conocimientos, adquirir nuevas herramientas y responder mejor a las necesidades que plantea el trabajo diario.

Junto a la formación, Fundación ANDE continuó avanzando en la incorporación de nuevas herramientas y procedimientos que facilitan la organización y la comunicación interna.

También durante 2025 se reforzó la acogida de estudiantes en prácticas. **63 estudiantes** realizaron su periodo formativo en diferentes centros y servicios de la Fundación, procedentes de distintas ramas profesionales.

La incorporación de estudiantes permite acercar la realidad profesional al ámbito educativo y, al mismo tiempo, abrir nuevas vías de colaboración con centros de formación.

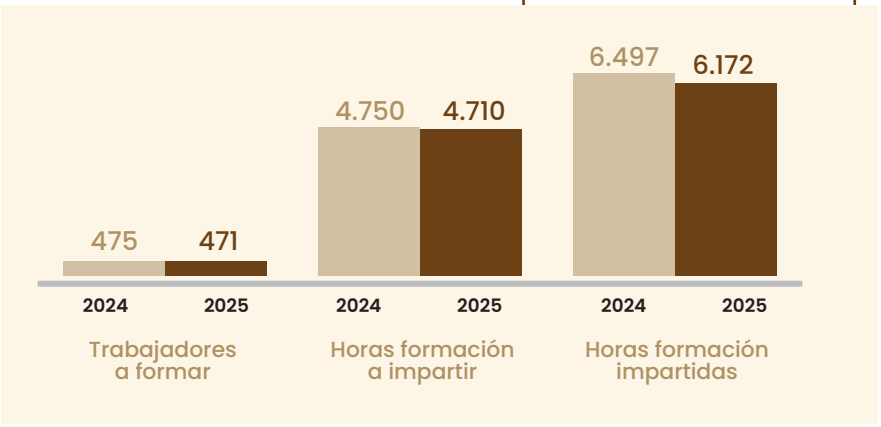
25 acciones formativas

760 asistentes

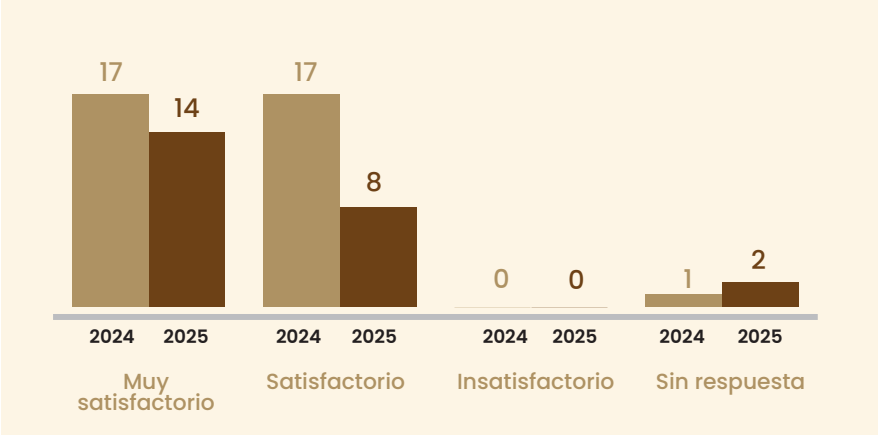
6.172 horas impartidas

63 estudiantes en prácticas

Comparativa general de formación. 2024-2025



Grado de satisfacción con acciones formativas. 2024-2025



Una fundación más conectada

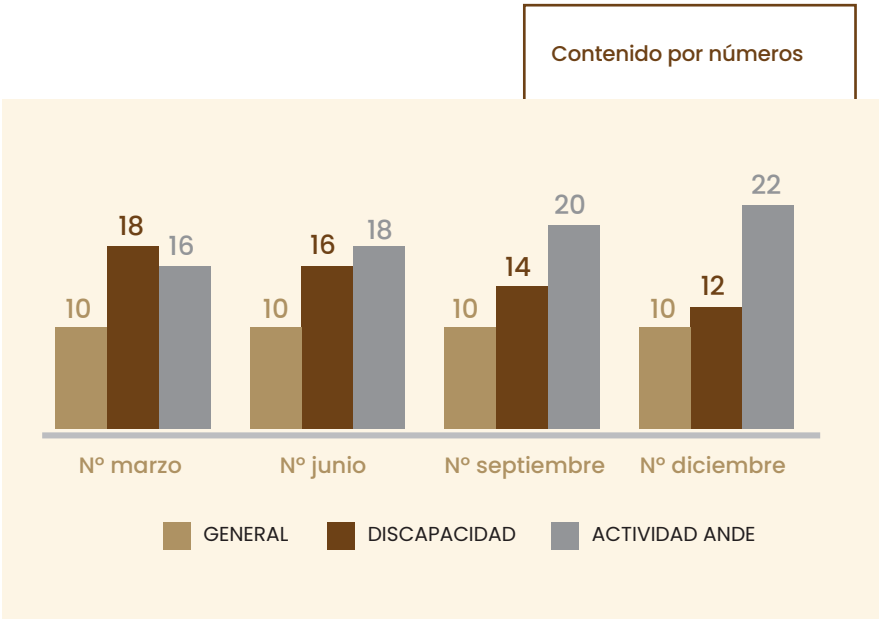
La comunicación continuó siendo durante 2025 una herramienta fundamental para compartir el día a día de Fundación ANDE y acercar su actividad a las familias, profesionales, instituciones y sociedad en general. Durante el año se editaron **cuatro números de la revista ANDE: 210, 211, 212 y 213**, manteniendo la publicación trimestral.

Los primeros números del año conservaron una tirada de **1.800 ejemplares impresos**. A partir de septiembre, la revista avanzó hacia un modelo principalmente digital, con distribución a una base de datos de **más de 3.500 personas e instituciones**, manteniendo ejemplares impresos para quienes los solicitan y para el archivo.

Las redes sociales experimentaron también un importante crecimiento. Instagram y Facebook registraron un **300 % más de visualizaciones, un 200 % más de alcance y un 39 % más de seguidores** respecto a 2024.

La comunicación interna se reforzó mediante **12 boletines**, espacios de participación y actualización de los diferentes soportes informativos.

Comunicar no es solo contar lo que hacemos. Es también mostrar quiénes somos, compartir nuestros proyectos y hacer visible una forma de entender la atención basada en la participación, la inclusión y el bienestar.



+3.500 personas e instituciones en la base de distribución digital

4 números de la revista ANDE

12 boletines internos



+300 % de visualizaciones en redes sociales

Juntos llegamos más lejos

El trabajo institucional desarrollado durante 2025 estuvo acompañado por la colaboración con administraciones, entidades sociales, empresas, fundaciones, asociaciones y centros educativos.

A lo largo del año se mantuvo una amplia red de relaciones que permitió impulsar actividades, proyectos y nuevas oportunidades de participación.

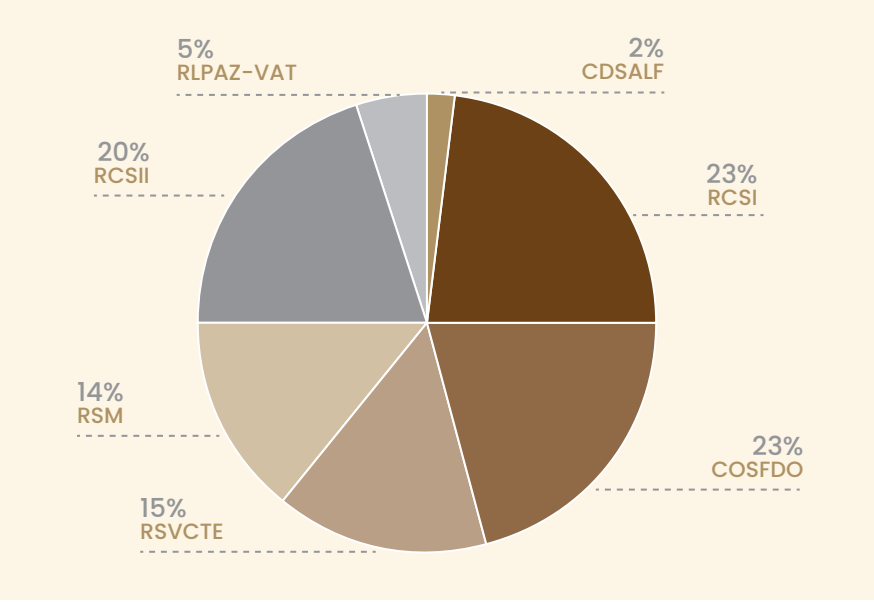
Entre las iniciativas desarrolladas se encuentran las reuniones institucionales, la participación en diferentes acontecimientos y las visitas a centros de Fundación ANDE.

El año estuvo marcado también por encuentros y colaboraciones como el **Curso de Directores**, la presentación del libro *Me trajo el viento* y la visita institucional de **Groupe SOS**, además de numerosas colaboraciones con entidades y empresas.

Especial relevancia tuvo asimismo la relación con centros educativos. Fundación ANDE continuó acogiendo estudiantes de diferentes ciclos formativos y titulaciones, incluyendo experiencias internacionales vinculadas al programa Erasmus.

Estas alianzas permiten compartir conocimientos, generar nuevas oportunidades y fortalecer una red de colaboración que beneficia tanto a los profesionales como a las personas atendidas.

Porcentaje de participación de viajes por centros en 2025





Mucho más que actividades

La actividad de Fundación ANDE durante 2025 volvió a demostrar que el ocio, la cultura, el deporte y la participación forman parte esencial de una vida plena.

Los viajes reunieron a **253 participantes** entre personas usuarias, familias y profesionales, con destinos y propuestas diferentes a lo largo del año. Los campamentos de verano permitieron disfrutar de experiencias en **Villanueva del Campillo, Santa Pola y Elche**, mientras que durante Navidad se organizaron nuevas estancias en Alicante, Chueca y Cuenca.

La programación recreativa y cultural alcanzó también cifras destacadas. Las diferentes propuestas reunieron a **2.195 participantes**, mientras que los concursos organizados durante el año sumaron **597 participaciones**. En total, **2.792 participaciones** estuvieron vinculadas a estas actividades y concursos.

Entre las propuestas destacó especialmente **Circlassica «La Historia**



Mundial Continúa», que reunió a **1.400 participantes**, además de las actividades en el Parque de Atracciones, Humor Amarillo y los talleres de decoración de galletas. Porque participar también es aprender, relacionarse, tomar decisiones y disfrutar.



253
participantes en viajes

2.195
participantes en actividades recreativas y culturales

597
participaciones en concursos

2.792
participaciones en total

Cuando participar se convierte en memoria

Las **Jornadas Culturales** volvieron a ocupar un lugar destacado en el calendario de Fundación ANDE. Durante 2025 se celebraron jornadas en diferentes centros, convirtiéndose en espacios de encuentro entre personas usuarias, familias, profesionales y representantes institucionales.

Carmen Sevilla I y II, Carlos Castilla del Pino, San Fernando, La Paz, San Martín, San Alfonso y San Vicente vivieron sus propias jornadas, con programas diseñados para compartir, disfrutar y mostrar el trabajo realizado durante todo el año.

A esta intensa actividad se sumó el compromiso del voluntariado. Al finalizar 2025, **168 personas figuraban inscritas como voluntarias de Fundación ANDE**, aportando su tiempo, compañía y compromiso.

La Memoria 2025 es, en definitiva, mucho más que un conjunto de datos. Es el reflejo de un año de trabajo compartido: profesionales, personas usuarias, familias, voluntarios, instituciones y entidades colaboradoras formando parte de una misma realidad.

UN AÑO DE TRABAJO, PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO

2025: un año para seguir creciendo juntos

Cada cifra representa una historia. Cada actividad, una experiencia. Cada colaboración, una oportunidad. Y detrás de todas ellas, una Fundación que continúa trabajando para construir, cada día, nuevas oportunidades de participación, autonomía, inclusión y bienestar.



8
centros con Jornadas Culturales

168 voluntarios



Una mirada en primera persona

El Concurso de Fotografía 2026 nos invitó a descubrir el mundo a través de una mirada diferente: la de sus protagonistas. Bajo el tema "Mi mejor selfie", nuestros usuarios pudieron expresarse mediante la fotografía y compartir su mejor perfil. Cada imagen adquiere un significado único cuando se contemplan desde una mirada auténtica. Una celebración de la fotografía como herramienta para mostrar quiénes son, qué los rodea y cómo ven nuestro mundo.

Ganadores



1er Premio

"Siempre feliz", Nevena Vladimirova de Centro Ocupacional San Fernando de Madrid.



2º Premio

"Estrenando la piscina de la resi con mi mejor amiga", Francisca Almazán de Residencia La Paz de la Puebla de Montalbán, Toledo.



3er Premio

"Todos los Años Juntos", Fernando Indalecio de Residencia San Martín de Sevilla la Nueva, Madrid.

Gaudí, fuente de inspiración

Con motivo de la conmemoración de los 100 años de la muerte de Antoni Gaudí, la creatividad volvió a ser protagonista en nuestro Concurso Anual de Pintura. Una cita que brinda a las personas con discapacidad intelectual la oportunidad de expresarse a través del arte, explorando técnicas tan diversas como las acuarelas, témperas, ceras, pasteles, lápices de colores o técnicas mixtas. Cada obra se convierte así en una ventana a la imaginación y a la sensibilidad de su autor, demostrando que no existen límites para crear, experimentar y compartir el talento artístico. Un concurso que celebra, por encima de todo, la diversidad, la originalidad y el valor de cada mirada.



1er Premio

"La Cripta", Ana María Checa de Residencia Carmen Sevilla I de Madrid.



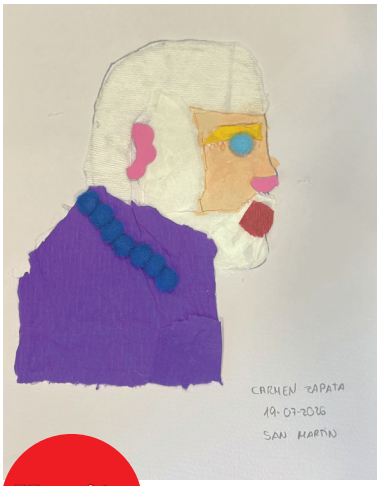
2º Premio

"Peces de Gaudí", María Antonia Sánchez López de Residencia La Paz de La Puebla de Montalbán, Toledo.



3er Premio

"Mi propia Sagrada Familia", Carmen Ángulo Lara de Residencia Carmen Sevilla II de Sevilla.



Mención especial

Mención Especial "Gaudí", Carmen Zapata de Residencia San Martín de Sevilla la Nueva, Madrid.

Aventuras de verano: campamentos

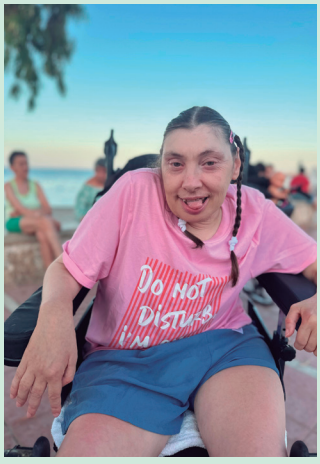
Este verano, nuestros usuarios han vuelto a llenar las maletas de ilusión y ganas de aventura. De la costa de Murcia, con Puntas de Calnegre y Santiago de la Ribera, a los paisajes de Bernedo (Álava) y Tarragona, los campamentos han sido una oportunidad para viajar, conocer nuevos lugares y, sobre todo, disfrutar juntos. Una experiencia de la mano de Educnatur, especialistas en viajes y ocio adaptado, que diseña propuestas pensadas para que las personas con discapacidad intelectual puedan participar y disfrutar de actividades de playa, naturaleza, excursiones, juegos, deporte y convivencia, siempre con los apoyos necesarios. Cada destino ha dejado sus propios recuerdos, pero todos comparten algo: días llenos de experiencias, nuevas conexiones y momentos que permanecerán mucho tiempo en la memoria.

Puntas de Calnegre y Santiago de la Ribera (Murcia)







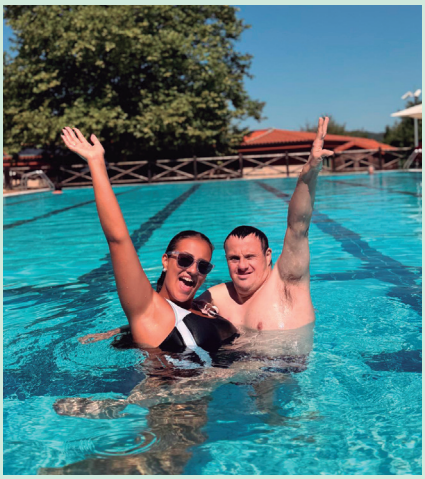





Bernedo (Álava)



















Bernedo (Álava)















Tarragona

















Un día a lo grande



El verano también está hecho de momentos que nos hacen volver a sentirnos niños. Este año, nuestros usuarios disfrutaron de una jornada muy especial en el Parque de Atracciones de Madrid, donde las risas, la emoción y las ganas de pasarlo bien fueron las grandes protagonistas. Atracciones, juegos y mucha diversión compartida convirtieron la salida en una experiencia llena de buenos momentos y recuerdos para guardar.











España vuelve a tocar el cielo

Hay momentos que se quedan para siempre. Momentos que, aunque pasen los años, vuelven a nuestra memoria con solo recordar una imagen, un gol o un grito de alegría. El Mundial de 2026 ya es uno de ellos.

España volvió a ser campeona del mundo. Dieciséis años después de aquella inolvidable noche de 2010, La Roja levantó de nuevo la Copa del Mundo, esta vez después de superar a Argentina en una final emocionante que necesitó de la prórroga. El gol de Ferrán Torres puso el 1-0 definitivo y desató la celebración de todo un país.

Pero esta victoria es mucho más que un resultado. Es la historia de un equipo que creyó, que supo sufrir y que encontró en el esfuerzo colectivo el camino hacia la gloria. Un grupo de jugadores que, partido a partido, fue haciendo crecer un sueño hasta convertirlo en realidad.





Y cuando llegó el pitido final, el fútbol dejó de ser solo fútbol. Las camisetas se mezclaron con las lágrimas, los abrazos con las sonrisas y el trofeo volvió a viajar hacia España. En Madrid, la selección fue recibida como lo que ya era: un equipo campeón que había vuelto a escribir una página inolvidable en la historia del deporte español.

UNA ALEGRÍA COMPARTIDA

Durante unas horas, las diferencias quedaron a un lado. En casas, plazas, bares y calles, miles de personas compartieron la misma emoción. Niños que quizá veían por primera vez a España levantar un Mundial y adultos que recordaban perfectamente aquel 2010 volvieron a sentirse parte de algo común. Porque esa es una de las cosas más bonitas del deporte: crear recuerdos que pertenecen a todos.

La segunda estrella ya luce sobre el escudo. Y con ella queda una historia que contar, una celebración que recordar y una imagen que permanecerá durante mucho tiempo en nuestra memoria.

España es campeona del mundo. Otra vez. Y esta vez, como en 2010, el sueño terminó en oro.









Nosotros también apoyamos y celebramos a nuestra selección







María Romero Sánchez

Directora de la Residencia Carmen Sevilla II, Sevilla

PARA EMPEZAR

❇ **¿Qué es lo que más le ha marcado en esta vida?**
Ser consciente de nuestra temporalidad.

❇ **¿Cómo ha cambiado su vida desde que trabaja en la institución?**
Al final, el trabajo ocupa gran parte de nuestro día a día. Por lo que puedo decir que mi vida ha cambiado a mejor en cuanto a que, trabajo con y para personas muy válidas y de gran corazón, dándome un motivo más para sonreír y esforzarme en favorecer sus condiciones a cada minuto. Es un puesto en el que el *feedback* con nuestros chicos es continuo, lo que surte de motivación y aporta un carácter de familiaridad al puesto que me afianza aún más a él.

EN DIEZ PREGUNTAS

1 ¿Por qué se dedica a lo suyo?
El mundo gira, evoluciona y no quiero ser un agente pasivo. Quiero formar parte de ese cambio desde la promoción y el cuidado a aquellas personas que enfrentan barreras en su bienestar y felicidad. Escuchar, comprender y acompañar son mis pilares principales.

2 ¿Una fórmula para triunfar en su puesto?
Trabajar desde el corazón y desde la horizontalidad. Abogar siempre por una comunicación cercana y clara, donde los límites se definan por el respeto y la admiración mutuos.

3 ¿Qué le haría tirar la toalla?
No considero que fuera tirar la toalla. En todo caso, si en algún punto valoro que mi perfil no complementa el 100% a las necesidades de nuestros chicos/as, me apartaría del camino. Al final, lo importante es que ellos y ellas tengan las mejores condiciones posibles.

4 ¿A quién le hace caso?
A toda persona que ofrece crítica y consejos constructivos.

5 ¿A quién le cuenta sus secretos?
A mi perrita, Caravana. Es mi gran confidente. La adopté con 9 días, así que es una extensión mía más.

6 ¿A quién evita?
Tiendo a evitar a quienes envidian el éxito ajeno. Soy una persona muy positiva y opto por no gastar energías en ambientes donde sólo se busca el malestar.

7 ¿Cuál es su frase de cabecera?
Caminante no hay camino, se hace camino al andar.

8 ¿Un proyecto a cumplir?
A largo plazo, doctorarme y compaginar mi puesto con la docencia/investigación universitaria. Creo que no hay nada más bonito que devolver todo lo aprendido con la experiencia y ayudar a mantener viva la mirada social, de cambio y promoción.

9 ¿Cómo recarga baterías?
Una buena barbacoa en mi Algámitas, mi familia, y de fondo Joaquín Sabina. Pero el de los 80-90 ('Malas compañías', 'Juez y parte', 'El hombre del traje gris'…).

10 ¿Qué le deja sin palabras?
Un atardecer en cualquier cala de Andratx.

EN 10 PALABRAS

- **A quién admira:** Gloria Fuertes.
- **A quién envidia:** A quienes no dependen de coche.
- **Una tentación:** Los retos.
- **Una debilidad:** El deporte.
- **Un placer:** Caminar por la judería de Sevilla en primavera.
- **Un libro:** "El Romancero Gitano", Federico García Lorca.
- **Un cuadro:** "American Gothic", Grant Wood.
- **Una película:** "El Padre", Florian Zeller.
- **Un lugar:** Cala de Sant Vicenç (Islas Baleares).
- **Una última cena ¿con quién y qué?:** Zamburiñas y un Godello. Con mi familia, Caravana y mis mejores amigas.

Jornadas Culturales 2026

"La Fundación ANDE tiene el placer de daros la más cálida bienvenida a sus Jornadas Culturales 2026, un espacio de encuentro donde la creatividad, la inclusión y la ilusión se unen para celebrar lo que nos hace únicos. Un año más, abrimos nuestras puertas con entusiasmo para compartir experiencias que inspiran, emocionan y construyen comunidad. Para estos días hemos preparado una programación diversa pensada para todos. La cultura se vivirá a través de talleres artísticos, exposiciones, actividades musicales, representaciones teatrales y espacios participativos en los que podremos expresarnos y vivir nuevas aventuras. Lo que convierte estas Jornadas en una oportunidad especial para poner en valor el talento, la diversidad y el esfuerzo de todas las personas que forman parte de la familia ANDE. Os invitamos a vivir estas jornadas con el corazón abierto, a participar, a aprender y, sobre todo, a disfrutar. Que comiencen los días más especiales del año."

Fernando Martín Vicente
Presidente Fundación ANDE

Residencia La Paz y Viviendas con Apoyo

Del 11 al 13 de junio de 2027, La Puebla de Montalbán y las Viviendas con Apoyo de Talavera de la Reina se llenaron de ilusión, música, deporte y buenos momentos con la celebración de sus Jornadas Culturales. Uno de los grandes protagonistas fue el tradicional "Intercentros", que como todos los años contó con los demás centros de ANDE como invitados especiales y con el Mundial de Fútbol como hilo conductor. Una jornada para animar, competir y, sobre todo, disfrutar juntos.

También hubo tiempo para descubrir nuevos paisajes durante la excursión a la Senda Ecológica de Toledo, disfrutando de la naturaleza y de una jornada diferente al aire libre. Y como no podía faltar la música, una divertida masterclass de bailes latinos puso el ritmo y consiguió que todos se dejaran llevar. ¡Hasta 2027!









Tres días para compartir y disfrutar









Un mix de estos tres increíbles días









Al día con nuestras residencias y centros

Nos damos una rápida vuelta sobre lo que han sido estos meses de actividades, talleres y excursiones de nuestros centros y residencias. Nunca hay tiempo para aburrirse y menos para cruzar los brazos, nuestros chicos siempre predispuestos a conocer, aprender, culturizarse, ayudar y sobretodo, divertirse. Todos somos uno.

Incluir a personas con discapacidades en las actividades cotidianas y animarlas a que tengan roles similares a los de sus compañeros que no tienen una discapacidad garantiza que haya políticas y prácticas adecuadas vigentes en una comunidad u organización.



Taller de Seguridad Vial.



Seguridad vial, teórica y práctica.



Creamos chapas de seguridad.



Muestra "Somos Naturaleza", en Caixa Forum Madrid.



"Somos Naturaleza" es una mirada poderosa y moderna sobre la biodiversidad.



Un recorrido inmersivo e impactante.



Junto a La Fundación Talento realizamos el taller “Peces de Colores”.



Uno de los objetivos era hacer contacto con las características del verano.



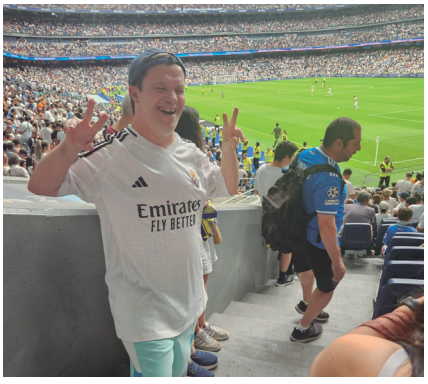
Este taller fomenta la motricidad fina, la creatividad y el trabajo en equipo.



Listos para comenzar a ver el partido entre las antiguas estrellas de los dos equipos.



Asistimos al “Partido de las Leyendas” entre el Real Madrid y el Inter de Milán.



El evento se realizó en el Santiago Bernabéu.



Concierto de verano a cargo del Ejército de Tierra Español.



Un repertorio para comenzar las vacaciones.



Taller de abanicos.



Abanicos con temática marina.



Taller corporativo con trabajadores de la Fundación Mahou San Miguel.



"Jardines sensoriales: crear, conectar y cultivar" fue organizado por la Fundación Talento.



Foto de grupo.



Concierto de la Banda Filarmónica de la Policía Nacional.



Disfrutaron oyendo instrumentos de viento (madera y metal) y de percusión.



Taller "El artista y su canción".



Punto álgido de la actividad musical.



Mi plato veraniego" con Metro de Madrid y Fundación Talento.



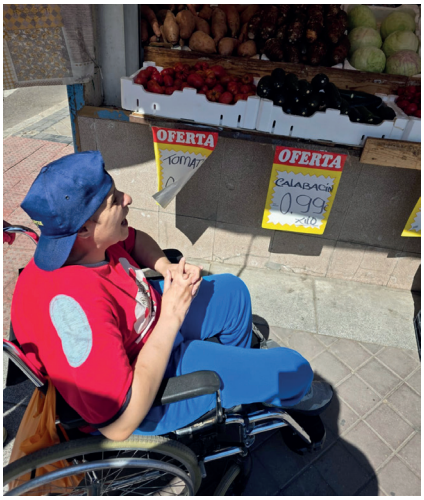
Resultado del "Plato veraniego".



Gala de magía en Circo Price.



Acudimos junto a la Fundación Abracadabra.



Comprando meriendas sanas por el barrio.



Participando en la marcha de ayuda contra el cáncer de mama.



Trabajando en el cuadro.



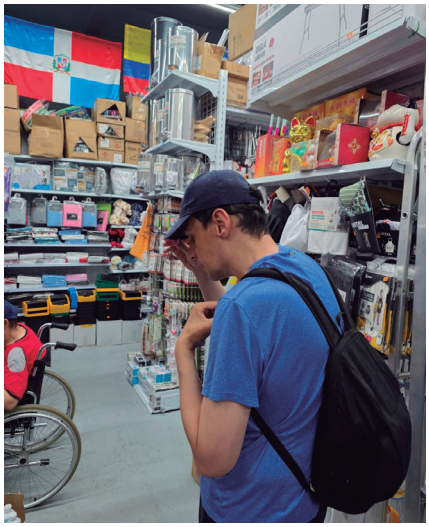
De fiestas en La Puebla de Montalbán.



Meriendas que nos encantan.



Una vuelta por el centro comercial.



En nuestro bazar de confianza comprando materiales para los talleres.



El bonito resultado de un taller “de flores”.



Presentando su propio trabajo.

En estos tiempos

En pleno verano finalizaba el Mundial de Futbol 2026 con la gran alegría de que era España la que, por segunda vez en su historia, se llevaba el título de campeona de mundo. La edad media de la plantilla era de 26,9 años, igual que en Sudáfrica 2010, que fue el que nos dio nuestra primera estrella.



La Formación Profesional a distancia se ha duplicado en 5 años, según datos del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte. El curso 2024-2025, 226.000 estudiantes se apuntaron en esta modalidad, presente en 349 centros para el grado medio y 582 para grados superiores.

Casi la mitad de los estudiantes españoles (el 47%) recibió algún tipo de enseñanza adicional, como las



clases particulares, lo que supuso un gasto de 2.782 millones de euros en el curso 2023-2024, de acuerdo a un informe de ESADE.

El 83,5% de los profesionales españoles asegura sufrir fatiga digital debido al uso intensivo de pantallas, como recoge el "Estudio sobre Bienestar y Salud Laboral en España 2026" de Edenred y Savia.



Parece que, a pesar de los esfuerzos por implantar el coche eléctrico, por diferentes motivos esto se ve ralentizado. No ayuda mucho el que, según datos de Anfac, a pesar de haber crecido los puntos de recarga casi 1 de cada 4 no funciona, ya sea por encontrarse en mal estado, con una avería o pendiente de autorización administrativa.



Las plataformas de tele por "streaming" se han multiplicado en los últimos años, igual que se han multiplicado los precios de sus tarifas. Si al principio eran bajos para abrirse en el mercado, hoy, ya asentadas, y tal y como concluye un análisis de Selectra, algunas han experimentado incluso un incremento del 150% en tan solo 10 años.

Parecido ha sido el trayecto de las plataformas de música, aunque la subida de precio de sus cuotas mensuales han sido inferiores, situándolo Selectra en un 20%.

Va de cifras

La Oficina de Estadística de la Unión Europea, Eurostat, ha realizado una proyección de la presencia de pensionistas a finales de siglo, según la cual en 2100 duplicarán su peso sobre la población activa, llegando a **6 por cada 10 trabajadores** en la Unión Europea. En 2025 había 1 persona de 65 años o más por 3 tres personas en edad de trabajar.

En este informe se señala la aceleración del envejecimiento de la población y que la edad media de los europeos va a aumentar en las próximas décadas. La mediana (la mitad de la población está por arriba y la otra mitad por abajo) de edad el año pasado estaba en **44,9**. Pero esta no es totalmente homogénea entre los diferentes países, variando desde los **39,6** años en Irlanda y los **49,1** en Italia.

Sí te lo vas a creer
(y además es verdad)

Aumentan los **fallecimientos por caídas y ahogamientos en la tercera edad**, tal y como apuntan datos del INE, accidentes que son una de las mayores causas de muerte no natural de España: 4.227 en 2.025.



Las **recetas de ansiolíticos y antidepresivos a jóvenes** ha crecido un 6% anual desde 2018, según un estudio de la Universidad del País Vasco. Tras este aumento podría estar la falta de tiempo en atención primaria, la inmediatez social y la normalización de estos psicofármacos.

NO te lo vas a creer
(pero es cierto)

Los **divorcios descendieron un 2,7 el año pasado**, frente al repunte que registraron en 2024, llegando a los 80.785. Las custodias compartidas continuaron creciendo, superando por tercer año consecutivo a la materna, tal y como reflejan los datos de INE (Instituto Nacional de Estadística).

Según fuentes del Ministerio de Igualdad, las **llamadas al 016**, teléfono que atiende a las víctimas de violencia machista, aumentaron un 120,8% tras la victoria de España en el Mundial de Fútbol 2026.



Y además...

Abuelos muy activos



Coincidiendo con la celebración del **día internacional de los abuelos, el 26 de julio**, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) ponía el acento en el papel activo que juegan y la aportación positiva que, de forma silenciosa, suponen tanto para la sociedad en su conjunto como para sus familias. De ahí que reclamen que se rompa con antiguos estereotipos y se reconozca en los mayores a personas que, lejos de ser pasivas, tienen inquietudes, formación y muchas ganas de hacer y participar.

Las nuevas generaciones de abuelos tienen perfiles muy diferentes a los de hace unas décadas, si bien siguen colaborando en el cuidado de los nietos. La mayoría, un 85%, participa en algún momento en la atención a los pequeños de la familia, siendo casi la mitad los que lo hacen de forma habitual una media de 16 horas a la semana, tal y como refleja un informe de Aldeas Infantiles.

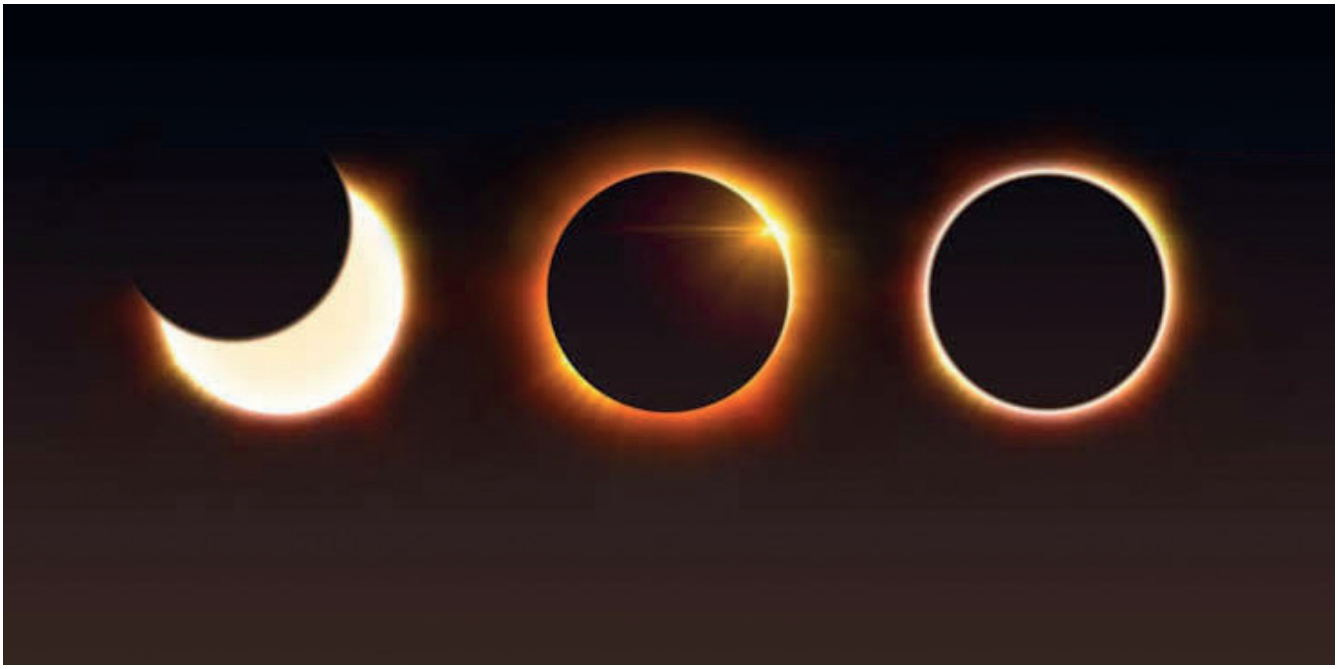
OTRO MODELO

Muchos de ellos, liberados de las obligaciones de tener que ir al trabajo, deciden que queda por delante mucha vida para ser vivida plenamente. Tienen proyectos personales y quieren llevarlos a cabo, utilizan las tecnologías o se interesan por ellas, colaboran socialmente a través del voluntariado, se cuidan física y mentalmente, y no olvidan a la familia ni los amigos.

Asisten a cursos, conferencias, talleres y exposiciones, y siguen dedicando tiempo a formarse o realizar actividades que nunca pudieron hacer, o hicieron a medias. Realizan ejercicio, cuidan su alimentación, y se relacionan socialmente, buscando mantener el mejor estado de salud posible. Por supuesto, como todos, también valoran dedicar parte de su tiempo a divertirse o distraerse sin mayores preocupaciones, que ya trabajaron duro durante muchos, muchos años.

Pensando en nuestros lectores con discapacidad intelectual, dedicamos estas dos páginas especialmente para ellos, con contenidos interesantes y supervisados por el grupo de Lectura Fácil de ANDE.

Eclipse Solar



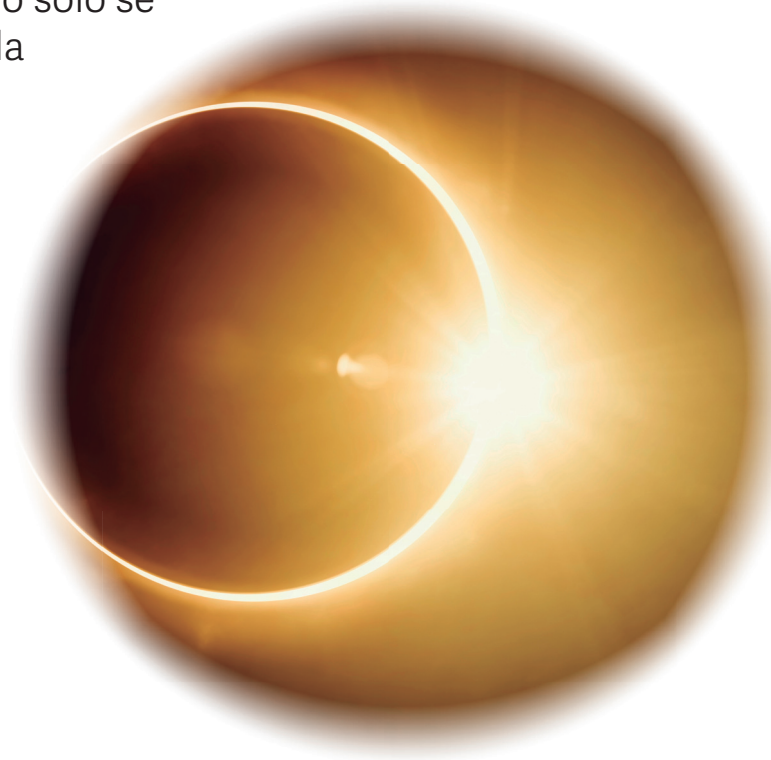
¿Qué es un eclipse solar?

- Un eclipse solar ocurre cuando la Luna se coloca delante del Sol.
- Ocurre porque la Luna gira alrededor de la Tierra. La Tierra gira alrededor del Sol. A veces, el Sol, la Luna y la Tierra quedan casi en línea.
- Cuando la Luna se coloca delante del Sol, puede tapar una parte de su luz. Por eso, desde la Tierra podemos ver un eclipse solar.
- Durante un eclipse solar, el cielo puede oscurecerse aunque sea de día. En algunos lugares, puede parecer que llega la noche durante unos minutos.

- Un eclipse solar es un fenómeno natural que ocurre en el espacio. Es un acontecimiento muy especial que podemos observar desde la Tierra.

Tipos de Eclipse

- **Eclipse solar total:** en un eclipse total, la Luna tapa completamente el Sol. Este fenómeno solo se puede ver desde algunos lugares de la Tierra.
- **Eclipse solar parcial:** en un eclipse parcial, la Luna tapa solamente una parte del Sol. El Sol puede parecer que tiene un pequeño "mordisco".
- **Eclipse solar anular:** en un eclipse anular, la Luna tapa el centro del Sol. Alrededor de la Luna queda un círculo de luz. Por eso, parece un anillo brillante.



¿Por qué no hay eclipses todos los meses?

- Los eclipses no ocurren todos los meses porque la órbita de la Luna está un poco inclinada respecto a la órbita de la Tierra alrededor del Sol.

¿Podemos mirar directamente al Sol?

- No debemos mirar directamente al Sol durante un eclipse. La luz del Sol puede causar daños graves en los ojos.
- Para observar un eclipse solar de forma segura, debemos utilizar gafas especiales para eclipses. Estas gafas deben estar homologadas y ser adecuadas para mirar al Sol.

Cuando la naturaleza nos recuerda que no estamos solos

Por: Padre Antonio Manuel Lucero.

Terremotos, incendios, inundaciones, huracanes... En los últimos tiempos, las catástrofes naturales ocupan con frecuencia las noticias. Nos enfrentan a imágenes que impresionan y que, en muchas ocasiones, dejan detrás dolor, pérdidas y familias que tienen que empezar de nuevo. Ante estas situaciones, muchas personas se preguntan: ¿qué puede aportar la fe cuando ocurre algo que no podemos controlar?

LA FE ANTE EL SUFRIMIENTO

La fe no significa tener una explicación para todo lo que sucede. Tampoco evita el dolor ni hace desaparecer las consecuencias de una tragedia. Pero puede ofrecer algo muy importante: esperanza, consuelo y la sensación de que no estamos solos.

La fe puede ayudar a encontrar fuerzas para seguir adelante, especialmente en momentos en los que parece difícil encontrar respuestas.

UNA FE QUE TAMBIÉN AYUDA

La Iglesia recuerda que, ante el sufrimiento, la respuesta no debe ser únicamente rezar. También debemos estar cerca de quienes necesitan ayuda. La solidaridad, el acompañamiento y el compromiso con los demás son también una forma de vivir la fe. Ayudar a una persona que lo ha perdido todo, colaborar con quienes trabajan en una emergencia o simplemente acompañar a alguien que está sufriendo son gestos que pueden marcar una gran diferencia.

En medio del dolor siempre puede surgir una esperanza.



LAS PALABRAS DEL PAPA

El papa León XIV ha mostrado en varias ocasiones su cercanía con las personas afectadas por catástrofes naturales. Ante el terremoto que sufrió Colombia en agosto, pidió oraciones por las víctimas y fortaleza para quienes estaban sufriendo. También, después de las graves inundaciones en Nepal y el Tíbet, pidió rezar por los fallecidos, los heridos, los desaparecidos y sus familias.

Ante los incendios que afectaron a España y Francia durante este verano, el Papa expresó igualmente su cercanía a las personas afectadas y pidió oraciones por las víctimas y por quienes trabajan en las labores de emergencia.

UNA PEQUEÑA LUZ

Quizá ahí encontramos una de las respuestas de la fe ante las catástrofes: no siempre podemos evitar la tormenta, pero sí podemos decidir cómo acompañamos a quien la está atravesando.

Porque cuando todo parece derrumbarse, una mano tendida, una oración y un gesto de solidaridad pueden convertirse en una pequeña luz de esperanza.

Ganadores Mundiales de Fútbol

Por: Zíngara.

URUGUAY (1930, 1950)

Los pioneros del fútbol mundial



Fue el primer campeón mundial al ganar el torneo de 1930 como anfitrión. En la final derrotó 4-2 a Argentina y levantó la primera Copa del Mundo. En 1950 protagonizó el histórico "Maracanazo", venciendo 2-1 a Brasil. Con sus dos títulos, Uruguay se convirtió en una selección histórica del fútbol mundial.

ITALIA (1934, 1938, 1982, 2006)

La tradición y el arte de ganar



Conquistó sus dos primeros Mundiales de forma consecutiva, en 1934 y 1938. En 1982 volvió a ser campeón gracias a las grandes actuaciones de Paolo Rossi. En 2006 consiguió su cuarto título tras superar a Francia en los penaltis. Por sus cuatro Copas del Mundo, Italia es una de las grandes potencias históricas.

ALEMANIA (1954, 1974, 1990, 2014)

La máquina de competir



Alemania Occidental ganó el Mundial de 1954 tras protagonizar el llamado "Milagro de Berna". En 1974 volvió a triunfar como anfitriona y derrotó a Países Bajos en la final. En 1990 venció a Argentina y consiguió su tercer campeonato mundial. En 2014, ya como Alemania unificada, ganó su cuarto título ante Argentina.

BRASIL (1958, 1962, 1970, 1994, 2002)

El rey del fútbol mundial



Es la selección con más títulos en la historia de la Copa del Mundo. Ganó en 1958, 1962 y 1970, con Pelé como una de sus grandes figuras. En 1994 conquistó su cuarto campeonato al derrotar a Italia en los penaltis. En 2002 venció a Alemania y consiguió su histórica quinta Copa del Mundo.

INGLATERRA (1966)

La gloria eterna de Wembley



Su único Mundial fue en 1966, jugando como selección anfitriona. En la final derrotó 4-2 a Alemania Occidental con tres goles de Geoff Hurst. Aquel triunfo sigue siendo el mayor éxito de Inglaterra en la Copa del Mundo. Nunca volvió a jugar una final.

ARGENTINA (1978, 1986, 2022)

La pasión de tres generaciones



Ha construido una historia mundialista marcada por grandes generaciones. Ganó los Mundiales de 1978 y 1986, con figuras como Kempes y Maradona. En 2022 volvió a ser campeona tras derrotar a Francia. Lionel Messi lideró al equipo completando una de las grandes historias del fútbol.

FRANCIA (1998, 2018)

La elegancia europea



Su primer Mundial llegó en 1998, como anfitriona, derrotando a Brasil. En 2018 conquistó su segunda Copa del Mundo tras vencer a Croacia. En 2022 volvió a llegar a la final, esta vez ante Argentina. Aunque perdió, Francia confirmó su lugar entre los grandes.

ESPAÑA (2010, 2026)

La nueva era de la Roja



España ha conquistado el Mundial en dos ocasiones: 2010 y 2026. En Sudáfrica 2010, Iniesta marcó ante Países Bajos el gol que hizo historia.
Dieciséis años después, en 2026, La Roja, con gol de Fernán Torres, volvió a levantar la Copa tras vencer 1-0 a Argentina. Dos estrellas para la historia.



Selección Española de Fútbol. Campeones Mundial 2026. ¡Felicitaciones!