

# ecos!

ECOS Nº 143

DE LA ASOCIACIÓN A FAVOR DE  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
INTELLECTUAL DE ÁLAVA  
ADIMEN-EZINTASUNA DUTEN  
PERTSONEN ALDEKO  
ARABAKO ELKARTEA

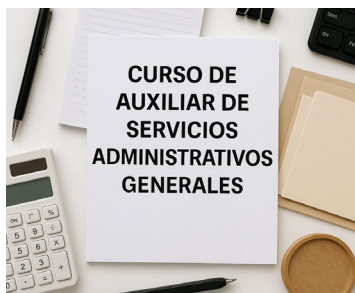
Diciembre 2025



## Apdema crea un mural participativo para fomentar la inclusión.

03

Dos cursos que abren caminos hacia la inclusión laboral.



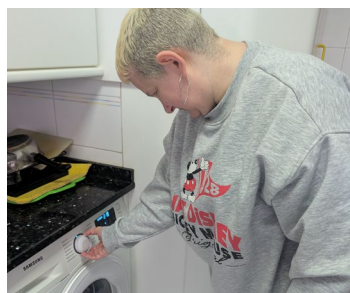
04

Tres nuevos colegios se suman al Programa Ereiten.



05

Programa de Apoyo a la vida Independiente: Vivir con apoyo, decidir con libertad.





## Apdema crea un mural participativo para fomentar la inclusión.

Durante los meses de otoño, en Apdema hemos llevado a cabo una campaña de sensibilización en favor de la inclusión de las personas con discapacidad intelectual que ha tenido como eje un potente símbolo artístico y comunitario: un mural participativo, titulado “Somos

Inclusión”. Situado en la fachada de nuestra sede de la calle La Paloma de Vitoria-Gasteiz, esta obra de arte urbano ha sido fruto de un proceso colectivo en el que han participado personas usuarias, familiares, profesionales, voluntariado y representantes de diferentes ámbitos sociales, culturales e institucionales. La campaña divulgativa se ha llevado a cabo en distintas fases. En septiembre se celebraron unas jornadas participativas para definir, de manera compartida, los mensajes y la estética del mural. Ya en octubre, se llevó a cabo su diseño y ejecución de la mano del colectivo artístico Fill In, culminando con una jornada abierta de pintura en la que los participantes en las jornadas pudieron sumarse al proceso creativo. La obra fue inaugurada el 25 de octubre en una celebración abierta, con un fuerte



componente festivo y reivindicativo. Además del mural, la campaña también ha acercado a la ciudadanía historias reales que inspiran y transforman, y que muestran que la inclusión es una tarea colectiva y continua. Como colofón, el 28 de noviembre, Apdema celebró en Amurrio un nuevo Hamaiketako Solidario, enmarcado también en la campaña. La Plaza Juan de Urrutia acogió una mañana de música, pintxo-caldo y convivencia, que volvió a demostrar el compromiso colectivo con una inclusión que se practica día a día, en cada gesto y en cada encuentro. A través de esta campaña, Apdema ha querido recordarnos que la inclusión no es un objetivo final, sino un camino compartido. Porque en Apdema, somos inclusión.



Apdema crea un mural participativo para apoyar la inclusión y sensibilizar a toda la comunidad. Personas usuarias, familias y profesionales pintan juntas para crear un mensaje común de inclusión. El mural muestra historias reales y recuerda que la inclusión es un camino que hacemos juntos. Apdema celebra actos como el Hamaiketako Solidario en Amurrio como apoyo a la inclusión.



## Dos cursos que abren caminos hacia la inclusión laboral.

Dentro de nuestro compromiso con la formación para el empleo inclusivo, en Apdema hemos creado dos nuevos cursos dirigidos a personas con discapacidad intelectual. Por un lado, doce personas participan desde septiembre en el curso accesible de iniciación al euskera. Esta formación, en lectura fácil, permite aprender el idioma de

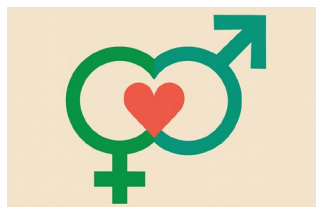
forma comprensible y cercana, reforzando el derecho a comunicarse en igualdad.

Por otro lado, el curso de Auxiliar de Servicios Administrativos Generales, iniciado el 9 de diciembre, se extenderá hasta junio de 2026. Con 180 horas de formación, su objetivo es mejorar la empleabilidad en el ámbito público y privado, desarrollando competencias técnicas y transversales.

Ambos cursos, que cuentan con la subvención de Lanbide, no solo ofrecen herramientas laborales, sino también autoestima, pertenencia y oportunidades reales de inclusión. Porque cuando se aprende, también se construye comunidad.

## Apdema lanza un curso integral sobre sexualidad y discapacidad intelectual.

Apdema lanza en diciembre una formación integral sobre sexualidad dirigida a personas con discapacidad intelectual, sus familias y profesionales. Las personas usuarias podrán participar los días 10 y 11 en un curso centrado en diversidad, autoestima y buenos tratos. El día 13 se celebrará una sesión específica para familias con claves prácticas para abordar la sexualidad desde casa. Además, el 10 por la mañana, el equipo profesional de Apdema recibirá formación especializada. Con esta triple formación, Apdema ofrece una propuesta inclusiva y transformadora en favor de la educación afectivo-sexual.



## Nueva furgoneta para facilitar la movilidad de las personas usuarias.

Apdema cuenta desde el pasado mes de julio con una nueva furgoneta adaptada con capacidad para 9 personas y 2 sillas de ruedas. Este nuevo recurso facilitará los desplazamientos de personas usuarias de los servicios de respiro, viviendas y ocio, favoreciendo su participación en actividades que

promueven autonomía, convivencia y vida comunitaria. Más allá de la movilidad, se trata de garantizar igualdad de oportunidades y acceso real a una vida plena. La adquisición ha sido posible gracias al apoyo de Fundación ONCE, que una vez más ha respaldado nuestro proyecto inclusivo.

Apdema impulsa cursos de euskera y labores administrativas para una inclusión laboral real. También ofrece formación en sexualidad para personas con discapacidad y sus familias. Profesionales también reciben claves para acompañar con respeto, apoyo y buenos tratos. Una nueva furgoneta adaptada mejora la movilidad y la participación en la vida comunitaria.





## Tres nuevos colegios se suman al Programa Ereiten

El programa Ereiten, impulsado por Apdema, sigue creciendo con la incorporación de tres nuevos centros alaveses: Argantzón ikastola, Nclíc y Sagrado Corazón-Carmelitas. Estas adhesiones refuerzan el compromiso con una inclusión real que transforma tanto vidas como comunidades. Ereiten es un programa que surgió para crear experiencias laborales reales para personas con discapacidad intelectual en entornos educativos ordinarios, fomentando su autonomía y participación activa en la sociedad. Actualmente, el programa cuenta con la implicación de centros como Olabide Ikastola, Lautada Ikastola, Escolapios Calasanz y Urkide Ikastetxea. Con esta ampliación, Ereiten consolida su red de colaboración y abre nuevos espacios de inclusión laboral. El “Programa Ereiten” es una iniciativa pionera de APDEMA que cuenta con el apoyo del Departamento de Educación del Gobierno Vasco cuyo objetivo es el empleo inclusivo de las personas con discapacidad intelectual en centros educativos.



Programa  
Navidad  
2025-2026



## Un Programa de Navidad lleno de encuentros, viajes y celebración.

Este año, el Programa de Navidad de Apdema amplía horizontes con propuestas dentro y fuera de Vitoria-Gasteiz. Como novedad, se incluyen dos viajes en el puente de diciembre: uno a Pamplona y otro a Burdeos, abiertos a personas adultas con discapacidad intelectual. Además, del 22 de diciembre al 7 de enero, se ofrecerán actividades locales como fiestas, talleres, campeonatos, poteo, cine... Todas están diseñadas para fomentar la convivencia, la autonomía y la participación. Desde el Servicio de Ocio os desean una feliz Navidad a todas las personas usuarias y a sus familias.

## 18 de diciembre: Asamblea General Ordinaria de Apdema.

El jueves, 18 de diciembre, a las 19:30 horas, la Sala B de Fundación Vital, sita en la calle La Paz, 5 - 1ª planta, acogerá la Asamblea General Ordinaria que APDEMA celebra anualmente.

Durante la misma se informará al detalle del alcance de la memoria de actividades realizadas durante el ejercicio 2024, así como los proyectos de actuación del presente año. Desde la Junta Directiva os animan a todas y todos a participar en la Asamblea dada la importancia de los temas que serán tratados.

Tres nuevos centros educativos se suman a Ereiten, creando más oportunidades laborales. El Programa de Navidad del servicio de ocio ofrece una amplia agenda de viajes y actividades. Como novedad incluyen viajes en el puente de diciembre: Pamplona y Burdeos. La Asamblea General del 18 de diciembre informará sobre 2024 y proyectos del presente año.



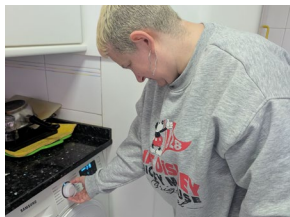
## Programa de Apoyo a la vida Independiente: Vivir con apoyo, decidir con libertad.

La independencia no siempre empieza por vivir solo. A veces, comienza con algo más profundo: el derecho a elegir cómo queremos vivir. Desde hace años, el Servicio de Apoyo a la Vida Independiente (AVI) de Apdema acompaña a personas con discapacidad intelectual en ese camino, respetando sus ritmos, sus historias y sus sueños.

Este programa presta apoyo a más de 40 personas en Álava, en contextos tan diversos como pisos propios, viviendas compartidas o pensiones. Lo hace con una atención flexible, personalizada y cercana, que se adapta a lo que cada persona necesita para vivir con dignidad en su entorno, fortaleciendo su autonomía, su autoestima y su vinculación comunitaria.

Gracias a este acompañamiento, muchas personas mantienen su hogar, gestionan su día a día, participan en su barrio, acceden a recursos de ocio, empleo o ayudas públicas, y comparten su tiempo con otras, creando redes de apoyo mutuo. También se les apoya en la planificación de viajes, el acceso a comedores sociales o la gestión de prestaciones como RGI, AES o desempleo. En fechas señaladas, muchas de estas personas celebran juntas encuentros que refuerzan su red afectiva y su pertenencia a una comunidad.

Recientemente, la Diputación Foral de Álava ha abierto la Oficina de Vida Independiente (OVI Araba). Desde Apdema celebramos que se refuercen los recursos para quienes eligen vivir desde la autodeterminación. Aunque en Apdema seguiremos apostando por la atención y el valor de nuestro servicio AVI, confiamos en que esta nueva Oficina contribuya al desarrollo pleno de nuestro programa y ponga fin a la lista de espera que venimos arrastrando desde hace años en este servicio.



El Servicio AVI acompaña a personas con discapacidad intelectual a vivir con libertad.

Más de 40 personas reciben apoyos flexibles para mantener su hogar y su vida diaria.

AVI ayuda en gestiones, participación comunitaria y creación de redes de apoyo mutuo.

La nueva OVI de Araba refuerza recursos y puede reducir la lista de espera del servicio AVI.

ECOS del Txirripistina

Nº 143 – Diciembre de 2025

Edita: APDEMA, Asociación a favor de las personas con Discapacidad Intelectual de Álava – Adimen-ezintasuna duten pertsonen aldeko arabako elkarteak.

La Paloma, 1 Bajo. 01002

Vitoria-Gasteiz  
Tel. 945 258 966



[www.apdema.org](http://www.apdema.org)



[www.instagram.com/apdema](https://www.instagram.com/apdema)

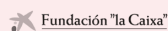


[www.facebook.com/apdema](https://www.facebook.com/apdema)

### ENTIDADES ADHERIDAS AL PROGRAMA DE RSE



### COLABORAN:



### IN MEMORIAN

Durante los últimos meses debemos lamentar la pérdida de Almudena Blanco Martínez de Osaba, Eduardo Ruiz de Oña Díaz de Guereñu, María Dolores Yrazu Mendizabal (ex miembro de Junta Directiva) y Victoriano Martínez de Baroja Rojo. Desde ECOS queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.



## Final de la liga debate universitario.

La final de la LEDU (liga universitaria de debate)

Se celebró en Vitoria-Gasteiz.

La asociación APDEMA participó en el evento.

Personas Autogestoras fueron voluntarias.

Ayudaron en la organización de la final.

También realizaron el diseño de la imagen del acto.

Su apoyo mostró su papel activo en la sociedad.

También mostró el valor de la inclusión.

El voluntariado ayuda a crear justicia.

El voluntariado ayuda a crear sociedades abiertas.

Las personas voluntarias escucharon los debates.

En los debates, la voz fue la herramienta principal.

Las palabras ayudaron a luchar contra injusticias.

Las palabras también ayudaron a entender conflictos.

Estos valores deben estar en toda la sociedad.

Las palabras deben unirnos y no separarnos.

APDEMA agradece a la LEDU su buen trato.

También agradece la atención recibida.

Agradecen poder participar en un acto universitario.

Para APDEMA fue una experiencia muy positiva.

Creen que es el inicio de una gran historia.

Esta experiencia les abre nuevos horizontes.

Y les anima a seguir en nuevos retos por llegar.



## Grupo de participación de jóvenes.

El mes de octubre comenzó el grupo de participación  
Ellos y ellas mismas han decidido el nombre del grupo  
Son 10 personas de menos de 30 años  
El objetivo es crear un lugar de referencia,  
Un espacio para debatir, hablar, reflexionar.  
Un lugar de participación y acción social  
Hacer voluntariado, viajes, debates..  
El grupo solo tiene un límite:  
El que ellos y ellas quieran ponerse  
Y de momento no tiene freno.



## Congreso: CON VOZ PROPIA.

Carlos viajó a Valencia al congreso: Con Voz Propia.  
Por la noche fueron a un cóctel de bienvenida.  
El sábado empezó el congreso en el Oceanogràfic.  
Hubo charlas sobre la lucha del colectivo.  
También hablaron de la vida en nuestras asociaciones.  
Y escucharon ideas sobre el plan del proyecto.  
Por la tarde visitaron el Oceanogràfic.  
Por la noche fueron a una cena de gala.  
Fue una cena divertida y con sorpresas.  
El domingo siguieron las actividades.  
Escucharon una charla sobre el futuro.  
Luego hicieron una foto de grupo.  
Después presentaron retos y logros.  
Se habló del Compromiso de navegación 2.0.  
Carlos formó parte del barco “Decisiones”.  
Ayudó al docente y a los compañeros.  
Otros barcos trataron temas diferentes.  
Este brillante proyecto seguirá el próximo año.





# Opinión:

## 18 encuentro de Autogestores.

El 8 de Noviembre en el palacio Europa.  
Se celebró el 18 encuentro de Autogestores.  
Casi 90 personas se dieron cita en Vitoria-Gasteiz.  
Apdema fue la asociación anfitriona.  
Acudieron personas de las asociaciones.  
De Gaude, Gorabide y Atzegi.  
La presentación fue a cargo de Carlos Errasti  
Presidente de Apdema y Valeria García  
Directora gerente de FEVAS Euskadi.  
También presentaron el acto Carlos y Elisa.  
La temática elegida fue la SOLEDAD.  
Algunas conclusiones que se sacaron en los grupos:  
Las personas con discapacidad por lo general  
sienten muchos momentos de soledad.  
Pocas personas con discapacidad  
tienen amigos sin discapacidad.  
Numerosas personas del colectivo  
han sufrido acoso, discriminación, marginación.  
Las personas creen que a más inclusión, menos soledad.  
Piensan que las asociaciones, gobiernos y sociedad  
tienen que trabajar por la inclusión y la normalización.  
Los primeros síntomas de soledad y exclusión  
comienzan en la niñez, en los colegios.  
Donde muchas personas han sufrido discriminación  
Es en la educación donde empieza todo.  
Después de estas durísimas conclusiones  
toca remangarse para poner soluciones.  
Después de la jornada de trabajo  
fuimos todos a comer un menú exquisito.  
Pudimos hablar, reir y compartir.  
Después de comer, hubo actuación musical  
para bailar, cantar y disfrutar.  
El encuentro fue un éxito y muy provechoso.  
Compartir es aprender.  
Escuchar diferentes puntos de vista y realidades.  
Enriquecernos con los demás para evolucionar.

**Personas autogestoras de apdema.**

