

ecos!

ECOS Nº 144

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

Marzo 2026



Los programas de Inserción Laboral de Apdema brindan trabajo y crecimiento personal.

03

Apdema gestionará
dos nuevas viviendas
en Llodio.



04

Apdema crea el primer
equipo de debate de personas
con discapacidad de Euskadi.



05

La cultura abre más
espacios de inclusión
en Apdema.





Los programas de Inserción Laboral de Apdema brindan trabajo y crecimiento personal.

Los proyectos de inserción laboral que Apdema desarrolla siguen dejando resultados significativos en el acceso al empleo, la formación y el crecimiento personal de las personas participantes. Iniciativas como Ereiten, el programa de OPEs Accesibles y el curso de Auxiliar de Servicios Administrativos Generales demuestran que, cuando los apoyos son adecuados y la accesibilidad es real, se generan más oportunidades efectivas de acceso al empleo.

Los avances recientes lo confirman. Ereiten, impulsado en 2024 con apoyo del Departamento de Educación del Gobierno Vasco, ha seguido ampliando su alcance en centros educativos concertados de Álava y acercando el empleo inclusivo a nuevos espacios formativos y sociales. Por su parte, el programa de OPEs Accesibles acompaña desde 2021 a personas con discapacidad intelectual en la preparación de oposiciones. Este programa, reconocido con el premio BeBai a las buenas prácticas en los servicios sociales de Álava que otorga la Diputación Foral de Álava, está obteniendo resultados excelentes desde el inicio, como lo acredita la reciente incorporación de ocho personas usuarias de Apdema como funcionarias en el



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. A todo esto, hay que sumar el curso de Auxiliar de Servicios Administrativos Generales, de 180 horas y con subvención de Lanbide, concebido para reforzar la empleabilidad en ámbitos públicos y privados.

Pero el valor y éxito de nuestros programas de inserción laboral no se miden solo en cifras o incorporaciones. También se concreta en el aumento de la confianza de las personas con discapacidad intelectual participantes, en la autonomía y en el empoderamiento cuando estas personas descubren que pueden aprender, prepararse y avanzar en derechos y participación social. Porque en Apdema creemos que la inclusión laboral no es una promesa abstracta, sino una práctica concreta que abre caminos de dignidad, participación y comunidad.



Las iniciativas de Apdema ayudan a personas con discapacidad intelectual a encontrar empleo y formarse.

Programas como Ereiten y OPEs Accesibles ofrecen apoyo para aprender y preparar oposiciones.

Ocho personas ya trabajan como funcionarias en el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.

Estos programas también aumentan la confianza, la autonomía y la participación social.



Apdema gestionará dos nuevas viviendas en Llodio.

El Valle de Ayala incorporará dos nuevas viviendas de apoyo para personas con discapacidad intelectual en Llodio. Serán recursos de titularidad foral y estarán gestionados por Apdema en el edificio de la plaza Osteguieta 7, con apoyos estables y especializados según las necesidades de cada residente. La primera vivienda

abrirá en marzo con ocho plazas. La segunda, prevista para primavera, ofrecerá siete plazas e incluirá una plaza de respiro para facilitar descanso y conciliación a familias y personas cuidadoras. En el mismo inmueble se habilitará también un centro de día en planta baja y entreplanta, con accesos independientes. Su ubicación céntrica favorecerá la participación en la vida municipal y el acceso a servicios y relaciones de proximidad. Estos recursos responden a una necesidad clara y refuerzan una atención cercana, igualitaria y de calidad en el Valle de Ayala.

El Programa de Viajes de Pascua de Apdema incluye salidas culturales y de descanso.

La nueva campaña de viajes para la Semana de Pascua y la semana de San Prudencio de 2026 ha sido diseñada para facilitar una participación segura y ajustada a cada necesidad con apoyos, acompañamiento profesional y criterios de accesibilidad.

En Pascua se ofrecen dos destinos: Santoña, con costa y paseos, y Madrid, con camping, piscinas cubiertas y propuestas culturales.

Para San Prudencio habrá una escapada a Teruel y un viaje a Torrevieja con el programa Imserso-Plena Inclusión. La campaña se cierra con otra novedad: una salida de cuatro días en Disneyland París.



**VIAJES
SEMANA DE
PASCUA Y
SAN PRUDENCIO
2026**



16 personas participan en el Programa de Envejecimiento Activo de Apdema.

Desde septiembre, 16 personas con discapacidad intelectual ya jubiladas participan en una nueva edición del Programa de Envejecimiento Activo de Apdema, un espacio de encuentro para seguir aprendiendo, participando y tejiendo vínculos. El apoyo y acompañamiento a cargo de son dos profesionales

permite llevar a cabo actividades estables como teatro, cine, cocina o celebraciones, junto a propuestas que se ajustan a sus intereses y a la agenda cultural de Vitoria-Gasteiz y su entorno. Y, trimestralmente, se organiza una excursión. El Programa cuenta una edición más con el apoyo de Fundación ONCE.

Apdema abrirá dos nuevas viviendas de apoyo en Llodio con ocho y siete plazas, una para respiro.

El Programa de Viajes de Pascua de incluye salidas culturales y de descanso.

Hay destinos como Santoña, Madrid, Teruel, Torrevieja y un viaje especial a Disneyland París.

Además, 16 personas participan en Envejecimiento Activo con actividades, encuentros y excursiones.



Apdema crea el primer equipo de debate de personas con discapacidad de Euskadi.

Nuevo hito de Apdema en materia de participación e inclusión al crear el primer equipo de debate de personas con discapacidad intelectual de Euskadi. El objetivo es participar en la sexta edición de “Yo tengo opinión” 2026, que reunirá a doce equipos en Madrid, los días 13 y 14 de junio. El equipo de Apdema, formado por ocho personas usuarias y dos formadores de la asociación, cuenta con dos padrinos referentes nacionales en debate y oratoria: Adrián Fernández y Brais Freire. Durante la formación se trabajarán técnicas de debate, expresión en público, comunicación no verbal, argumentación... El proyecto parte de una experiencia muy positiva en la que personas usuarias de Apdema participaron como voluntarias en la final de la LEDU celebrada el año pasado en Vitoria-Gasteiz.



Apdema edita la Guía 2026 de Prestaciones Económicas y Ayudas.

Los Servicios Asociativos de Apdema han editado la Guía 2026 de Prestaciones Económicas y Ayudas, para que las personas con discapacidad intelectual y sus familias se informen de forma rápida y sencilla. En un único documento se reúnen prestaciones familiares y personales, ayudas individuales, beneficios fiscales, apoyos al transporte y medidas de protección vinculadas a la vida familiar.

Las trabajadoras sociales de Apdema os ofrecerán información y acompañamiento en la gestión de los trámites en las oficinas de la calle La Paloma o por teléfono.

Servicio de Atención Temprana: formarse para cuidar mejor.

En el Servicio Foral de Atención Temprana continúa su plan de formación con dos cursos que nos ayudan a mantener un servicio de calidad, cercano y a la vanguardia. El primero, ya celebrado, se centró en Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación, usando pictogramas, gestos o dispositivos, con avances en comunicación, comprensión y vocabulario. Actualmente, el curso de Integración Sensorial nos permitirá identificar dificultades y aplicar estrategias tanto en el hogar, como en la escuela o en terapia. Esta cultura formativa se suma a otros avances como el sistema de terapia robótica Innnowalk.



Apdema crea el primer equipo de debate de personas con discapacidad intelectual de Euskadi. También publica la Guía 2026 de prestaciones y ayudas para informar a familias de forma clara. Las trabajadoras sociales de apdema orientan sobre ayudas, beneficios fiscales y trámites disponibles. Además, Atención Temprana se forma en comunicación e integración sensorial para mejorar apoyos.



La cultura abre más espacios de inclusión en Apdema.

En Apdema, la cultura se está consolidando como una herramienta real de inclusión para las personas con discapacidad intelectual. Las recientes iniciativas desarrolladas muestran una línea de trabajo que combina acceso, participación y



creación cultural en varios formatos. En 2025, Diskultura Jóvenes Modo ON reunió a 14 jóvenes para vivir la programación cultural de su comunidad desde decisiones compartidas y apoyos ajustados. A su lado, Diskultura Envejecimiento impulsa un grupo de teatro estable y salidas culturales que sostienen un envejecimiento activo, participativo y digno.

La creación artística también gana presencia pública. En diciembre de 2025, Alazne Mancha inauguró en Orduña la exposición "A mi alrededor", y en febrero de 2026 firmó la portada de Zuin, la revista municipal de Llodio. Ese mismo impulso se reflejó en la exposición fotográfica de personas usuarias de Apdema en la Escuela de Artes y Oficios de Vitoria-Gasteiz, abierta en noviembre de 2025.

Literatura y música completan la inmersión cultural. En mayo de 2025 se celebró el primer Certamen de Poesía Inclusiva en Llodio, con participación destacada de Aitor Cuesta. El centro de ocio incorpora visitas culturales y sesiones de cine, y los Clubs de Lectura Fácil siguen creciendo desde 2014-2015. De forma estable, se ofrecen clases de guitarra y talleres de percusión.

Estos casos de éxito nos reafirman en Apdema para seguir apostando por la cultura como vía para impulsar la participación, la autoestima y, la inclusión de las personas con discapacidad intelectual.

ECOS del Txirripistina

Nº 144 – Marzo de 2026

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



www.instagram.com/apdema



www.facebook.com/apdema

ENTIDADES ADHERIDAS AL PROGRAMA DE RSE



AMURRIO
LOKAL
ARABAKO ENBETU



Llodio
AYUNTAMIENTO DE LLUDIO



Elciego Zieko
AYUNTAMIENTO DE EL CIEGO

Barrundiako Udala



Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

EGUREN
UGARTE

TERMALDE
GROUP

DIAGONAL



AZETEK
CONSEJO REGULADOR DE LA CALIDAD

SMC

Fournier



ime/saza



la Caixa

Loramendi

nuveen
A TIAA Company

COLABORAN:

araba/álava
foru aldundia diputación foral

Fundación "la Caixa"

Vital

FUNDACIÓN
FUNDAZIOA

Fundación
ONCE



RURAL KUTXA
GIZARTE EKINTZA - ACCIÓN SOCIAL



Lanbide
Euskal Enplegu Zerbitzua
Servicio Vasco de Empleo

IN MEMORIAN

Durante los últimos meses debemos lamentar la pérdida de Juan Bautista Pardo, ex presidente y miembro de la Junta Directiva, Diego Alberto Zabaleta Aristegui, Roberto Hierro Puig, Alberto Lopez de Alda Iradier y Marino Ruiz de Alegria Martínez de Estivarez. Desde ECOS queremos transmitir nuestro sentido recuerdo a sus familiares y allegados, en nombre de todas las personas que formamos la asociación.



La acción cultural en Apdema impulsa la inclusión de personas con discapacidad intelectual.

Programas culturales, teatro y salidas fomentan participación y envejecimiento activo.

Personas usuarias como Alazne participan como creadores en exposiciones, poesía, fotografía y música.

La cultura fortalece la autoestima, la participación social y la inclusión.

Opinión:

NO significa NO.

Se dice que el 8 de marzo de 1911, tras el incendio de una fábrica en Nueva York, murieron 146 mujeres que trabajaban allí. El humo que salía era morado por los tintes de las telas con las que trabajaban. Cada 8 de marzo se celebra el Día de la Mujer Trabajadora. Sin embargo, muchas veces estamos divididas, y eso es algo que no podemos permitir. Deberíamos tener las mismas oportunidades que los hombres y apoyarnos entre nosotras en el trabajo para denunciar los acosos que sufrimos. Tanto en el trabajo como fuera de él debemos mantenernos unidas y defender nuestros derechos. Durante años nos han hecho creer que solo servimos para cuidar de la familia y del hogar, pero eso no es verdad. Podemos tener las mismas opciones y trabajar igual que los hombres en cualquier puesto si se nos da la oportunidad de hacerlo. No somos esclavas, somos personas que merecen respeto y dignidad como cualquier ser humano. Muchas veces lo que sufrimos es inhumano, porque nos quitan la intimidad y nos dicen cómo vestir. También sufrimos agresiones sexuales o violencia y en los casos más extremos incluso nos matan. Son actos manchados por el veneno del patriarcado que durante años ha marcado nuestra sociedad. Sí, existe miedo, y muchas veces lo sentimos. Pero asusta más quedarse calladas ante todo lo injusto que viven tantas mujeres cada día. Por eso debemos alzar la voz y denunciar todo lo que nos daña y lo que intenta silenciarnos. Debemos apoyarnos entre nosotras en el trabajo y también fuera de él cuando sea necesario. Solo unidas podremos cambiar muchas cosas. Nuestra voz es importante y debe escucharse. No debemos permitir que nadie nos haga callar. Porque nuestro respeto no es negociable. Y hay algo que debemos dejar muy claro siempre: NO significa NO.



ANNE LÓPEZ

Carnaval 2026.

El grupo Quedamos celebraron juntos los carnavales de Vitoria Participaron Aitor Cuesta, Pedro García y más compañeros También se unieron dos amigos que ya conocían el grupo Este año decidieron hacer una comida en un bar cercano Suelen ir a ese restaurante cuando organizan encuentros Quedaron antes para tomar algo y hablar con calma. La comida fue sobre las dos de la tarde aproximadamente, Después tuvieron que ir pronto hacia la carroza del desfile Salían a las seis desde la zona de Iparralde. El ambiente era festivo y con muchas ganas de bailar Al terminar quedaron con más amigos para tomar algo Luego cada uno volvió a casa porque tocaba madrugar. Al día siguiente salieron otra vez por las calles de Vitoria Bailaron y animaron al público durante todo el recorrido El desfile terminó en el Parque de La Florida con fotos El grupo promete volver el año que viene con más ilusión



Quedada HOSPITALEROS VOLUNTARIOS

El 1 de febrero quedamos las voluntarias del camino Participaron Susana Moraza, Ana Arizti y Kontxi Jauregui También estuvo Laura Lajas en este encuentro especial Todas comparten la experiencia del Camino de Santiago. El voluntariado allí crea amistades que duran años. Además acudieron dos hospitaleros voluntarios de Hosvol Quedaron a las dos y diez en la Catedral Nueva de Vitoria, Antes de comer fueron juntas a tomar algo tranquilas Desde el inicio el ambiente fue cercano y agradable. Durante la charla compartieron algunas buenas noticias. Las bromas aparecieron pronto entre risas y complicidad Después fueron a comer al restaurante Waska. La comida estaba muy rica aunque el precio era alto Aun así disfrutaron mucho del momento compartido Luego pasearon e hicieron fotos en Vitoria-Gasteiz Fue un día bonito que reforzó la amistad entre todas.





Crónica del viaje a Madrid y Barcelona Plataforma de Representantes de Plena Inclusión.

Quiero contaros mi viaje a Madrid y Barcelona de la semana pasada.

Viajé solo hasta Madrid.

Allí me esperaban compañeros en la Fundación ONCE.

Nos reunimos con el vicepresidente y con un experto en sexualidad de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Participé como codirector en la cuarta reunión del Comité Asesor creado en 2024.

Hablamos de temas importantes:

la intimidad en las relaciones, cómo conocer a otras personas y qué formación necesitamos las personas con discapacidad y también los profesionales.

Después viajamos en AVE hasta Barcelona para trabajar en el plan de acción del año.

Participaron representantes de distintas comunidades.

Tuvimos reunión online con líderes de varias regiones.

También hicimos un tour por Barcelona y compartimos una cena.

Al día siguiente celebramos un acto de reconocimiento a compañeros que ya no están y a una compañera fallecida el año pasado.

La plataforma es clave para defender los derechos de las personas.

Carlos Rueda

