



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO  
*Formando personas desde 1964*

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)  
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)  
28035 Madrid  
Tel. +34 – 91 373 51  
E-mail: [adfundacion@gmail.com](mailto:adfundacion@gmail.com)

"Comprometerse de una manera desinteresada a compartir el tiempo, los conocimientos y las experiencias beneficia a la comunidad, pero también al propio voluntario."

Con estas líneas me gustaría presentarles a Álvaro Nieto, jugador del Juvenil A y estudiante de 2º de Bachillerato del Colegio Fray Luis de León, que nos va a contar sus experiencias como voluntario en la Fundación Instituto San José, un centro socio-sanitario perteneciente a la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, especializado en rehabilitación integral y acciones de integración social.



A primera vista Álvaro es un chico normal, jovial y responsable, aunque también desprende mucha empatía. Cuando se le conoce más, nos damos cuenta que es un joven muy equilibrado, respetuoso, educado, generoso, humilde, observador e inteligente, con una elevada sensibilidad social y al que le gusta escuchar.

Álvaro atesora otros valores que pone en práctica en su vida cotidiana y también es un gran deportista, generoso en el esfuerzo y un excelente compañero de equipo. Álvaro ha llegado este año a nuestra Institución procedente de otro club de la zona aunque parece que lleva toda su vida en la Fundación ADF.

Como buen deportista y alumno aplicado, Álvaro quiere estudiar, en un futuro no muy lejano, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Ahora que hemos introducido a Álvaro, la persona, os invito a leer su artículo que desprende mucha humanidad y sensibilidad.

Web Fundación A.D.F.



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO  
Formando personas desde 1964

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)  
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)  
28035 Madrid  
Tel. +34 – 91 373 51  
E-mail: [adfundacion@gmail.com](mailto:adfundacion@gmail.com)

*Por Álvaro Nieto, Jugador del Juvenil A y estudiante del Colegio Fray Luis de León.*

Tiempo atrás, nuestro Presidente, Eduardo, me preguntó si me atrevía a escribir un artículo para luego publicarlo en la página Web del club.

¿Sobre qué? Pues bien, en 2º de Bachiller el Colegio donde estudio nos brinda la oportunidad de ejercer una serie de voluntariados y no lo dudé en ningún momento en comprometerme con alguno de ellos.

Desde el mes de octubre de 2016 llevo asistiendo dos lunes al mes, ya que somos dos grupos de voluntarios, a la Fundación Instituto San José, un centro socio-sanitario perteneciente a la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, especializado en rehabilitación integral y acciones de integración social.

El centro está dividido en tres áreas: la clínica (atención integral en hospitalización, rehabilitación ambulatoria y domiciliaria, cuidados paliativos, neurociencia y cuidados especiales); la social (dos residencias y dos centros de día líderes en prevención y atención a personas en situación de dependencia) y la educativa (colegio de educación especial a alumnos con edades comprendidas entre los 3 y 21 años).

Independientemente del área en el que te encuentres, nosotros vamos allí porque queremos, sin esperar nada a cambio. Queremos experimentar algo nuevo y entrar en contacto con la realidad del sufrimiento y la soledad, al mismo tiempo que tomamos conciencia de cómo la alegría y la escucha pueden servir de ayuda a los más necesitados.

Yo, concretamente, estoy en el centro de día de discapacidad física con personas, desde los 19 a los 65 años de edad, gravemente afectadas por una enfermedad neurológica crónica o degenerativa. Allí convivimos con ellos desde las 15:15h que llegamos hasta las 16:45h, momento en que les despedimos en las correspondientes rutas.

Estamos en un salón donde podemos hacer múltiples actividades como ver la televisión, jugar a las cartas, contarles chistes o cualquier vivencia que hayamos tenido a lo largo de la semana o en nuestra vida, e incluso, pasear con ellos por los jardines del recinto. También nos encargamos de darles la merienda, supervisada por los/las responsables del Centro.



FUNDACIÓN ALMA DE FUTURO  
*Formando personas desde 1964*

FUNDACIÓN ADF (Alma de Futuro)  
Calle Braojos, 21 (Campo de Fútbol)  
28035 Madrid  
Tel. +34 – 91 373 51  
E-mail: [adfundacion@gmail.com](mailto:adfundacion@gmail.com)

Lo más importante de todo esto es que recibes más de lo que das. A veces sentimos que lo que hacemos sirve de muy poco, pero el simple hecho de estar allí con ellos durante hora y media te hace ver que tu menor esfuerzo es su mayor felicidad.

De verdad, os animo a todos a que si algún día tenéis la oportunidad como yo la aprovechéis, porque el ser voluntario no tiene ni edad ni precio.

Un cordial saludo,

Alvaro Nieto