
Memoria 2021



Trabajando **PARA, POR** y **CON** las personas
con discapacidad intelectual y sus familias

Carta del Presidente



Queridos amigos y queridas amigas, llega el momento de hacer repaso del último año.

El 2021 ha estado claramente marcado por la pandemia, pero ha sido un año de esperanza, en el que hemos trabajado mucho para volver a retomar la mayor parte de nuestras actividades diarias de manera presencial. Incluso, y pese a las dificultades, hemos puesto en marcha algunas nuevas iniciativas.

A nivel humano, como sabéis, ha sido un año agri dulce. Por un lado, la ilusión de ver a tantas personas que habéis vuelto a cruzar el umbral de nuestra sede. Por otro, el hueco que habéis dejado los/as que ya no estáis. Os echamos muchísimo de menos.

Aún nos queda mucho trabajo por delante para volver a recuperar el bienestar, y para que la participación en el entorno y el movimiento asociativo vuelvan a ser los que eran. Pero desde aquí quiero dar mi enhorabuena a todas las personas de la asociación, por el ejercicio de responsabilidad que habéis hecho. Y también quiero daros las gracias, por confiar una vez más en nosotros/as.

Ahora a por un 2022, que esperamos llegue más amable, y con muchos momentos buenos que podamos compartir.

Un afectuoso saludo.

Óscar Gálvez

Presidente



Tipología y Orígenes

- Las entidades Club Amigos y CDE Amigos - Valderas somos entidades **sin ánimo de lucro**.
- **Club Amigos** surge en el año 1985, aunque no es hasta el año **1991** cuando se constituye como Asociación.
- En el año 1995, y debido al incremento de la actividad deportiva, se decide crear el **"Club Deportivo Elemental Amigos - Valderas"**, que desde ese momento pasa a gestionar las entidades deportivas de la entidad. Ambas asociaciones continúan trabajando a día de hoy de manera paralela, y compartiendo sede y recursos.
- En el año 2011, Club Amigos queda reconocida como entidad de **Utilidad Pública**.



Misión

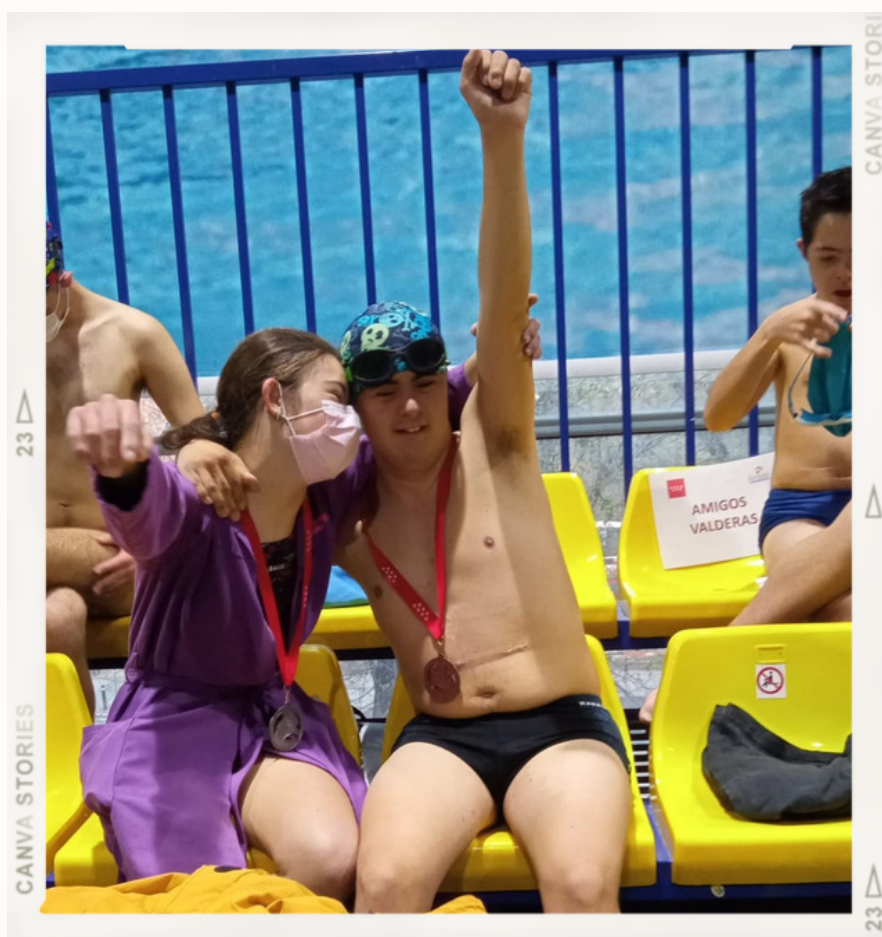
Acompañar a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias en el **desarrollo de su proyecto de vida**,

prestando **apoyos** y **oportunidades**;

así como de favorecer su **inclusión** como ciudadanos y ciudadanas de **pleno derecho**

en una sociedad más **justa** y **solidaria**.





Valores

- **Compromiso** con las personas y sus familias
- **Apoyo** mutuo
- **Reivindicación** de derechos
- **Participación**



Objetivos

- 1** Contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias, prestando apoyos para que puedan desarrollar un **proyecto de vida deseable**.
- 2** Favorecer la **igualdad de oportunidades**, reivindicando y exigiendo que las personas con discapacidad intelectual cuenten con los mismos derechos y libertades que el resto de personas.
- 3** Favorecer el desarrollo de **contextos más inclusivos**; a través de la sensibilización, la visibilidad, la participación activa en el entorno y el trabajo en red con otras personas y colectivos.
- 4** Favorecer el **desarrollo personal, la autonomía y la autodeterminación** de la persona, implicando a las personas en la toma de decisiones y prestando apoyos cada vez más **personalizados**.
- 5** Promocionar el **movimiento asociativo** en el municipio, proporcionando a los ciudadanos y ciudadanas vías para la participación activa.



Objetivos de Desarrollo Sostenible

La Agenda 2030 y los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son una llamada universal para adoptar medidas que pongan fin a la pobreza, protejan el planeta y mejoren la vida de todas las personas del planeta. Para alcanzarlas, será necesario que se impliquen los gobiernos, las empresas, la sociedad civil y los ciudadanos y ciudadanas. Pincha aquí si quieres saber qué puedes hacer tú para contribuir:

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/be-the-change/>

Como entidad del tercer sector, estamos comprometidos con los objetivos de desarrollo sostenible; y aunque trabajamos en concordancia a muchos de ellos, nos centramos especialmente en los siguientes:



Llevamos a cabo acciones orientadas a promover una vida sana, favoreciendo el **bienestar físico y emocional** de las personas con discapacidad intelectual y sus familias.



Trabajamos para reducir las desigualdades, promoviendo la **inclusión** de las personas con discapacidad intelectual en el entorno comunitario y contribuyendo a que éstas cuenten con los mismos **derechos** y **oportunidades** que el resto de personas.



Destinatarios/as

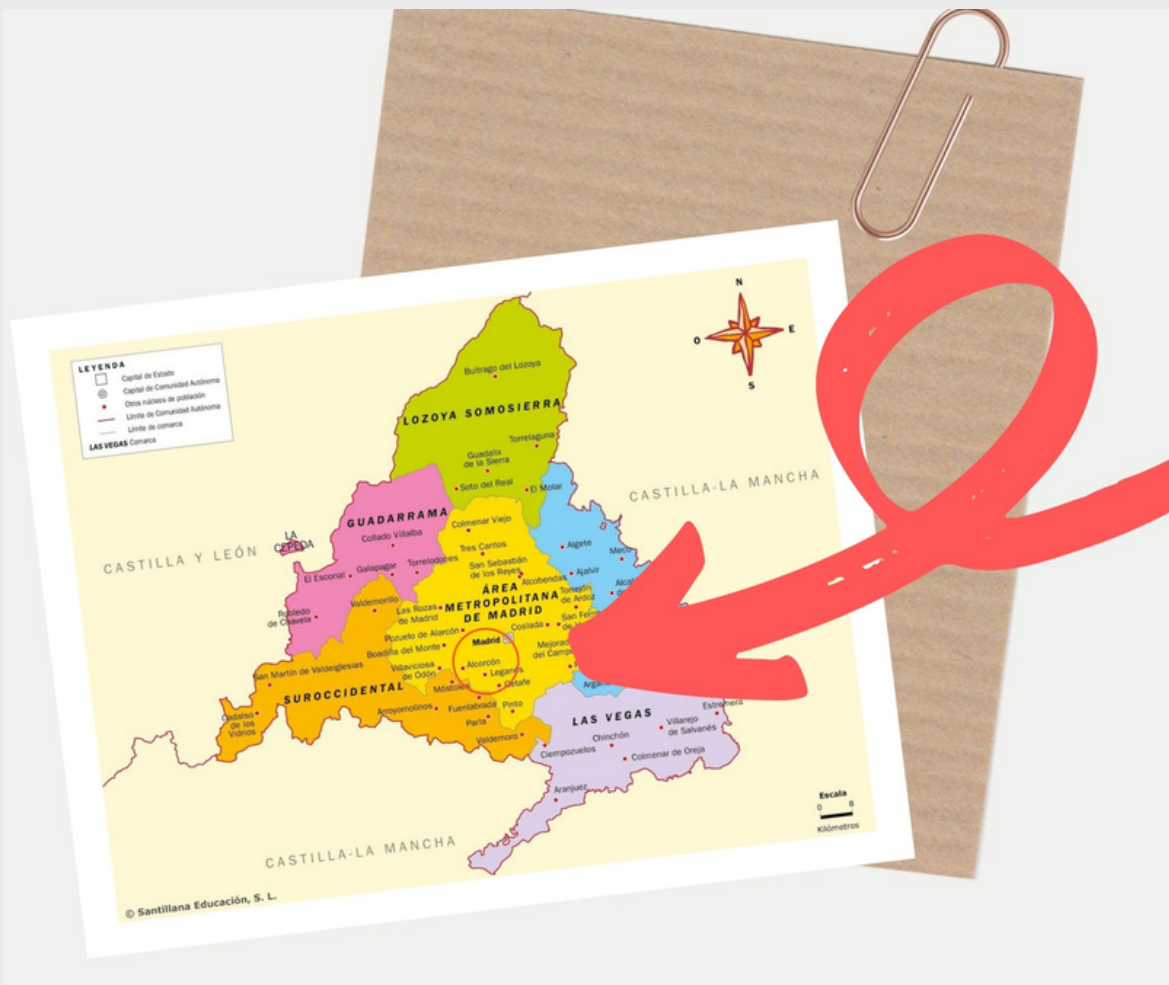
A lo largo del 2021 hemos atendido en nuestros diferentes servicios a unas **180 personas con discapacidad intelectual y/o trastornos del desarrollo** (desde la infancia hasta la edad adulta); así como a sus familias.





Zona de actuación

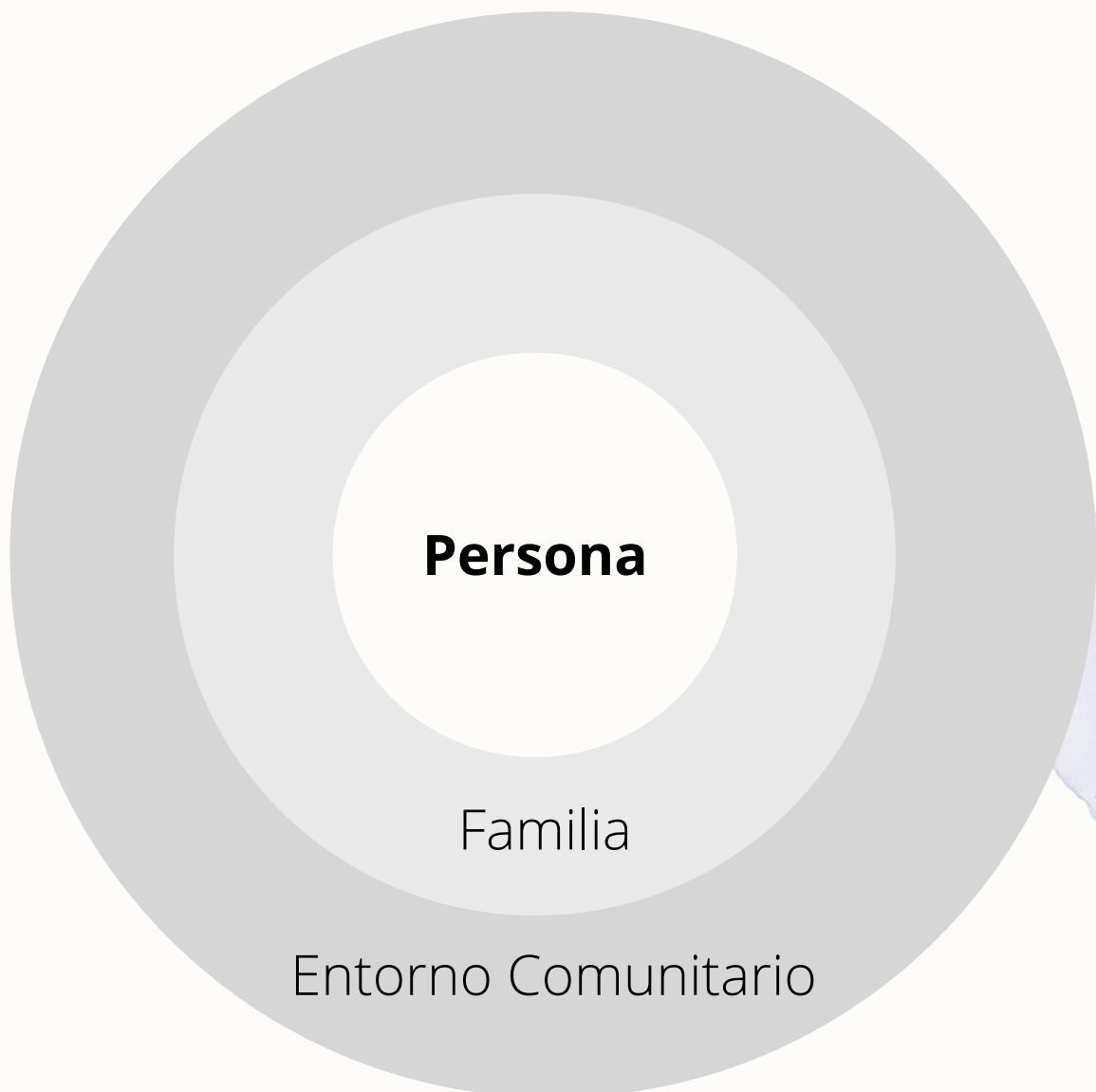
Nuestra actividad se desarrolla principalmente en el municipio de **Alcorcón**, situado al sur de la Comunidad de Madrid.





Método de trabajo

Nuestro método de trabajo se basa en el acompañamiento social,
interviniendo a 3 niveles:





Nos han apoyado

Para el desarrollo de nuestros proyectos en el 2021 hemos contado con financiación a través de las convocatorias de subvenciones de las siguientes entidades y organismos:

 CONSEJERÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTES Comunidad de Madrid	Apoyo para la participación en competiciones deportivas oficiales
 Comunidad de Madrid	CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y POLÍTICA SOCIAL Desarrollo de acciones de apoyo a familias y promoción del voluntariado social
 AYUNTAMIENTO DE, ALCORCÓN	Apoyo para el desarrollo de actividades de ocio, cultura, turismo y vida activa; así como para promoción de la actividad deportiva. Cesión de instalaciones Transporte para desplazamientos en las jornadas de liga y competiciones.
 Fundación "la Caixa"	Desarrollo del proyecto "Tiempo que cuenta", dirigido a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias para paliar los efectos de la crisis del COVID-19.
 Fundación ONCE	Proyecto dirigido a mejorar la calidad del aire y el confort térmico en la sede de la entidad.



Trabajo en Red

Nuestra entidad no actúa de manera aislada, sino que se apoya en otros recursos, trabajando en red a través de estructuras coordinadas por las siguientes entidades u organismos:

	Plena Inclusión Madrid Federación de organizaciones de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.
	FEDDI Federación Española de Deporte para personas con discapacidad intelectual
	FEMADDI Federación Madrileña de Deportes para personas con discapacidad intelectual.
	AYUNTAMIENTO DE ALCORCÓN Participando en grupos de trabajo como la Mesa de Discapacidad o colaborando con el Punto de Información al Voluntariado.
	Consejo de Asociaciones culturales de Alcorcón Agrupa asociaciones del ámbito deportivo, social, vecinal y cultural del municipio; con el fin de promover el movimiento asociativo y la participación ciudadana.
	Asociación de clubes deportivos de Alcorcón Incluye clubes deportivos del municipio; con el fin de promover el deporte en el municipio.



Trabajo en Red

Contamos con colaboraciones estables con entidades y empresas deportivas y culturales, así como con centros formativos para la realización de actividades con carácter inclusivo, la promoción del voluntariado y la sensibilización:

		
PAMA - Proyecto de ayuda al menor de Alcorcón	Centro de Formación Profesional Juan XXIII	Grupo de Teatro "TeatrIEM"
		
Asociación "Danza Okara"		Asociación ACES (Alternativas contra la exclusión social)
		
Club de atletismo "Azu's Team"	Agrupación Deportiva Alcorcón	Club Deportivo "Onda Pádel"



Diferentes somos todos

Áreas de Intervención



OCIO Y SOCIALIZACIÓN

- Salidas de ocio por el entorno
- Reuniones sociales



CULTURA

- Baile
- Teatro
- Coral
- Danza Fusión
- Expresión artística
- Cultura Inclusiva



TURISMO

- Viajes culturales
- Viajes de fin de semana
- Turnos de vacaciones



FORMACIÓN

- Autonomía Personal y habilidades sociales
- Nuevas Tecnologías
- Gimnasia Cerebral (entrenamiento atención y memoria)



SALUD Y BIENESTAR

- Gimnasia de mantenimiento
- Pilates
- Yoga
- Senderismo Familiar



DEPORTE

- Fútbol Sala
- Baloncesto
- Natación
- Atletismo
- Pádel



VOLUNTARIADO Y SENSIBILIZACIÓN

- Promoción del voluntariado
- Acciones de sensibilización
- Apoyos a PDI para hacer voluntariado



APOYO A FAMILIAS

- Información y orientación
- Grupos de apoyo
- Charlas
- Actividades lúdicas
- Apoyo a la conciliación



ASOCIACIONISMO Y PARTICIPACIÓN

- Promoción del movimiento asociativo
- Empoderamiento y autodeterminación
- Promoción de la inclusión social
- Participación en el entorno comunitario



Ocio y Socialización

- **REUNIONES SOCIALES**

Punto de encuentro, especialmente dirigido a personas que se encuentran inmersas en un proceso de envejecimiento. La actividad ha tenido una frecuencia semanal y han participado 19 personas.

- **OCIO COMPARTIDO**

Pequeños grupos de amigos y amigas, que han quedado los fines de semana para realizar planes libremente elegidos por el entorno comunitario. La actividad comenzó con salidas quincenales para cada grupo, que en el último trimestre del año pasaron a ser semanales. Esto ha sido como medida de prevención a causa del COVID-19.

Han participado 50 personas en los diferentes grupos a lo largo del 2021, y se han realizado un total de 145 salidas de ocio.





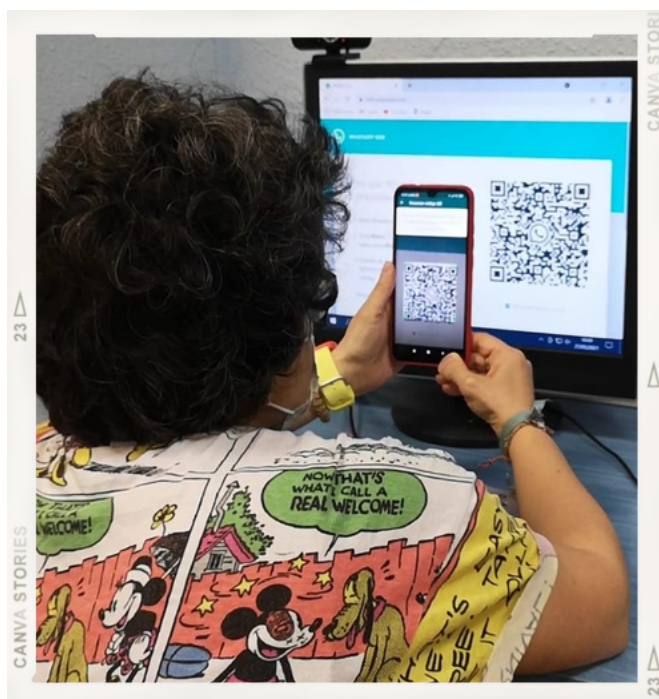


Formación

- **AUTONOMÍA PERSONAL y NUEVAS TECNOLOGÍAS**

Entrenamiento de habilidades en aspectos como el uso funcional del dinero, las habilidades sociales, la utilización de los recursos del entorno, el acceso a la información, el desarrollo de procesos de participación y toma de decisiones, el uso de las nuevas tecnologías en la vida cotidiana, etc.

La actividad ha tenido una frecuencia semanal a lo largo de todo el 2021, y han participado 18 personas, que se han distribuido en 2 ó 3 grupos, dependiendo del momento





Formación



- **GIMNASIA CEREBRAL**

Estimulación cognitiva y entrenamiento del lenguaje, la memoria, la atención y el razonamiento de una manera lúdica, a través de juegos y pasatiempos.

La actividad se puso en marcha durante el último trimestre del 2021 y han participado 6 personas.



Turismo

En el año 2021 se han realizado los siguientes viajes:

- 9 a 11 de Julio: viaje de fin de semana completo a **Manzanares el Real** (Asistieron 18 personas)
- 26 a 28 de Noviembre: viaje de fin de semana completo a **Sigüenza** (Asistieron 21 personas)





Cultura

Actividades de carácter lúdico, que se han llevado a cabo con una frecuencia semanal para desarrollar intereses de carácter cultural.

A lo largo de todo el 2021:

- **Baile** (26 personas, en 3 grupos)
- **Teatro** (14 personas, en 2 grupos)
- **Expresión artística** (14 personas)



Puestas en marcha en el último trimestre de 2021:

- **Danza Fusión** (13 personas)
- **Canto** (12 personas)





Cultura

PARTICIPACIÓN EN EVENTOS CULTURALES Y FESTIVOS

Acciones orientadas a apoyar el **derecho** de las personas con discapacidad intelectual a acceder a la cultura, promover su **participación** en el entorno comunitario y dar **visibilidad**.

Así, desde la entidad hemos promovido la participación en diferentes experiencias colectivas para el desarrollo de la identidad cultural.

Puede consultarse más información sobre las acciones realizadas a partir de la página 33 de la memoria.





Deporte

FÚTBOL SALA

- 2 grupos participando en la competición adaptada organizada por FEMADDI
- 1 grupo participando en ligas municipales, con carácter inclusivo

Las ligas dieron comienzo a partir de Septiembre de 2021, debido al parón por el COVID-19. Se han jugado en fines de semana.

Han participado un total de 40 personas, entrenando semanalmente a lo largo de todo el año.

Participación en
Campeonatos de fútbol
sala adaptado, celebrados
por FEMADDI :

- Torrejón de Ardoz (27 a 28 de Marzo)
- Aluche (24 a 25 de Abril)
- Aluche (30 Mayo)





Deporte

BALONCESTO

- 1 grupo de iniciación
- 2 grupos participando en competición adaptada. Las ligas dieron comienzo a partir de Septiembre de 2021, debido al parón por el COVID-19. Se han jugado en fines de semana.

Han participado 34 personas, entrenando semanalmente a lo largo de todo el año.

Participación en Campeonatos de baloncesto adaptado, celebrados por FEMADDI :

- Rivas VaciaMadrid (17 a 18 Abril)
- Alcalá de Henares (28 y 29 Mayo)





Deporte

NATACIÓN

- 3 grupos de iniciación
- 2 grupos que participan en la competición adaptada organizada por FEMADDI

Han participado 43 personas, entrenando semanalmente a lo largo de todo el año.

• COMPETICIONES AUTONÓMICAS:

- 10 a 11 Abril (Alcorcón)
- 16 Mayo (Madrid)
- 28 Noviembre (Alcorcón)
- 19 Diciembre (Madrid)

• COMPETICIONES NACIONALES:

- 20 a 24 Abril (Torrevieja)





Deporte

ATLETISMO

6 personas han entrenado semanalmente de manera inclusiva con grupos de corredores del grupo Azu's Team a lo largo del 2021.





Deporte

PÁDEL

17 personas han practicado semanalmente pádel de manera inclusiva a lo largo del 2021, en colaboración con el C.D.E. Onda Pádel.





Salud y Bienestar

- **GIMASIA DE MANTENIMIENTO**

Actividad con ejercicio suave, que se ha realizado tanto en la propia sede de la entidad como en parques del municipio. Se trata de una actividad con carácter inclusivo, abierta a la participación de cualquier persona. Han participado semanalmente 19 personas a lo largo del 2021, distribuidas en 2 grupos.

- **PILATES**

Esta disciplina, orientada al bienestar, une cuerpo y mente a través de diferentes ejercicios basados en la respiración y el control postural. Se ha realizado con frecuencia semanal a lo largo del 2021, y han participado 8 personas.

- **YOGA**

Actividad orientada al bienestar, une cuerpo, respiración y mente a través de diferentes ejercicios; ayudando a la relajación. Se ha realizado con frecuencia semanal en el último trimestre del 2021, y han participado 6 personas.



Salud y Bienestar

- **SENDERISMO FAMILIAR**

Salidas a entornos naturales para favorecer que las personas ocupen su tiempo de manera activa y saludable, llevando a cabo caminatas de senderismo. Actividad abierta a familias y personas del entorno.

En el 2021 hemos realizado las siguientes salidas:

- 22 Mayo: ruta de **Canencia a Lozoya** (35 participantes)





Salud y Bienestar

- 6 Junio: ruta por **Navacerrada**
(36 participantes)



- 23 Octubre: ruta **La Barraca**
(20 participantes)



- 20 Noviembre: ruta **Cascada del Purgatorio, en El Paurar** (33 participantes)



Apoyo a Familias

A lo largo del 2021 hemos llevado a cabo diferentes acciones, tanto presenciales como no presenciales, para prestar apoyo a las familias:



- Información y Orientación
- Acompañamiento a las personas y a sus familias
- Charlas de interés
- Actividades lúdicas o de autocuidado
- Iniciativas de apoyo a la conciliación (campamentos urbanos en periodos vacacionales)



Movimiento asociativo

Nuestra entidad trabaja para promover la participación en la asociación, así como en el entorno comunitario; realizando las siguientes acciones:

- **Trabajo en red** con otras entidades y colectivos
- Acciones orientadas a fomentar los **procesos de participación** y a **empoderar** a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias
- Promoción del **voluntariado social**
- Acciones para dar **visibilidad** (eventos, celebración de días conmemorativos..)
- **Participación** en la comunidad
- **Apertura** al entorno

A continuación, pasamos algunas de las acciones llevadas a cabo para promover el movimiento asociativo:



Movimiento asociativo

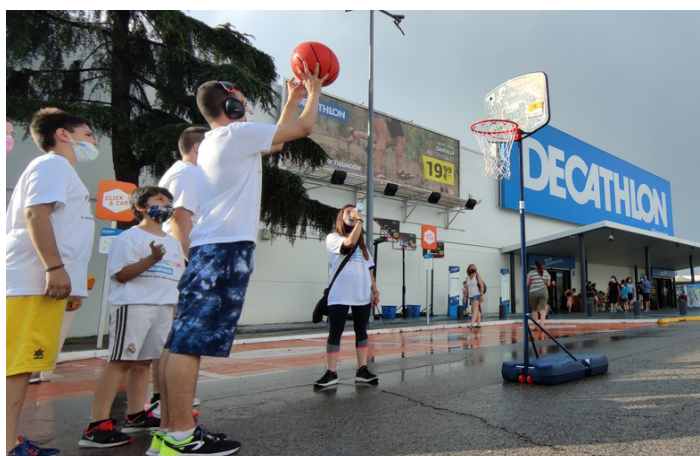
- Participación en el **concurso de cortos** "Barrios más inclusivos", organizado por Plena Inclusión (31 Marzo)
- Taller de **Danza Oriental** inclusiva junto a la Asociación Danza Okara (6 Junio).
- Participación en "**Encuentros para el diálogo**", organizados por la Concejalía de Participación del Ayuntamiento de Alcorcón para promover el movimiento asociativo. Presentamos nuestra entidad en el teatro del Centro Cultural "Los Pinos" (9 Junio).





Movimiento asociativo

- Participación en el "**Día de la Fundación**", jornada deportiva de puertas abiertas organizada por la Fundación Decathlon para favorecer el deporte inclusivo. Celebrada en la tienda Decathlón Alcorcón (16 Junio).



- **Taller de Patchwork** abierto al público (18 Junio)





Movimiento asociativo

- Participación atendiendo las **barras de bebidas durante los conciertos** de las fiestas de Alcorcón, junto a otras asociaciones del municipio (3 a 8 de Septiembre).



- Celebración de un **Torneo de Fútbol Inclusivo** abierto al público, junto a la Asociación PAMA, en el marco de las fiestas de Alcorcón (4 Septiembre).





Movimiento asociativo

- Organización de la **Fiesta de la Familia** y el **Cuentacuentos por la diversidad**, junto a la Asociación PAMA; como actividades abiertas al público en las fiestas de Alcorcón (5 de Septiembre).



- **Celebración de Halloween**, con un pasaje del terror abierto al público (29 Octubre)





Movimiento asociativo

- Colaboración a través del Consejo de Asociaciones de Alcorcón en la organización de una **Gala Benéfica en favor de la Palma**, con actuaciones de "Diverplay", "Momo Cortés" y "Speluznantes". Celebrada en el teatro Buero Vallejo, con el apoyo del Ayuntamiento de Alcorcón (7 Noviembre).



- **Chocolatada Solidaria** organizada por el AMPA de la Escuela Infantil Andersen en favor de Club Amigos (16 Diciembre)



Movimiento asociativo

- **Festival de Navidad** de Club Amigos, en el Centro Cultural Viñagrande (22 de Diciembre)



- **Concurso de felicitaciones** de Navidad (Diciembre)





Movimiento asociativo

- Colaboración en la organización de las **Preuvas Solidarias**, junto a la Asociación PAMA y el Ayuntamiento de Alcorcón (30 Diciembre)



Y además...



Movimiento asociativo



Charlas de sensibilización
y promoción del
voluntariado en centros
educativos

Promoción de la
participación y la
autodeterminación
de las personas





Movimiento asociativo



Acciones para dar
visibilidad,
reivindicar
derechos y
participar
activamente en el
entorno



Difusión

Hemos dado difusión externa a nuestras acciones a través de:

MEDIOS LOCALES

COLECTIVOS / ASOCIACIONES El tejido social de la ciudad cuenta con una sección especial para difundir su actividad

Club Amigos, con los alcorconeros



La Asociación de Alzheimer "Alois Alzheimer" de Alcorcón es una entidad sin ánimo de lucro formada por personas afectadas por demencias en sus distintos tipos y, especialmente, la enfermedad de Alzheimer, así como por sus familiares. Desde Club Amigos llevamos más de 30 años trabajando en el municipio para prestar apoyo a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias, fomentando su inclusión en el entorno.

Club Amigos es una Asociación sin ánimo de lucro que se constituyó en el año 1991 en el municipio de Alcorcón (Madrid). Trabajamos para favorecer, cada vez más, la participación de las personas con discapacidad en la vida social y cultural del municipio; generando presencia activa en el entorno, colaborando con otros colectivos y personas; y haciendo de la entidad un espacio abierto y participativo a la comunidad. Desde nuestro pequeño lugar en el mundo, trabajamos para apoyar a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias para que desarrollen su proyecto de vida, promoviendo su inclusión en la sociedad como ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho. Lo hacemos principalmente a través de actividades de ocio y deportivas. Actualmente, la entidad está compuesta por unas 200 personas con discapacidad intelectual (desde la infancia hasta la edad adulta) y sus familias, 60 personas voluntarias y 15 profesionales. Creemos firmemente en la importancia del Movimiento Asociativo, en la capacidad de las personas para unirse por alcanzar derechos, y contribuir a desarrollar una sociedad más justa: con mayor empatía y solidaridad hacia el resto de personas.

A pesar de las dificultades que todos y todas hemos pasado, vamos poco a poco recuperando la normalidad; y lo hacemos con la ilusión de poder seguir mejorando la vida de las personas y de compartir cada vez más nuestro tiempo con los amigos y las amigas, que tanto nos importan, y que tanto hemos echado de menos en estos momentos que nos han tocado vivir.

Buscamos que cada persona pueda disfrutar de un ocio libremente elegido y de calidad, y soñamos con ser una asociación para personas. Y, punto. Una asociación en la que pueda participar cualquiera. Por eso te animamos a acercarte, conocernos y unirse a nuestras actividades. Porque, si la pandemia nos ha enseñado algo, es que la vida es mil veces mejor compartida. Y contamos con los alcorconeros para hacerlo.

Junta Club Amigos

LA PALMA Un repleto Buero Vallejo acogió el acto para recaudar fondos

Alcorcón recauda 7.515 euros para los afectados del volcán

La cantidad de dinero recaudado en la gala benéfica, será donado de forma íntegra al Cabildo de la isla para paliar los efectos de la erupción del volcán

El Consejo de Asociaciones de Alcorcón, en colaboración con el Ayuntamiento, organizó una gala benéfica a favor de los afectados por el volcán de La Palma en el Teatro Buero Vallejo. El acto contó con la actuación de artistas como Diverplay, Spe-luznantes y Momo Cortés con el fin de recaudar fondos en dos sesiones musicales protagonizadas por los artistas.

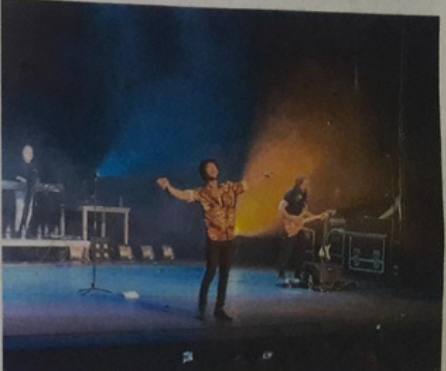
Esta propuesta pretende paliar los efectos de la catástrofe destinando todos los fondos recaudados al Cabildo de La Palma.

La concejala de Cultura, Participación y Mayores, Sonia López, destacó que fueron muchos los vecinos de Alcorcón que deseaban aportar su colaboración con La Palma y valoró muy positivamente la acogida.

La gala se dividió en dos sesiones, una para el público familiar e infantil en la jornada matinal y otra para adultos en la vespertina.

"Es preciso hacer un reconocimiento al Consejo de Asociaciones de Alcorcón por el éxito de la gala benéfica a favor de los afectados del volcán de La Palma y mostrar nuestro agradecimiento a todos los vecinos y vecinas que han colaborado con esta iniciativa, tanto acudiendo a las dos sesiones que se realizaron como con las aportaciones recaudadas en la fila 0", señaló la alcaldesa de Alcorcón, Natalia de Andrés.

El Consejo de Asociaciones, formado por varias entidades de la localidad, fue el promotor de la iniciativa. Los artistas se prestaron altruistamente a ofrecer lo mejor en estas dos sesiones.



Momo Cortés durante su actuación en el Teatro Buero Vallejo



Difusión

Hemos dado difusión externa a nuestras acciones a través de:

PÁGINA WEB



QUIÉNES SOMOS

Club Amigos es una Asociación **sin ánimo de lucro** que se constituyó en el año 1991 en el municipio de **Alcorcón** (Madrid).

Trabajamos para favorecer, cada vez más, la participación de las personas con discapacidad en la vida social y cultural del municipio; generando presencia activa en el entorno, colaborando con otros colectivos y personas; y haciendo de la entidad un espacio abierto y participativo a la comunidad.



Desde nuestro pequeño lugar en el mundo, trabajamos para **apoyar a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias** para que desarrollen su proyecto de vida, promoviendo su **inclusión en la sociedad** como ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho. Lo hacemos principalmente a través de actividades de ocio y deportivas.

Actualmente, la entidad está compuesta por unas 200 personas con discapacidad intelectual (desde la infancia hasta la edad adulta) y sus familias, 60 personas voluntarias y 15 profesionales.

[Inicio](#)
[Sobre nosotros](#)
[Actividades](#)
[Hoja informativa](#)
[Colabora](#)
[Redes Sociales](#)
[Documentos corporativos](#)
[Web en lectura fácil](#)
[Memoria 2020](#)
[Carrera solidaria 2022](#)
[Contacto](#)

Asociación Club Amigos
 Av. del Pinar 33, 28925.
 Alcorcón, Madrid
 916198074



Copyright 2019 © Club Amigos



Difusión

REDES SOCIALES

- **Instagram:** 877 seguidor@s y un alcance de más de 1.100 personas.
- **Facebook:** 1.857 seguidor@s y un alcance de más de 6.200 personas
- **Twitter:** 1.685 seguidor@s