



**¡GRACIAS  
A TODOS!**

# Memoria de actividades 2020





Memoria de Actividades 2020

# ÍNDICE

1. Carta del Presidente Pág. 02
2. Homenaje a Jerónimo Martín González Pág. 04
3. Fundación MAS Pág. 11
  - a. Quiénes somos Pág. 11
  - b. En cifras Pág. 12
4. Carta del Director Pág. 14
5. Patronato de la Fundación Pág. 16
6. Áreas de actuación Pág. 20
  - a. Formación e Investigación Pág. 20
  - b. Obra Social Pág. 26
  - c. Voluntariado Pág. 42
  - d. Vida saludable Pág. 48
7. Agradecimientos Pág. 52

#compromisoMAS



# CARTA DEL PRESIDENTE

*Ha sido el 2020 un año duro en el que nos hemos enfrentado a una situación inédita que ha tenido un profundo impacto en cada uno de nosotros y en el mundo que nos rodea. Un año en el que hemos cambiado para siempre y que ha dejado tras de sí vacíos imposibles de llenar. Desde aquí quiero hacer llegar, en mi nombre y en el de Fundación MAS, mi apoyo y cariño a todas aquellas personas y familias que han sufrido de cerca las consecuencias de esta pandemia.*

Jerónimo Martín, mi querido hermano, Fundador y Presidente de Fundación MAS durante nueve años, nos dejaba a finales de año, un inesperado y duro golpe para nuestra familia y para los que formamos Fundación MAS y Grupo MAS. Jerónimo ha dejado en todos nosotros una huella imborrable por su forma de ser y por su manera de hacer, sencilla, noble, desinteresada y humana. Siguiendo su ejemplo, continuaremos su legado con el mismo entusiasmo y generosidad que él nos enseñó.

Esta Memoria Anual resume lo que, desde Fundación MAS, hemos hecho pero sobre todo pretende ser un homenaje a todos aquellos que han luchado por frenar las consecuencias de la pandemia, que han trabajado incansablemente

para ayudar a los demás y que han sido solidarios en un momento donde tanta falta hacía.

Y quiero agradecer en especial la labor realizada por todo el equipo de la Fundación, los trabajadores de Grupo MAS, los voluntarios del grupo MAS Solidario, clientes, proveedores, instituciones, asociaciones y entidades sociales que han desempeñado un papel crucial en la necesaria tarea de llevar esperanza a los hogares más necesitados.

Fue a finales del mes de marzo cuando comprendimos el enorme reto al que nos enfrentábamos y que debíamos, más que nunca, centrarnos en la obra social, en estar allí donde se nos necesitaba y en extender la ayuda para dar respuesta a las necesidades urgentes de las familias más desfavorecidas.

Nos pusimos manos a la obra y, en colaboración con numerosas empresas, asociaciones y voluntarios nació una verdadera corriente de solidaridad que nos ha permitido recoger 350.000 kilos de alimentos de primera necesidad para 18.000 hogares de Andalucía y Extremadura. Sabemos que las necesidades siguen siendo muchas y continuaremos trabajando incansablemente para incrementar nuestra ayuda y mantener viva esta corriente solidaria.

Siendo conscientes de que la formación y el empleo eran todavía más esenciales en esta coyuntura, mantuvimos los diferentes programas de becas para casi 100 jóvenes y niños. En este nuevo contexto de incertidumbre mejorar su capacitación significa facilitar su acceso al

mercado laboral y por eso continuaremos y ampliaremos las becas en todos los Programas de Formación de la Fundación.

Hemos empezado este año 2021 con esperanza e ilusión, pero también con la firme determinación de que vamos a seguir adelante. El compromiso de Fundación MAS está con el presente y también con el futuro. Impulsaremos y reforzaremos todos los programas de ayuda y de formación para contribuir al avance de nuestra tierra. Y todo esto lo haremos juntos, de la mano de la solidaridad y la generosidad. No perdamos ni un minuto.

Gracias de corazón

**Vicente Martín González**  
Presidente de Fundación MAS

#compromisoMAS

# HOMENAJE DEL PATRONATO A JERÓNIMO MARTÍN GONZÁLEZ

***Jerónimo Martín, cofundador de Grupo MAS y presidente de Fundación MAS durante nueve años, se despidió de nosotros dejando un legado de generosidad y compromiso.***

A finales del pasado año tuvimos que afrontar con tristeza la partida de Jerónimo Martín González, luz, alma y guía de Grupo MAS y de nuestra fundación. El que fuera cofundador de la compañía y presidente de Fundación MAS durante nueve años nos dejaba en momentos muy duros, llenando de pesar a la gran familia de Grupo MAS.

Jerónimo fue una fuente de inspiración para todos. Su visión y su compromiso hicieron que la pequeña empresa familiar que fundó junto a sus hermanos se haya convertido hoy en una gran compañía de más de 3.000 trabajadores, que ha cambiado no sólo la historia de su familia, sino también las de muchas otras personas, sus trabajadores, clientes, socios y todas aquellas a las que llegamos cada año desde la Fundación.

Hace ya once años que Jerónimo impulsó, junto con sus hermanos, el nacimiento de la Fundación con el único objetivo de ayudar a los demás y de ofrecer oportunidades a aquellos que más lo necesitaban. Así de sencillo. La Fundación inició así este camino impregnado de los valores que Jerónimo encarnaba: el compromiso, la generosidad, la humanidad, el respeto, el amor por la familia y por su tierra.

Es un orgullo compartir ese sueño que ha sido y es Fundación MAS, a través de la cual hacemos realidad lo que Jerónimo llamaba “la verdadera obra social que podíamos hacer por nuestra querida Andalucía”, y es un verdadero privilegio poder continuar su legado. Lo haremos desde la humildad y la profunda humanidad que nos enseñó.

Jerónimo siempre estará con nosotros. Continuaremos caminando en la senda de la solidaridad que él nos mostró, que es la mejor manera de continuar su legado. Hasta siempre.





# REAL ALCÁZAR

Memoria de Actividades 2020

“

*“Siempre formará parte de mi paisaje humano”*

Jerónimo siempre formará parte de mi paisaje humano. Su mejor legado, sin duda, su manera de estar en la vida, su sentido de la amistad y el orgullo de sus raíces.

**Amalia Gómez Gómez**  
Patrona de Fundación MAS

*“A mi amigo.  
A mi hermano”*

Hay personas que estás toda la vida con ellas y nunca llegas a sentir su presencia. Jerónimo, hermano/amigo, desde el primer día que te conocí siempre he sentido la tuya, incluso ahora que te has ido al lado de los justos, te sigo sintiendo. Sigo sintiendo tu gran doctrina sobre la familia, la unión que debe existir entre los hermanos. Tu doctrina sobre los hijos, cómo los mayores debían de cuidar y proteger a los más pequeños. Tu doctrina sobre la amistad, sobre la amistad verdadera, incondicional. Me has dejado muy pronto, teníamos proyectos pendientes, pero con la ayuda de tus enseñanzas los seguiré intentando y estoy seguro de que tú, desde el cielo, del lado de los justos, velarás por todos nosotros y así tú veas que todas tus enseñanzas no fueron en balde. Muchas gracias, amigo/hermano por todo lo que aportaste, sabes que estaré pendiente de tu familia, por si en algo puedo ayudar, pero sobre todo sepas que te quiero y que sigo sintiendo tu presencia, y recordando todo lo que siempre hemos hablado. Un abrazo eterno de tu HERMANO/AMIGO.

**Alfonso Carmona Martínez**  
Patrón de Fundación MAS

”

#compromisoMAS

“

*“Un ejemplo y un impulso para toda la familia de Grupo MAS”*

Me considero muy afortunada por haber conocido y colaborado con una persona como Jerónimo Martín. Me llamó, sin apenas conocerme, para poner en marcha Fundación MAS en unos momentos difíciles de nuestra economía y nuestra sociedad. Me ilusioné con el proyecto, pues me identifiqué con los valores de solidaridad, generosidad y amplitud de miras que Jerónimo me manifestó y que a lo largo de los 9 años que fue Presidente, fueron los que marcaron el camino de la fundación. Estoy segura que su trayectoria y el trabajo realizado a lo largo de la vida, serán un ejemplo y un impulso para toda la familia de Grupo MAS que ahora tienen que continuar con este gran proyecto que ya es una realidad. Siempre te recordaré.

**Montserrat Badía Belmonte**

Directora de Fundación MAS 2009-2019

“Gracias por tu ejemplo de cariño y de saber estar”

Jerónimo, pensar en ti es dar valor al sentido de familia, humildad y coherencia. Iniciaste esta andadura de Fundación MAS demostrando desde el inicio tus principios y tu actitud hacia el más necesitado. Desde la Fundación estamos comprometidos en mantener tus valores y mantener vivo tu mensaje de superación y solidaridad. Gracias por tu ejemplo de cariño y de saber estar.

**Lourdes Caro Calo**

Coordinadora de Fundación MAS

“

*“Fue capaz de transmitir sus valores en todo lo que hizo”*

No podremos nunca olvidarnos del gran empresario que fue, de lo que construyó con tanto esfuerzo y dedicación. Pero en estas líneas me gustaría poder detenerme en la persona que conocimos, nuestro presidente. Fue capaz de transmitir sus valores en todo aquello que hizo, en su día a día, todo un ejemplo para nosotros, para mí. Una persona generosa, integradora, atento a todos, que radiaba una energía positiva y una gran serenidad. Y al que se le iluminaba el gesto cada vez que se nombraba a alguno de sus hijos. Me consta que fue un gran hermano y un gran padre, el gran pilar de una gran familia. Y eso nos hizo sentir a nosotros siempre, que formábamos parte de esa gran familia solidaria. Querido Jerónimo, te vamos a extrañar mucho. Tendremos siempre en mente tu ejemplo, y será un reto para nosotros que estos valores que compartiste perduren siempre.

**Cecilia Romero Pérez**

Coordinadora MAS Solidario

*“Su solidario legado es nuestra guía permanente”*

Desde que lo conocí en su primer supermercado de Reina Mercedes, siendo yo un estudiante que compraba allí, hasta que nos volvimos a cruzar, décadas después, presencie siempre su ejemplo de incansable trabajo, su generosidad, su gran amabilidad y sus extraordinarios valores humanos. En esta Fundación MAS, que creó para ayudar a los que más lo necesitan, su solidario legado es nuestra guía permanente.

**Luis Miguel Pons Moriche**

Director de Fundación MAS

”

#compromisoMAS



## FUNDACIÓN MAS

Fundación MAS ha luchado en este complejo año 2020 para cumplir la misión para la que fue creada: apoyar a los colectivos más vulnerables, con especial atención en sus necesidades básicas inmediatas y en la formación, para lograr la inserción laboral, junto al desarrollo de programas que favorecen la divulgación de hábitos de vida saludables entre la población y, por supuesto, el fomento del voluntariado.

En este 2020, la Fundación ha tenido que hacer frente a enormes desafíos planteados por la pandemia. Ante ello, lejos de arredrarse, ha trabajado con más ganas y entusiasmo que nunca, aunando el apoyo por parte de colaboradores, voluntarios y trabajadores de Grupo MAS para avanzar en su compromiso.

Este movimiento solidario ha contribuido a paliar parte de las dificultades que han ido surgiendo en la sociedad, a través de acciones de formación dirigidas a mejorar las opciones de empleo en el entorno más cercano y, especialmente, mediante la obra social, que ha vivido un impulso sin precedentes.



# FUNDACIÓN MAS, EN CIFRAS



**11 AÑOS**  
de Fundación MAS

**+800 BECAS**  
de formación  
para jóvenes

**+200 VOLUNTARIOS**  
constituyen el  
grupo MAS Solidario

**+ 1.350 TONELADAS**  
de alimentos para  
familias necesitadas

**+20.000 DESAYUNOS**  
saludables y  
**4 CARRERAS**  
MAS Kilómetros  
Solidarios para  
concienciar sobre la  
importancia de una  
vida sana

**+ 130 ENTIDADES**  
en Andalucía y  
Extremadura con las  
que hemos colaborado

# CARTA DEL DIRECTOR

***Todos recordaremos siempre cómo nos afectó y cómo afrontamos la pandemia, que nos ha cambiado muchas de nuestras propias prioridades durante 2020.***

En Fundación MAS hemos tenido que adaptarnos a las limitaciones que nos impuso la situación sanitaria y hemos realizado un esfuerzo, aún mayor que en años anteriores, en las distintas áreas que impulsamos.

Hemos seguido potenciando la Formación para el Empleo, con diversos programas que recogemos en esta memoria y para la que hemos contado con el apoyo de otras instituciones que valoran la creación de los nuevos puestos de trabajo que ofrece nuestro Grupo MAS, incluso en momentos tan difíciles como los que vivimos. Hemos podido así

seguir ofreciendo becas y apoyo a muchos jóvenes.

Nuestra Acción Social ha más que triplicado sus donaciones alimentarias con la puesta en marcha de la excepcional “Campaña 350.000 kilos de Ilusión”, que desde abril está donando a miles de familias, de Andalucía y Extremadura, afectadas por las consecuencias económicas de la pandemia, alimentos de calidad y de primera necesidad.

Hemos contado además con las importantes aportaciones de muchos proveedores y con la gran generosidad de nuestros clientes y trabajadores en nuestra propia Recogida de Alimentos que realizamos en noviembre.

Todo forma parte de la mayor campaña de solidaridad de nuestra historia que continuamos durante 2021. Gracias a todos.

Hemos asistido a diferentes eventos y actos donde hemos explicado todo lo que hacemos desde nuestra Fundación MAS hacia la sociedad a la que servimos, reforzando así nuestra relación con distintas instituciones públicas y con numerosas entidades privadas sin ánimo de lucro.

Estamos planificando también el futuro de nuestra Fundación para poder reforzar su presencia en la sociedad y su reconocimiento público, abordando nuevos objetivos y retos, ofreciendo servicios útiles para todos los que nos rodean.

Finalmente queremos transmitir desde aquí nuestras mejores GRACIAS a los miles de voluntarios, admirables y anónimos, que colaboran con nosotros en los Comedores Sociales, Hermandades, Asociaciones de Vecinos, Cáritas Parroquiales y Entidades Benéficas de todo tipo que nos han permitido poder llegar hasta los más necesitados de nuestra sociedad. Y a nuestros queridos voluntarios de MAS Solidario.

La multitud de agradecimientos que seguimos recibiendo son, realmente, otro homenaje póstumo a los grandes valores humanos que nos enseñó, e impulsó durante toda su vida, nuestro fundador y primer Presidente, Jerónimo Martín González, cuyo ejemplo tenemos siempre presente.

**Luis Miguel Pons Moriche**  
Director de Fundación MAS



# EL PATRONATO

La Fundación MAS cuenta con un órgano de gobierno que rige su funcionamiento, el Patronato, compuesto en la actualidad por siete miembros. Su función es la de garantizar que las acciones que lleva a cabo la Fundación sean coherentes con su misión, visión, valores y objetivos. Asimismo, el Patronato se encarga de administrar los bienes y derechos de la Fundación.

De este modo, el Patronato de Fundación MAS está integrado actualmente por:

- Vicente Martín González, Presidente, Patrono a título personal y representante de Grupo MAS
- Julio Martín González, Patrono y Vicepresidente
- Jerónimo Martín Rodríguez, Patrono y Secretario
- Justo Martín González, Patrono
- Amalia Gómez Gómez, Patrona
- Alfonso Carmona Martínez, Patrono

Además, Fundación MAS cuenta con un Director, Luis Miguel Pons, que tiene la misión de coordinar el desarrollo de sus actividades y las relaciones con los colaboradores externos y que cuenta con el apoyo de Lourdes Caro como Coordinadora de Proyectos.



**D. Vicente Martín González**  
Presidente, patrono a título personal y representante de Grupo MAS



**D. Julio Martín González**  
Patrón y Vicepresidente



**D. Jerónimo Martín Rodríguez**  
Patrón y Secretario



**D. Justo Martín González**  
Patrón



**Dña. Amalia Gómez Gómez**  
Patrona



**D. Alfonso Carmona Martínez**  
Patrón



**Grupo MAS**



## ALIANZAS QUE NOS AYUDAN A IR MÁS LEJOS

Fundación MAS forma parte de la Asociación de Fundaciones Andaluzas (AFA), con representación en su Junta Directiva desde 2014, así como del Consejo Municipal de Salud del Ayuntamiento de Sevilla.

De este modo, el Presidente de Fundación MAS, Vicente Martín González, es vocal en la Junta Directiva de AFA, cargo desde el que contribuye a su funcionamiento y que permite que Fundación MAS tenga representación.

Asimismo, esta forma parte del Consejo Municipal de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, el órgano colegiado a través del cual se vehicula la participación de la ciudadanía y sus asociaciones, así como la de las organizaciones representativas de los intereses sociales, en el ámbito de la Salud Pública. La participación en este organismo permite una mejor coordinación de sus acciones de cara a cubrir las necesidades de los ciudadanos y las asociaciones que los representan en el área de la salud pública.

El año 2021 ha comenzado con la firma de una nueva alianza importante para Fundación MAS: se trata de un acuerdo con la Fundación Tres Culturas del Mediterráneo, rubricado por Vicente Martín González, Presidente de Fundación MAS, y Elías Bendodo Benasayag, copresidente de la Fundación Tres Culturas del Mediterráneo, para la colaboración en proyectos culturales y educativos. Este nuevo acuerdo refuerza la cooperación entre ambas instituciones en materia de obra social, de intercambio cultural, de fomento del empleo y la integración de migrantes.

# ÁREAS DE ACTUACIÓN: FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN

La Formación ha sido, junto con la Obra Social, el ámbito en el que se han volcado la gran mayoría de los esfuerzos de la Fundación en 2020. A la tradicional motivación por mejorar los conocimientos y la empleabilidad de los jóvenes, se ha unido este año, con más fuerza, el interés de generar nuevas oportunidades en el contexto laboral tan difícil en el que nos encontramos.

Las generaciones más jóvenes merecen toda la dedicación para facilitarles el camino hacia un empleo estable y de calidad, que les permita realizarse profesionalmente y lograr su bienestar. En este objetivo se centran tres iniciativas fundamentales del programa de Becas: Inglés para niños, Taller de Oficio e Impulso Talento Joven.

**4 EDUCACIÓN DE CALIDAD**



**8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO**



**10 REDUCIÓN DE LAS DESIGUALDADES**



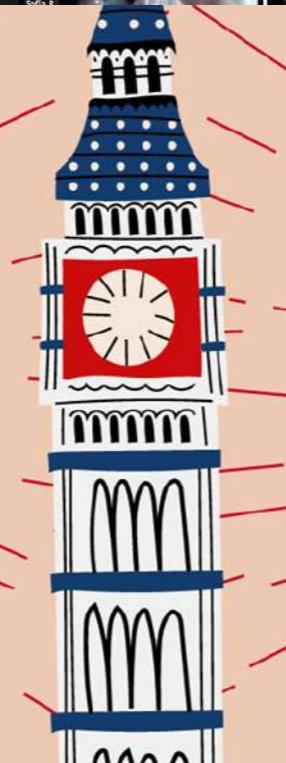


# BECAS DE INGLÉS

2020-2021

X Edición

Memoria de Actividades 2020



Fecha de inscripción  
hasta el 31 de agosto

40 becas  
en total en  
dos niveles  
(junior y senior)

Clases presenciales en Sevilla

## BECAS DE INGLÉS

Esta rama del proyecto formativo cumplió en 2020 su décima edición. Conscientes de la importancia del dominio de este idioma para desenvolverse con fluidez en el mundo académico y laboral, con esta acción formativa ya consolidada se ofrece apoyo, en el aprendizaje del inglés como idioma extranjero, a niños y niñas de entre 9 y 13 años.

Para el curso 2020-2021, 40 alumnos se han beneficiado de esta beca de inglés de 9 meses de duración, que se desarrolla en colaboración con la Obra Social La Caixa en dos niveles: junior y senior, con 20 alumnos por nivel.

Estas clases se prolongan hasta un total de 60 horas lectivas y son impartidas por profesores nativos, en horario de tarde, dos días a la semana, para que los alumnos puedan compaginarlas con el resto de actividades extra académicas.

Como consecuencia de las restricciones por el Covid-19, a mitad de año las clases pasaron a impartirse vía online, al igual que el acto de clausura que se celebra todos los años. Un acto en el que participaron alumnos, profesores, padres y madres, además del Presidente de Fundación MAS, Vicente Martín, y el Director General de Fundación MAS, Luis Miguel Pons.

#compromisoMAS



## BECAS TALLER DE OFICIO

A pesar de las dificultades, en 2020 continuó el impulso de una de las acciones formativas más importantes de la Fundación para mejorar las oportunidades laborales de los jóvenes: las Becas Taller de Oficio.

El pasado año se celebraron dos nuevas ediciones de estas becas, a las que se sumaron 80 participantes de entre 18 y 30 años de edad en situación de desempleo, que recibieron los conocimientos y experiencias requeridos para desempeñar un oficio en el sector de la distribución alimentaria, como pescadero, carnicero, charcutero, frutero o panadero. Profesionales de oficios que se han tornado esenciales en un sector que ha jugado un papel clave durante la pandemia.

Debido a la situación, el modelo formativo también tuvo que adaptarse, evolucionando de un sistema teórico – práctico de 3 meses de duración, a un aprendizaje con un mayor enfoque práctico, a partir de la incorporación a Grupo MAS de todos los becados, a través de un contrato de formación con una integración plena en el mercado laboral.



## BECAS IMPULSO TALENTO JOVEN

Están destinadas a jóvenes de entre 18 y 35 años con formación superior y en situación de desempleo, con el objetivo de ofrecerles una formación completa y actualizada que les habilite para desempeñar un puesto de mando en el sector de la distribución.

En 2020, estas becas se han convertido en un motor de empleabilidad entre los jóvenes por lo que a final de año se publicaron 20 nuevas plazas, 15 para adjunto de tienda y otras 5 para adjunto de cafetería, en total 20 jóvenes que están recibiendo en 2021 su formación teórica-práctica de la mano de profesionales en activo de Grupo MAS.

## ÁREAS DE ACTUACIÓN: OBRA SOCIAL

Si de manera natural la Obra Social concentra gran parte de los recursos y esfuerzos de Fundación MAS, en un año como 2020, en el que se multiplicaron las necesidades sociales, esta se convirtió en su auténtica columna vertebral.

En respuesta a la coyuntura generada a partir de marzo, los esfuerzos se centraron en un instrumento de alcance social, la 'Campaña 100.000 kilos de ilusión', por la que cada año en Navidad miles de familias reciben cestas de productos básicos con los que afrontar situaciones difíciles en estas fechas tan señaladas.

**1** FIN  
DE LA POBREZA



**2** HAMBRE  
CERO



**3** SALUD  
Y BIENESTAR



# 350.000 KILOS DE ILUSIÓN

En este contexto, Fundación MAS movilizó todos sus recursos y medios disponibles, creando un Programa solidario para ampliar el alcance de las ayudas, contando con la colaboración de Grupo MAS, proveedores, colaboradores, voluntarios de MAS Solidario, trabajadores y clientes. La respuesta y el compromiso lograron que este programa se transformase en una gran corriente solidaria que permitió triplicar la cantidad recogida de alimentos, los cuales irían destinados a familias de Andalucía y Extremadura.

Desde el principio estaba clara la importancia de adelantar y aumentar la contribución que, desde hace una década, se viene logrando con la campaña “100.000 Kilos de Ilusión”. Por ello, en mayo se puso en marcha

el “Programa 200.000 kilos de ilusión”, que pretendía duplicar el objetivo de años anteriores.

Con el apoyo de las instituciones y asociaciones solidarias con las que habitualmente colabora la Fundación, se extendió esta **ayuda a lo largo de todo el año**. De este modo, mediante los recursos de Grupo MAS y las donaciones de proveedores y colaboradores, se entregaron alimentos a entidades que, durante todo el año, realizan una encomiable labor social.

Entre ellas, otras **fundaciones** como la Fundación Tres Culturas, ayuntamientos de múltiples municipios andaluces, distintas hermandades de Andalucía, comedores sociales y asociaciones de vecinos, y otras entidades.

# 350.000 Kilos de ilusión

**¡GRACIAS  
A TODOS!**



#compromisoMAS

# “ASOCIACIONES

Gracias a la aportación de Fundación MAS hemos podido seguir adelante con nuestros esfuerzos para ayudar a mujeres maltratadas y a sus hijos, y a todas esas mujeres que se enfrentan cada día a grandes obstáculos que les impiden llevar una vida normal. Mantenemos la esperanza de poder seguir colaborando juntos para mitigar al máximo las carencias de los más desfavorecidos.

**Asociación San Vicente de Paúl**  
Cáceres

Participamos activamente en la campaña de 350.000 kilos de Fundación MAS, recogiendo alimentos en sus tiendas. Parte de estos beneficios fueron destinados a cubrir las necesidades de las familias del barrio a las que atendemos desde hace años y gracias a este gran impulso podemos seguir aportando kilos de solidaridad a tantos hogares.

**Asociación de vecinos Zaidin-Vergeles**  
Granada



“Dives in Misericordia”

Queremos transmitir nuestro agradecimiento a la Fundación de Grupo MAS por la gran donación de alimentos recibida, dentro de su Campaña 350.000 kilos de Ilusión.

Nuestra Vocalía de Obras de Caridad los ha repartido entre un gran número de personas necesitadas a las que ayudamos en nuestra permanente labor asistencial y caritativa. Que el Santo Cristo de la Misericordia y María Santísima de la Concepción llenen nuestros corazones de amor y fraternidad.

**Hermandad de la Misericordia**  
Huelva

”

“Gracias al apoyo de Fundación MAS nuestro voluntariado puede seguir haciendo frente a tantas carencias

El apoyo a familias que no pueden cubrir parcelas básicas de su vida como alimentación, vivienda, salud o educación es una prioridad para nosotros. Gracias al apoyo de Fundación MAS nuestro voluntariado puede seguir haciendo frente a tantas carencias, que se han visto agravadas por la crisis económica provocada por la COVID19. ¡Gracias por permitirnos devolverles esperanza y un camino de recuperación para sus difíciles situaciones!

**Cáritas Diocesana**  
Cádiz



Mostramos nuestro más sincero agradecimiento a Fundación MAS, pues El Comedor de Santo Domingo, el Asilo de los Ángeles, las Hermanas Filipenses y las Hermanas Adoratrices recibieron este impulso, gracias a la labor de los voluntarios que, en solo 5 días, y en 8 tiendas de Grupo MAS, recogieron más de 11.000 kg de alimentos y productos de primera necesidad, que nos permitieron continuar desarrollando esta labor en favor de los más necesitados.

**Hermandad Humillación y Estrella**  
Málaga

”

#compromisoMAS

## Con la colaboración de:



# HASTA LOS 350.000 KILOS DE ILUSIÓN

Sin embargo, la respuesta recibida pronto logró superar las expectativas del “Programa 200.000 kilos de ilusión”, que se transformó en una corriente solidaria gracias a la cual, juntos, pudimos llegar mucho más lejos de lo previsto.

Gracias a la donación de 90.000 kilos de alimentos por parte de los proveedores de Grupo MAS, el programa alcanzó la cifra de casi 300.000 kilos. Empresas como Pascual, Postres Reina, Danone, Catunambú, Puleva, Migasa, USISA, Gullón, Herba, Hero, Dulcesol, La Española, Nestlé, Enrique Moreno, González Byass, Gallo, Unilever, Coca-Cola, COVAP, García Carrión, Granja San Rafael, San Blas, Saimaza, Olivar de Siurot, Trapa, Diamir, Viñafiel, Nieto Martín, José Domínguez del Valle, Petaca Chico, 100% Pata Negra y Narciso Postigo contribuyeron a dar un enorme paso adelante, a partir de donaciones dinerarias o de productos como aceite, yogures, leche, conservas y cereales, entre otros.



# “SOCIOS COLABORADORES”

Felices de colaborar en esta iniciativa de Fundación MAS, pues en la esencia de E. Moreno están, como pilares básicos, el sentido de la responsabilidad y el de la caridad, aquellos que nos inculcó su fundador, nuestro padre. Creemos en la necesidad del constante compromiso con nuestra sociedad, a dar el paso adelante y ser los primeros en compartir, que compartiendo acabaremos con las necesidades de este mundo. Gracias por hacernos partícipes.

**Enrique Moreno S.L.U.**



El aceite de oliva, como alimento básico, es necesario para llevar una alimentación saludable. Por eso Acesur, con sus marcas La Española y Coosur y a través de su Fundación Juan Ramón Guillén, ha aportado más de 1.000 litros de aceite de oliva a la campaña 350.000 kilos de ilusión de Fundación MAS para contribuir, en la medida de lo posible, a paliar la necesidad de miles de familias de Andalucía y Extremadura, una situación acrecentada por la emergencia sanitaria derivada de la Covid-19. Ayudar a los demás siempre será nuestro compromiso.

**ACESUR**

*“Un objetivo común:  
ayudar al máximo  
número de familias  
possible”*

La campaña 350.000 kilos de Ilusión fue una de las iniciativas más importantes puestas en marcha en Andalucía para mitigar el impacto negativo de la pandemia, pues recogía un gran espíritu de cohesión a partir de la unión de fabricantes, distribuidores, empleados y otras entidades sociales, con un objetivo común: ayudar al máximo número de familias posible. Ha sido un orgullo colaborar a través de Fundación Ebro y nuestras marcas Arroz SOS y Arroz Brillante, donando más de 4.500 kilos de arroz.

**Herba**



Desde Reina Group tenemos un fuerte compromiso con la sociedad. Colaborando con Fundación MAS a través de donaciones periódicas de alimentos, nuestro equipo desea paliar de alguna manera la difícil situación actual, entendiendo que la prioridad son las personas y poniendo en valor la importancia que tiene el apoyo a entidades que ayudan a personas en situaciones de vulnerabilidad y precisan de sustento solidario.

Esta responsabilidad es la que nos ha llevado a participar de forma proactiva y junto con Fundación MAS, en la campaña “350.000 kilos de ilusión” que continua en la actualidad.

**Reina Group**

# TRABAJADORES Y CLIENTES SE SUMAN AL MOVIMIENTO

Pero aún se alcanzó un peldaño más y en noviembre se adhirieron clientes y trabajadores de Grupo MAS. Con la I Gran Recogida de Alimentos en más de 137 establecimientos de Supermercados MAS, Cash Fresh y MAS&Go, ubicados en siete provincias de Andalucía y Extremadura, se reunieron 56.000 kilos de alimentos y productos de primera necesidad.

En este momento este movimiento solidario adoptó un carácter de mayor cercanía y proximidad, pues todo lo recogido en cada uno de estos establecimientos se destinó a atender las necesidades de las familias vecinas de las mismas localidades en las que se realizaron las donaciones, a través de un centenar de entidades benéficas locales, muchas de ellas con recursos muy limitados y que normalmente no son alcanzadas por las campañas solidarias masivas.

La recogida de alimentos constituyó un nuevo hito en este movimiento de ayuda, en la que los clientes de Grupo MAS dieron muestras de su gran sentido de la solidaridad y los trabajadores de la compañía pusieron de manifiesto su compromiso y vocación de servicio, consiguiendo la donación de 4.000 kilos de alimentos.



**“No hubo ni un minuto en el que no contáramos con la ayuda de algún voluntario”**

Cuando las buenas ideas se unen con la buena voluntad ¡nada puede salir mal! La rapidez con la que desde Fundación MAS, y gracias a la actitud y el trabajo de sus voluntarios, pudimos dar respuesta a las necesidades de la Asociación de vecinos del barrio del Zaidín fue impresionante.

No hubo un minuto en el día en el que no contáramos con la ayuda de algún voluntario para conseguir tanto.

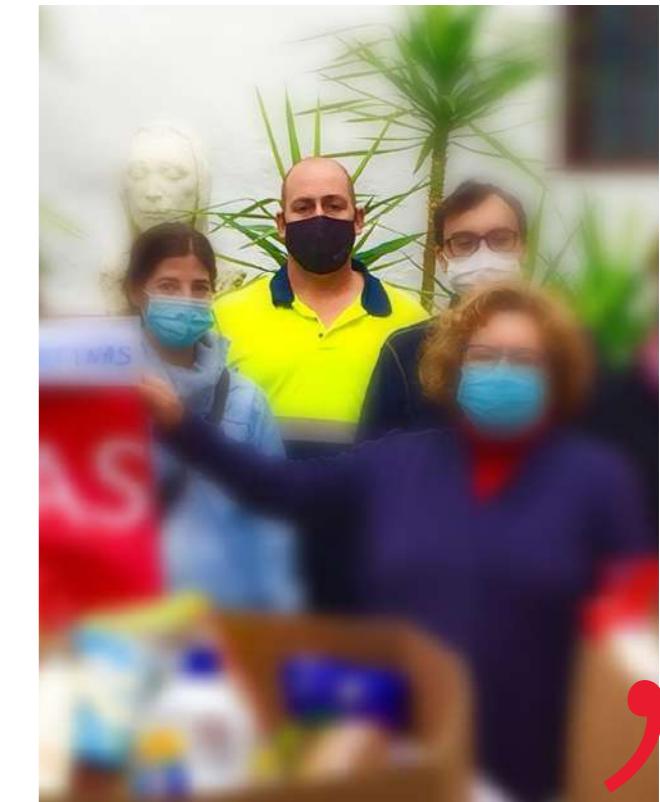
**Nieves Moleón**

Encargada de MAS Avenida de América (Granada)



Está siendo una experiencia muy enriquecedora. Impacta llegar a sedes de asociaciones y hermandades y encontrarte con naves completamente vacías que gracias a la ayuda de todos los que han hecho posibles estas donaciones se van a llenar. Hay jornadas en las que acabamos agotados tras muchas horas pero no nos pesa. Espero seguir realizando esta labor durante muchos años más.

**José Miguel Ramos Castaño**  
Conductor en Grupo MAS



# 18.000 FAMILIAS Y MÁS DE 11.000 COMIDAS EN COMEDORES SOCIALES

Gracias a todo este esfuerzo conjunto, logramos alcanzar los 350.000 kilos de Ilusión, triplicando el alcance de la tradicional campaña navideña. Así, se involucró a toda la cadena de valor del sector de la distribución. Todos unidos con un mismo objetivo: ayudar al mayor número posible de familias.

Además, se consiguió una gran capilaridad, favorecida por nuestro vínculo con lo local, que permitió repartir alimentos a más de **130 entidades benéficas**, tanto a grandes como a pequeñas, y servicios sociales de localidades andaluzas y extremeñas. Gracias.

- ASOC. BENÉFICA HERMANAMIENTO
- ASOC. DIAPPO
- ASOC. HUMANITARIA 3 BARRIOS
- ASOC. JIRUMA
- ASOC. PABLO NERUDA
- ASOC. RESURRECCIÓN
- ASOC. SOL Y VIDA
- ASOC. VECINOS ZAIDÍN
- AYTO DE ALMENSILLA
- AYTO DE GERENA
- AYTO DE OLIVARES
- AYTO DE PALOMARES DEL RÍO
- AYTO DE SAN JUAN AZN.
- AYTO DE SANTIPONCE
- CÁRITAS SANTO CRISTO
- CÁRITAS ALCAUDETÉ
- CÁRITAS ALMENSILLA
- CÁRITAS BENALMÁDENA
- CÁRITAS BORMUJOS
- CÁRITAS CAMAS
- CÁRITAS CAZALLA SIERRA

- CÁRITAS CORIA DEL RÍO
- CÁRITAS DE LA CALA
- CÁRITAS GUAREÑA
- CÁRITAS ISLA MAYOR
- CÁRITAS LLERENA
- CÁRITAS NERJA
- CÁRITAS NTRA SRA DE LA ASUNCIÓN
- CÁRITAS OLIVARES
- CÁRITAS PALOMARES DEL RÍO
- CÁRITAS EL BUEN PASTOR
- CÁRITAS SAN JOSÉ
- CÁRITAS GERENA
- CÁRITAS NTRA SRA ASUNCIÓN
- CÁRITAS NTRA SRA DEL CARMEN
- CÁRITAS SANTIAGO Y PURÍSIMA
- CÁRITAS SAN JOSÉ OBRERO
- CÁRITAS SAN BARTOLOMÉ Y SAN ESTEBAN
- CÁRITAS SAN GINÉS
- CÁRITAS SANTA RAFAELA

- CÁRITAS STA EUFEMIA
- CÁRITAS UMBRETE
- CÁRITAS VILLANUEVA ARISCAL
- COFRADÍA DE LA ESTRELLA DE MÁLAGA
- COMEDOR INFANTIL LA PICOTA
- CONVENTO SAN AGUSTÍN
- CRUZ ROJA FREGENAL
- CRUZ ROJA MÉRIDA
- CRUZ ROJA PIZARRA
- ECONOMATO M<sup>ª</sup> AUXILIADORA
- FUNDACIÓN IDEAS
- FUNDACIÓN SAN JUAN BOSCO
- FUNDACIÓN TRES CULTURAS
- HDAD DE BELLAVISTA
- HDAD DE LA SOLEDAD
- HDAD DE LA VICTORIA DE HUELVA
- HDAD DE LOS PANADEROS
- HDAD DE MONTSERRAT
- HDAD DEL CARMEN DOLOROSO
- HDAD DEL CERRO
- HDAD DEL GRAN PODER
- HDAD DEL ROCÍO DE SAN JUAN DEL PUERTO
- HDAD DEL ROCÍO MONTEQUINTO
- HDAD NTRA SRA DOLORES
- HDAD NTRO PADRE JESÚS NAZARENO
- HDAD ROCÍO TOCINA
- HDAD SACRAMENTAL LA ESPERANZA DE HUELVA
- HDAD SACRAMENTAL ESPERANZA TRIANA
- HDAD SANTA GENOVEVA
- HDAD VERA CRUZ
- HDAD CANDELARIA MADRE DE DIOS
- HDAD CIUDAD JARDÍN
- HDAD DE CUATROVITAS
- HDAD DE LA MACARENA
- HDAD DE LA O
- HDAD DE LOS FERROVIARIOS
- HDAD DEL BUEN FIN
- HDAD DEL ROCÍO
- HDAD DE SAN BERNARDO
- HDAD DE SANTA CRUZ
- HDAD DE TORREBLANCA
- HDAD DE TORRIJOS
- IGLESIA EVANGÉLICA UTRERA
- NERJA SOLIDARIA
- OBRA SOCIAL HDAD NTRO PADRE JESÚS NAZARENO DE CÓRDOBA
- PADRES TRINITARIOS FUNDACIÓN PROLIBERTAS
- PARR. DEL CARMEN
- PARR. ESPÍRITU SANTO
- PARR. NTRA SRA ÁNGELES Y STA ÁNGELA CRUZ
- PARR. SAN ILDEFONSO ANTONIO ALCANTARILLA
- PARR. SAN PEDRO
- PARR. SAN PEDRO APÓSTOL
- PROVIDA
- SERV. SOC. ALCALÁ DEL RÍO
- SERV. SOC. BOLLULLOS MITACIÓN
- SERV. SOC. CANTILLANA
- SERV. SOC. GUILLENA
- SERV. SOC. LORA DEL RÍO
- SERV. SOC. MAIRENA ALCOR
- SERV. SOC. MAIRENA ALJARAFÉ
- SERV. SOC. PIZARRA
- SERV. SOC. PUNTA UMBRÍA
- SERV. SOC. S.JUAN PTO
- SERV. SOC. SAN JOSÉ RINCONADA
- SERV. SOC. TOMARES
- SERV. SOC. VILLA DEL RÍO
- SERV. SOC. PTO. STA M<sup>ª</sup>
- SERV. SOC. MONTEQUINTO



# ¡GRACIAS!

Esta corriente solidaria ha llegado a 18.000 familias, atendiendo, además, más de 11.000 comidas en comedores sociales. La gratitud que desde Fundación MAS se siente hacia todos estos colaboradores, sin los cuales no hubiera sido posible ayudar a tantas personas, dio lugar a un emotivo **acto de agradecimiento**.

Asistió a dicho acto una representación de asociaciones, proveedores y trabajadores, destacando la participación del Alcalde de Sevilla, Juan Espadas, quien puso de relieve la capacidad de “haber sabido canalizar la solidaridad” de nuestros colaboradores además de aportar la de la Fundación y la de Grupo MAS, gracias a lo cual, señaló, “la campaña ha batido el récord en la recogida de alimentos en un año especialmente relevante”.

En este sentido, Vicente Martín, Presidente de Grupo MAS agradeció “el espíritu solidario y el trabajo de todas las personas que han formado parte de esta corriente solidaria que ha llevado la esperanza a la mayoría de las localidades donde hay un establecimiento de Grupo MAS”.



## NOS UNIMOS A LA GRAN RECOGIDA DEL BANCO DE ALIMENTOS

Desde Fundación MAS nos unimos un año más a esta iniciativa, tan necesaria siempre y en especial en estos momentos, que tuvo lugar entre el 16 y 21 de noviembre.

En este caso, y debido a las circunstancias, se realizó en los establecimientos a través de donaciones económicas en caja para la compra directa de alimentos o a través de la web [www.granrecogidadealimentos.org](http://www.granrecogidadealimentos.org). Se recaudaron un total de 274.507 euros en 48.449 donaciones.

## FUNDACIÓN MAS SE “SUBE AL CARRO + SOLIDARIO” DE SOS ÁNGEL DE LA GUARDIA

En el mes de mayo, la asociación S.O.S. Ángel de la Guardia puso en marcha la campaña “Súbete al carro + solidario” a la que Fundación MAS se unió desde el inicio con la donación de 2.000 kilos de alimentos y otros productos.

Gracias a la unión de esfuerzos de fundaciones, empresas privadas y particulares, SOS Ángel de la Guardia ha podido acercar un total de 222 carros de la compra para atender a familias de los barrios sevillanos de Palmete, La Negrilla, Los Pajaritos, Candelaria, Madre de Dios, Centro Histórico, Nervión, Macarena y Tiro de Línea.



## OTRAS COLABORACIONES

Grupo MAS y Fundación MAS han unido sus fuerzas para facilitar el acceso a la alimentación a las asociaciones que han acudido a los Supermercados MAS, MAS&Go y Cash Fresh, prestando servicio gratuito de transporte y preparación a asociaciones que necesitaban acercar alimentos a las familias, como Club de Leones de Sevilla o la Asociación MIRA España.

# ÁREAS DE ACTUACIÓN: PLANES DE VOLUNTARIADO

En Fundación MAS tenemos la fortuna de contar desde hace trece años con la colaboración del movimiento voluntario de grupo MAS Solidario, integrado por más de 200 hombres y mujeres que encarnan el espíritu de compromiso social que está en las raíces del equipo humano de Grupo MAS. Para apoyarlos, la compañía les ofrece soporte económico, logístico e institucional.





Memoria de Actividades 2020

## UNA LABOR SOLIDARIA MÁS NECESARIA QUE NUNCA

Este año, la labor del grupo MAS Solidario ha sido más necesaria que nunca. Su colaboración y compromiso ha sido imprescindible, entre otros, para conseguir y gestionar los alimentos que hemos hecho llegar a familias de Andalucía y Extremadura.

Pero además queremos reconocer la vocación de servicio que recorre toda la plantilla de Grupo MAS. En situaciones tan difíciles como las que hemos vivido en 2020, hemos podido contar con su ayuda desinteresada para lograr que nuestras acciones tengan aún un mayor alcance.

## LA GRAN FAMILIA DE GRUPO MAS

Los voluntarios de MAS Solidario, acompañados de un gran número de trabajadores, han sido una pieza fundamental de la corriente solidaria de 350.000 kilos de ilusión.

Ellos, junto a otros muchos trabajadores de Grupo MAS, han estado en los establecimientos recogiendo los alimentos donados, organizando las cestas con los productos y colaborando en su distribución entre ONGs y otras entidades para hacerlas llegar a las familias en los momentos más delicados de la pandemia.

Desde Fundación MAS estamos agradecidos y orgullosos de contar con un grupo de voluntariado tan comprometido y lleno de valores, así como de ser parte de una gran familia capaz de dar lo mejor de sí misma en las circunstancias más difíciles.

## RECOGIDA DE JUGUETES PARA REYES MAGOS

Asimismo, en 2020 el grupo MAS Solidario impulsó la campaña de recogida de juguetes en Reyes Magos para niños con pocos recursos. Y esta emotiva acción volvió a contar con el compromiso de los trabajadores de Grupo MAS.

El pasado año, se distribuyeron 252 juguetes entre 211 niños, ocho de ellos hijos de trabajadores del propio Grupo MAS que también pudieron disfrutar de sus regalos en un día mágico para las familias. Se realizó entre las siguientes asociaciones:

- Cáritas Alcalá Guadaíra: 20 niños
- Hermandad De La Borriquita. Dos Hermanas: 36 niños.
- Servicios Sociales Nervión-San Pablo: 20 niños.
- Unidad De Día Alcosa: 20 niños.
- Unidad De Día Torreblanca: 20 niños.
- Unidad De Día Macarena-Polígono Norte: 20 niños.
- Parroquia de San Bartolomé-San Esteban: 30 niños.
- Asociación Carmona Solidaria: 37 niños.
- Personal interno: 8 niños.



#compromisoMAS

## LADRILLOS SOLIDARIOS DE ANDEX

Los voluntarios de grupo MAS Solidario también quisieron contribuir, en Navidad, en la campaña ‘Construye Esperanza, Regala Vida’, puesta en marcha por Andex, la Asociación de Padres de Niños con Cáncer en Andalucía y que tiene una misión muy especial.

Lo hicieron colaborando en la venta de “ladrillos solidarios” que ayudarán a construir la Planta Zero en el Hospital Virgen del Rocío, una unidad de oncohematología para adolescentes que busca mejorar su calidad de vida durante el proceso de la enfermedad.

Estos “ladrillos”, que tomaron forma de figuras de decoración para el árbol de Navidad, se ofrecieron a los clientes de todos los establecimientos de Supermercados MAS, MAS&Go y Cash Fresh. La colaboración del grupo MAS Solidario fue esencial para llevar esta acción a buen puerto, con la que se logró recaudar más de 22.000 euros.

## PROGRAMA DE AYUDA A EMPLEADOS

El grupo de voluntariado también atiende las necesidades que surgen entre los propios compañeros de Grupo MAS, con acciones que les ayudan a garantizar su adecuada alimentación y el suministro de productos básicos.

De este modo, colaboran con el Programa de Ayudas de Grupo MAS facilitando el acceso a los bonos solidarios a los trabajadores que se encuentran en situación de vulnerabilidad, concretamente seis familias de Grupo MAS han

recurrido a estas ayudas en 2020. Estos bonos son canjeables por compras de hasta 50 euros dentro de los establecimientos de la compañía y pueden recargarse en sus tarjetas de empleados hasta un máximo de 300 euros por familia en un periodo de tres meses.

Los voluntarios de Grupo MAS facilitan el buen funcionamiento de este programa atendiendo y organizando las solicitudes, valorando la situación de sus compañeros y suministrándoles la ayuda más adecuada en cada circunstancia.

## APOYO A ENTIDADES QUE TRABAJAN CON NIÑOS

Un año más, el grupo MAS Solidario ha prestado especial atención al bienestar de los niños, por ello ha reforzado su compromiso con distintas asociaciones y ONG's cuya misión es la protección a la infancia.

- Programa de desayunos y meriendas con la Asociación Entre Amigos
- Reparto de bandejas de verduras con Cáritas de Castilleja de la Cuesta
- Donación de meriendas para la Asociación ANFE de La Puebla del Río
- Reparto de meriendas con el Programa Samuel de Cáritas Alcalá de Guadaíra

## Construye Esperanza, Regala Vida



## SENSACIONES

Se cierra un año complicado, para la sociedad en general y para MAS Solidario. Con la situación de Covid que ha imperado en todo 2020 y que se mantiene en 2021 no hemos podido realizar acciones tan significativas y de tanta relevancia para nosotros como el Maratón Solidario. Ya no sólo por lo que económicamente significa dicha acción sino por el hecho social que en ella se desarrolla. Estas actividades con los compañeros y sus niños suponen para nosotros un gran día en familia en el que compartimos y disfrutamos un ambiente de amistad y solidaridad.

Esa nueva situación nos ha dificultado el poder seguir creciendo, ya que han sido momentos de mucha incertidumbre y en los que no se han podido realizar otras acciones, como la carrera de la Fundación o la entrega de los alimentos directamente a las familias, entre otras.

Pero hay que mirar con optimismo porque estas situaciones vividas han logrado por el contrario una mayor unión y compromiso de los que ya estamos, y que ha logrado hacer espejo para otros como por ejemplo en la campaña

de recogida de alimentos que hemos desarrollado. Gracias a esta nueva acción, se han incorporado nuevos voluntarios que han sembrado ya su semilla de solidaridad.

Como voluntaria y coordinadora del grupo MAS Solidario tengo que trasladaros mi cariño y gratitud hacia todos los voluntarios y sus familias, por vuestro esfuerzo, constancia y ejemplo hacia todos. Con vosotros he aprendido una vez más que querer es poder, y no se puede olvidar, que las cosas buenas se consiguen con esfuerzo y mucha constancia.

Daros las gracias por ser en más de una ocasión mi apoyo y por mantener la ilusión de un grupo pequeño pero grande de corazón, por todos vosotros.

¡Gracias compis!

MAS Solidario,  
contigo somos uno más.



Cecilia Romero Pérez  
Coordinadora de MAS Solidario



## ÁREAS DE ACTUACIÓN: VIDA SALUDABLE

Entre los cometidos de Fundación MAS se encuentra promocionar los hábitos de vida saludable entre la población, un aspecto clave para mejorar el bienestar y la calidad de vida.

Como fundación vinculada a un grupo de alimentación, Grupo MAS, nuestras actividades se centran en fomentar una nutrición sana, completa y equilibrada; sin duda, uno de los ingredientes imprescindibles de una vida saludable, junto con la actividad deportiva y el descanso.

Aunque la planificación anual para la promoción de la vida saludable contempla tradicionalmente la organización de numerosas acciones, la situación tan excepcional vivida en 2020 requirió volcar todos los esfuerzos a la Obra Social, especialmente al suministro de alimentos y productos de primera necesidad.

**3** SALUD  
Y BIENESTAR



**10** REDUCIÓN DE LAS  
DESIGUALDADES





## DESAYUNOS SALUDABLES

Fundación MAS apuesta por la fórmula de organizar Desayunos Saludables para divulgar entre la población cuáles son los componentes de la primera y fundamental comida del día.

En estos se incluyeron alimentos de los principales grupos recomendados para esta primera ingesta, como fruta, leche, pan, aceite de oliva y frutos secos. Asimismo, en estas jornadas de sensibilización se hizo hincapié en la importancia de seguir una dieta equilibrada y consejos para adaptarla a cada edad y estilo de vida.

En 2020, se repartieron desayunos saludables en una jornada previa al Día de Andalucía, el 27 de febrero, en 10 de tiendas de Grupo MAS, que acompañamos de información básica para confeccionar un desayuno totalmente saludable y algunos ejemplos de estos para los diferentes días de la semana, especialmente pensados para los más pequeños.

En total, distribuimos 2.000 desayunos compuestos por alimentos sanos y muy nutritivos, para lo que contamos con la colaboración de la Fundación Juan Ramón Guillén, San Blas, La Parra, Puleva, el Grupo IHP Pediatría y Supermercados MAS.

## GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES PARA MAYORES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Esta iniciativa tenía la meta de reforzar los hábitos saludables de las personas mayores, sirviéndoles de apoyo en la época del confinamiento domiciliario, especialmente en dos ámbitos. El primero se centraba en la alimentación equilibrada y sana de este colectivo vulnerable, y en segundo lugar, el fomento de la actividad física, con un plan diseñado para ellos e ideado para la fase del confinamiento.

Con la colaboración del Grupo IHP Pediatría y la nutricionista María Rodríguez Lazo, esta guía se entregó junto a los pedidos realizados por personas mayores, tanto online como telefónicos, y se publicó en redes sociales. Ofrecía consejos para la alimentación saludable junto a sencillos ejercicios físicos recomendados por IHP para mantener la actividad de las personas mayores durante su estancia en casa.

Mantenerse bien hidratado, consumir abundantes vegetales y frutas frescas de temporada, priorizar la ingesta de cereales integrales o usar siempre aceite de oliva virgen extra son algunas de las recomendaciones que se incluyen en esta guía, así como pautas específicas para solventar la pérdida de apetito.

**¡Fundación MAS te anima a realizar ejercicio físico cada día!**

**Una buena alimentación es un componente fundamental del bienestar de las personas, además para completar una vida saludable es recomendable realizar ejercicio físico diario, sobre todo para los más mayores.**

**Respete los horarios específicos para el deporte y las recomendaciones sanitarias a la hora de salir a realizar tus rutinas en la calle, ellos te lo agradecerán.**



# AGRADECIMIENTOS

El 2020 ha sido un año difícil, complejo y repleto de obstáculos, pero del que hemos salido fortalecidos por las enseñanzas y experiencias que nos ha dejado.

Poner en valor a las personas y su dignidad y acentuar aún más la contribución de todos para mejorar el entorno deben ser las metas que permitan a Fundación MAS seguir remando hacia un futuro de responsabilidad e ilusión.

Frente a la incertidumbre que pueda ocasionar la situación, ponemos como principal pilar el compromiso de las personas que logran, gracias a su voluntad y esfuerzo, sacar una sonrisa en el próximo, pues esa es la mejor recompensa que pueden recibir como respuesta.

Afrontamos con entusiasmo un nuevo camino junto a proveedores, trabajadores o asociaciones que han dado lo mejor de sí en favor del bienestar de la sociedad y que han sido piezas fundamentales para nuestra fundación.

Continuamos, trabajando y poniéndonos a disposición de las instituciones que requieran de un impulso para seguir con su labor de mejorar el día a día y, sobre todo, de hacer llegar la esperanza a tantas personas que carecen de ella debido a las circunstancias que les ha tocado vivir.

La unión y el esfuerzo por ser mejores, y la responsabilidad que tenemos para con la sociedad, son los pasos que nos guían en nuestro presente y futuro.

Gracias por todo.





[www.fundacionmas.es](http://www.fundacionmas.es)

