

DOWN
Lleida



Crònica

Sumari

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | Editorial | 14 | Dossier: El Pla estratègic de DOWN LLEIDA |
| 4 | Avanç en els drets de les persones amb discapacitat | 16 | Convenis de col·laboració |
| 5 | De l'entrenament a l'èxit: la pràctica esportiva a DOWN LLEIDA | 17 | Projecte Integra XXI |
| 10 | Famílies recolzant famílies | 18 | Activitats i projectes |
| 12 | Competència digital i qualitat de vida | 27 | Notícies i breus |
| | | 30 | Com col·laborar? |

EDICIÓ
Junta Directiva de DOWN LLEIDA

COORDINACIÓ I REDACCIÓ
Equip Tècnic de DOWN LLEIDA

REVISIÓ I CORRECCIÓ
Consorci per a la Normalització Lingüística

MAQUETACIÓ
I DIRECCIÓ D'ART
Miquel Gracia / @dissenyem

FOTO PORTADA
@frameslleida

IMPRESSIÓ
Arts Gràfiques Bobalà, S.L.

DIPÒSIT LEGAL
L-725-1996

DOWN LLEIDA
Plaça Sant Pere 3, baixos
25005 Lleida

Tel. 973 22 50 40
info@downlleida.org
www.downlleida.org

Down Lleida és membre de Down España (Federación Española de Síndrome de Down), de Down Catalunya (Coordinadora Síndrome de Down de Catalunya), del Consell Municipal de Persones amb Discapacitat i de la Federació Catalana del Voluntariat Social, d'Actas i ECAS. Declarada d'UTILITAT PÚBLICA.

 **INSTITUT
D'ESTUDIS
ILERDENCs**
Fundació Pública de la Diputació de Lleida



Diputació de Lleida

Aquest any ha estat ple de nous reptes que hem entomat amb moltes ganes. La nostra Associació té un llarg recorregut i sabedores de la feina ben feta fins ara continuem treballant amb il·lusió. Un bon exemple és la revista que ara teniu a les vostres mans. Ja és la 31a edició! En ella recollim part de tot el treball que duem a terme.

Com a punts a destacar d'aquest any, l'article que ens parla de l'eliminació de la incapacitació legal, un gran avanç per les persones amb discapacitat.

Des de DOWN LLEIDA sempre s'ha treballat per la inclusió i així queda demostrat al pla estratègic que s'ha aprovat l'any 2021 i que té vigència fins a l'any 2023. Cal seguir actuant per afavorir la inclusió en tots els àmbits socials de la vida de qualsevol persona.

Un any 2021 on les xarxes socials han agafat un gran protagonisme amb les «Històries de vida» on les persones de l'Associació ens expliquen els seus hobbies, vivències, esports preferits... Quina gran lliçó ens donen i quin gran potencial tenim!

L'esport també és una de les àrees que s'ha enfortit a l'Associació, creient que és una bona eina de promoció de la salut i integració social (caminar, petanca, bàsquet, futbol, gimnàstica artística, pàdel, zumba,...). En aquesta Crònica també hi trobareu les formacions que s'han ofert, tan important per poder aprofundir en temàtiques que interessin als nois i noies, a les seves famílies i a l'equip tècnic.

Aquest 2021, malgrat que no ha sigut fàcil a causa de la pandèmia, s'han organitzat diferents activitats de difusió i oci que ajuden a crear dinàmiques de col·laboració i enfortiment de vincles. Cal apostar per la seguretat de tothom, però creiem, que a poc a poc, hem d'anar aprenent a viure i conviure amb la nova normalitat.

Des d'aquí només ens queda agrair la col·laboració i participació de tots els membres de l'Associació. Sense tots i totes, això no seria possible. Esperem que gaudiu llegint la nostra revista i passeu un bon any!

Olga Pares Simon, presidenta de DOWN LLEIDA

Avanç en els drets de les persones amb discapacitat

Ramón Moscoso, Notari de la Fundació Aequitas

El dia 3 de setembre de 2021 va entrar en vigor la reforma legal que posa fi a la incapacitació a Espanya per raó de discapacitat.

Es tracta de l'avanç més important referent als drets de les persones amb discapacitat, ja que aquesta nova norma garanteix la seva plenitud d'acord amb la Convenció dels Drets de les Persones amb Discapacitat de les Nacions Unides –ratificada per Espanya el 2008. Aquest text internacional determina que tota persona és titular de drets i té la capacitat d'exercir-los i que l'Estat hauria de proveir de suports a les persones que els necessiten.

Aquesta llei era molt esperada, ja que l'anterior no estava completament adaptada als mandats de la Convenció. Es parteix que la protecció legal de les persones amb discapacitat es realitzava amb la seva incapacitació, impedit-ne la capacitat jurídica en la majoria dels supòsits. Hi ha una por social que exercir els seus drets pot anar en contra dels seus propis interessos i que, a més a més, les persones amb discapacitat intel·lectual són susceptibles de manipulacions. Per això, se'ls nomenava un representant legal, normalment els seus pares. Tot i això, la Convenció ens diu que aquest sistema és contrari a la dignitat de les persones amb

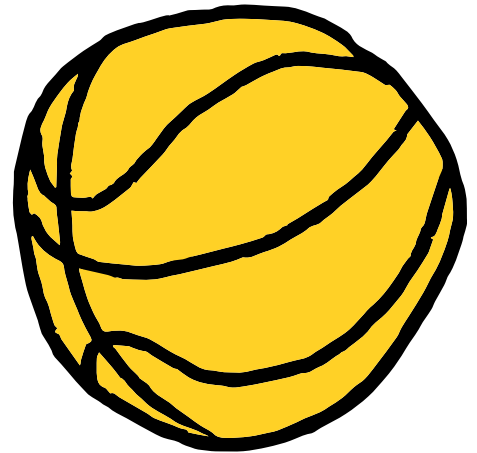
discapacitat, ja que no només han de ser titulars de drets, sinó que han de tenir la possibilitat d'exercir-los

Tenint en compte la anomenada Convenció i la intenció de fomentar l'autonomia de les persones amb discapacitat per a la seva integració social, s'han realitzat una sèrie de canvis i ajustaments a la legislació que impulsen la participació de les persones del col·lectiu de manera activa i conscient en diferents assumptes legals com ara la compra o venda de béns i la lliure disposició dels seus béns. Desapareix la tutela i la pàtria potestat prorrogada per no adaptar-se al sistema d'autonomia de les persones amb discapacitat.

Un altre punt molt important de la nova reforma, és que, a partir d'ara, els suports que necessiti la persona amb discapacitat seran elegits tenint en compte les seves preferències, cosa que fins ara no es feia. A més, «hi haurà una col·laboració interprofessional entre els agents jurídics i altres professionals com a psicòlegs, treballadors socials, sanitaris, etc.

Per tot això, des DOWN LLEIDA celebrem aquest fet històric amb entusiasme, ja que canviarà la vida de moltes persones amb discapacitat.

De l'entrenament a l'èxit: la pràctica esportiva a DOWN LLEIDA



L'esport és una gran oportunitat per a desenvolupar i potenciar capacitats en les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals. Podem englobar aquests beneficis en tres categories:

1. Beneficis físics: millora de l'orientació en l'espai, postura corporal, equilibri estàtic, coordinació motora i preveu l'aparició de malalties.
2. Beneficis psíquics: redueix el grau d'ansietat, estrès o depressió, millora la son i l'autoestima.
3. Beneficis socials: afavoreix la integració social, les relacions interpersonals i les habilitats socials.

Les activitats esportives a DOWN LLEIDA han anat prenent embranzida i actualment ja disposem d'un àrea de treball pròpia. Us destaquem algunes de les activitats i fites dels i les nostres esportistes.

VALORS, COMPANYONIA I RESPECTE AL XXX CAMPIONAT DE CATALUNYA DE BÀSQUET

El 21 de novembre es va celebrar la XXX edició del Campionat de Catalunya de Bàsquet organitzat per la Federació Catalana d'Esports per a Persones amb Discapacitat Intel·lectual.

Balaguer, com a ciutat del bàsquet català, va ser l'elegida per l'organització de l'esdeveniment en el qual varen participar més de 400 esportistes.

El Campionat es va desenvolupar en tres modalitats de participació: inicial, intermedi i avançat.

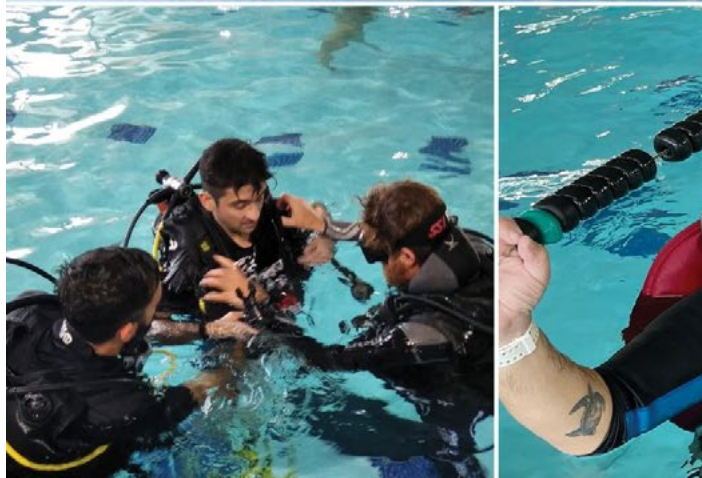
Les nostres jugadores i jugadors van poder gaudir d'aquest esdeveniment esportiu amb altres entitats del territori català prioritzant els valors de participació, companyonia i respecte, i van demostrar que el resultat és el menys important.

ENTRENAMENT A CELL A CASA

El divendres 18 juny vam poder gaudir d'un entrenament diferent organitzat per la Federació Catalana d'Esports per a Persones amb Discapacitat Intel·lectual a les instal·lacions municipals del barri del Secà del Sant Pere.

L'objectiu de la sessió consistia a realitzar una activitat esportiva (en el nostre cas, bàsquet i futbol sala) mitjançant una "competició" interna.

Mitjançant diferents proves en les dues modalitats esmentades anteriorment, les nostres jugadores i jugadors van gaudir d'una tarda fantàstica en un any marcat per la pandèmia.





BATEIG DE SUBMARINISME ADAPTAT

El passat dissabte dia 20 de novembre, vam poder gaudir d'un matí de submarinisme adaptat a les piscines del gimnàs Ekke, gràcies a l'associació Àrea Adaptada.

La jornada va començar amb una formació sobre submarinisme, amb la qual vam poder aprendre les coses més importants per poder bussejar. Acte seguit vam gaudir d'un bon esmorzar per agafar forces abans d'anar a la piscina a posar en pràctica tot el que havíem après.

Els primers instants a la piscina van ser una barreja de nervis i incertesa, però una vegada superats ens vam endinsar cap a dintre de l'aigua i va ser una experiència molt especial i enriquidora. Repetiríem sense dubte!!

Gràcies a tot l'equip per fer possible aquesta vivència, que demostra una vegada més que totes les persones tenim capacitats diverses i possibilitats infinites.

MOVEM EL COS A TRAVÉS DE LA CAPOEIRA

Arran de l'èxit del taller de capoeira aquest curs s'ha organitzat l'activitat setmanal de Capoeira.

La iniciativa va sorgir de l'Andre Rodrigues, conegut com «el Piolho», que actualment treballa al gimnàs de la Bordeta i en un institut com a professor de Capoeira, i a més, és el professor de l'activitat que fem a DOWN LLEIDA.

Gràcies a l'institut Torre Queralt, hem pogut comptar amb un gimnàs per a fer l'activitat.





JORNADES DE GOLF

Els dimarts 18 de maig i 8 de juny conjuntament amb el Raïmat Golf Club vam gaudir d'una jornada esportiva a les seves magnífiques instal·lacions.

A càrrec d'entrenadors titulats, les participants varen aprendre la normativa bàsica del Golf mitjançant l'explicació i la pràctica sobre el terreny de joc.

ÀNGELA MORA AL CAMPIONAT D'ESPANYA

L'Àngela Mora, de DOWN LLEIDA, ha fet història en competir en un campionat nacional per a gimnastes sense discapacitat.

Durant el mes de desembre, va participar en el Campionat d'Espanya Individual,

Clubs i Autonomies i Estatal Base de gimnàstica artística, una competició per a persones sense discapacitat.

L'Àngela té síndrome de Down i una capacitat de superació i esforç única que li ha servit per arribar molt lluny. De fet, ha estat la primera vegada que una gimnasta amb síndrome de Down ha competit amb persones sense discapacitat en l'àmbit nacional.

Als seus 17 anys, l'Àngela, que diu "estar molt contenta i amb moltes ganes de seguir competint", ha trencat barreres i ha donat un nou pas per a la inclusió de les persones amb síndrome de Down en l'esport. La seva participació sense precedents en el campionat d'Espanya ha tingut lloc entre el 3 i el 8 de desembre a Pamplona, juntament amb 1.200 participants.



“M’agrada entrenar i competir, les dues coses. M’agrada competir amb gent sense discapacitat perquè tots i totes som iguals”, diu l’Àngela.

Sobre els seus entrenaments amb el seu club Gimnàstic FEDAC, l’Àngela explica que encara que són moltes hores, “no és massa dur” perquè li agrada molt estar amb les seves companyes d’equip. “El que més m’agrada és pujar a les paraleles i fer “tombarelles canàries”, i el que menys és que a vegades entrenem molt tard i tinc son”, diu la jove gimnasta.

La participació de l’Àngela al Campionat d’Espanya ha marcat tota una fita, i no és la primera vegada que aquesta jove ho hagi fet, ja que va competir el març del 2019 en la Copa Catalana. Una carrera esportiva que ha estat possible gràcies a la seva entrenadora al club FEDAC,

Maribel Moncasí. La tècnica coneix l’Àngela des que era una nena i ella és qui amb molta dedicació i professionalitat ha fet possible la inclusió de la jove, tant en el seu club, com a la gimnàstica de competició. Moncasí descriu a la seva alumna, que ha competit en la categoria Base 2, com una noia “tímida, molt dolça, amb un somriure que captiva i molt disciplinada”.

A DOWN LLEIDA estem molt il·lusionades amb la participació de l’Àngela en el Campionat d’Espanya, ja que s’ha guanyat la seva participació per mèrits propis i sense adonar-se’n està contribuint a impulsar molt fermament la inclusió de les persones amb síndrome de Down a l’esport.

Famílies recolzant famílies

Montse Valls, mare de la Marta Gómez

Fa poc temps, en una d'aquestes trucades telefòniques que els metges de capçalera fan a la família quan demanes visita, la metgessa de la nostra filla Marta em va preguntar on treballava. Jo li vaig dir que era reposadora en una botiga del PLUSFRESC de Lleida. Ella es va estranyar molt i volia saber com ho havíem aconseguit. Jo li vaig contestar que no li podia explicar en dos minuts perquè era una història llarga.

Avui intentaré donar el testimoni del procés viscut per la Marta fins a arribar al contracte laboral que té amb l'empresa SUPSA, SUPERMERCATS PUJOL SL, coneguda com PLUSFRESC. Al mateix temps, donaré la resposta a la doctora que aquell dia no tenia temps d'escoltar.

La Marta té 30 anys. És de Fraga. Té la síndrome de Down. Treballa al Plusfresc des de fa 4 anys. El camí per arribar a la situació actual ha estat llarg i no sempre fàcil. La Marta ha passat per diferents llocs de treball abans de trobar la feina que té ara.

Sempre ha tingut el recolzament de DOWN LLEIDA, que l'ha acompanyat en cada un dels llocs de treball i li ha donat l'ajut necessari quan ha fet falta.

D'entrada, els pares tenim por als canvis per la incertesa que provoquen, però, a la

llarga, cada canvi aporta novetats, reptes i dificultats que cal superar. I ben segur que això és positiu per als nostres fills i filles.

La Marta va sortir de l'Institut de Fraga als 17 anys. Llavors va començar a desplaçar-se cada dia de Fraga a Lleida i viceversa utilitzant el transport públic. Aquell va ser un canvi important: va deixar la zona de confort familiar per anar a un lloc desconegut per a ella.

Primer va fer un mòdul adaptat de Perruqueria i Estètica de dos cursos de durada a l'Institut Torre Vicens de Lleida (en aquell moment no hi havia gran cosa més amb adaptacions curriculars).

Després va fer un curs d'Auxiliar de Vendes a l'IMO (Institut Municipal de Ocupació) de Lleida.

Les pràctiques d'aquest curs les va fer en una botiga de PLUSFRESC. Casualment, va tenir el primer contacte amb l'empresa on havia de treballar anys després.

A continuació va començar un període de convenis de pràctiques a diferents llocs de treball de Fraga: un supermercat, l'Ajuntament i una escola concertada. Per desgràcia o per sort, aquells convenis no es van convertir en contractes, per això va caldre cercar noves experiències.



La Marta sempre deia que li agradava anar a treballar. La feina nova sempre li anava bé. No recordo que digués mai que no hi volia anar.

L'any 2016 va fer un període de pràctiques a la Biblioteca Pública de Lleida i va participar en un projecte de vida independent. Llavors, va sortir l'oferta del PLUSFRESC, on treballa des de fa quatre anys i té un contracte indefinit.

Diuen que el treball dignifica les persones. En el cas de les persones amb discapacitat el treball és així i molt més perquè els permet augmentar la seva autoestima, sentir-se útils, ser autònoms, actuar amb responsabilitat i establir relacions amb persones fora de l'àmbit familiar.

Des de l'inici de la pandèmia la Marta viu a casa. Cada dia s'aixeca a les 7. Agafa un cotxe de línia a les 8. Arriba a la feina vora

les 9. Sortir de casa per anar a la feina és el moment més important del dia per ella. És feliç a la feina. A la botiga sempre troba bona gent, companys que l'animen i superiors que la fan sentir bé. Té molta sort.

Tant la Marta com nosaltres com a pares estem molt agraïts a PLUSFRESC per la tasca inclusiva que fa amb les persones amb la Síndrome de Down i altres discapacitats i a DOWN LLEIDA perquè ha donat i continua donant suport a la Marta, tant en el tema laboral com en el personal.

Esperem que aquest testimoni serveixi per animar i donar esperança als nois i noies amb la Síndrome de Down o altres discapacitats que encara no han trobat la feina adequada ni l'empresa que cregui en les seves capacitats.

Tot arribarà!!!

Competència digital i qualitat de vida

Text adaptat de *Síndrome de Down: Revista Vida Adulta*
Fundación Iberoamericana Down 21

Un dia qualsevol, en qualsevol lloc:

- 7.00 matí. Sona l'alarma a l'smartphone de la Maria. Hora de despertar-se!
- La Maria es lleva del llit, fa una primera ullada al WhatsApp i veu que té diversos missatges del grup d'amics i alguns del seu novio. Ella va deixar el telèfon silenciàt, però la resta sembla que van estar jugant fins tard a algun videojoc en línia.
- 8.00 Toca sortir de casa. La Maria ha agafat la tauleta i el mòbil. De camí a la parada, comprova a l'aplicació de transport quan li falta a l'autobús per arribar. A l'autobús, revisa els missatges, veu les notificacions d'Instagram i fa una ullada a Tik Tok.
- Arriba a classe, el professor comença a explicar els continguts a la pissarra digital, agafa notes a l'ordinador i després puja els apunts a la plataforma educativa que utilitzen aquest curs.
- 14.30 Abans de dinar, passa el seu mòbil per un pegat que té al braç per comprovar els seus nivells de glucosa. És diabètica i fa mesos li van posar aquest pegat que envia els seus nivells de glucosa a una aplicació que porta en el mòbil i, a més, també la pot veure el seu metge de capçalera. La Maria ha acabat de dinar i abans de seguir amb les tasques de la tarda mira un altre capítol de la seva sèrie favorita al mòbil.
- 16.30 Arriben els seus pares a casa i avui toca fer la compra. La Maria ajuda la seva mare, aquesta encara s'equivoca amb la web del supermercat.
- 20.00 És l'hora de l'exercici i surt amb la seva veïna a caminar. Obre Strava i en el seu Smartwatch comprova la distància recorreguda que comparteix amb els seus amics.
- 21.00 Tota la família es connecta per videotrucada amb el germà de la Maria. Aquest any ha marxat d'Erasmus al Canadà i gràcies a la tecnologia mantenen el contacte.
- La Maria podria o no tenir *discapacitat intel·lectual...*

Et sona alguna cosa del dia a dia de la Maria? Segur que sí, perquè cada dia depenem més de la tecnologia, vivim en una societat digital, en què el progrés tecnològic s'ha vist accelerat degut a la pandèmia mundial per la COVID-19.



CAP A UNA COMPETÈNCIA DIGITAL, MOLT MÉS QUE L'APRENENTATGE DE LES TECNOLOGIES

Tota proposta d'intervenció/formació des d'edats inicials, ha d'estar "travessada" per la inclusió de les competències digitals com a medi i com a fi. Aquesta inclusió transversal de la digitalització en la formació s'ha de limitar a l'aprenentatge d'eines digitals; la competència digital va molt més enllà i s'hi ha d'aprofundir.

És important prendre consciència que la digitalització pot convertir-se en un arma de dos vessants si la persona no disposa

de certes habilitats cognoscitives, emocionals i socials que li donen suport i l'acompanyen en una navegació segura al món virtual.

L'aprenentatge d'aquestes habilitats ha de ser afavorit per un proposta planificada i controlada que faci possible a la persona l'anticipació, la decisió i la verificació. És necessària una combinació de coneixements, habilitats, destreses i actituds, per accedir, analitzar, avaluar, reflexionar críticament, crear i actuar en quatre diferents àrees o alfabetitzacions: tecnològica informativa, multimèdia i comunicativa (Esteve i Gisbert, 2013).

El Pla estratègic de DOWN LLEIDA

Aquest any teníem el repte d'elaborar el Pla estratègic de l'Associació per als anys 2021-23, un element clau per consolidar la gestió de les entitats. En el document s'hi recullen els fruits de les reflexions de les diferents comissions que es van formar per elaborar-lo. Aquestes comissions compten amb la representació de membres de la Junta Directiva, famílies agrupades per l'edat dels seus fills/es, persones amb discapacitat, germans i germanes, voluntariat i professionals de l'entitat.

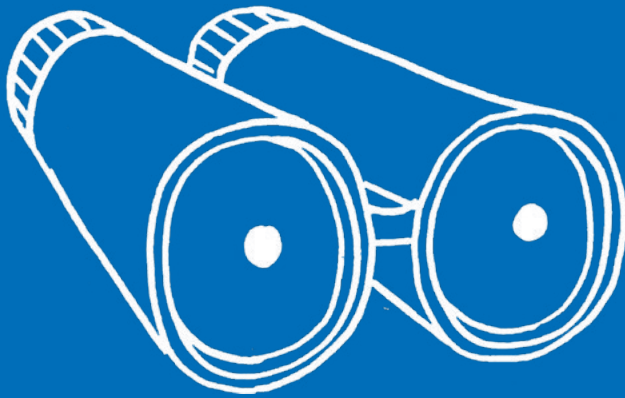
Ens trobem en un moment de reflexió i canvis que requereixen una estratègia en el temps per consolidar els nous processos de treball que s'estan imposant. L'elaboració d'aquest Pla es va proposar des de la Junta Directiva de l'Associació per revisar i millorar les activitats, programes i projectes que s'hi realitzen, sempre seguint les directrius dels principis recollits en la Convenció Internacional sobre els Drets de les persones amb discapacitat.

La metodologia emprada va ser participativa, amb debats, reflexions i aportacions dels participants que conformen les diferents comissions creades.

A partir d'una anàlisi de la trajectòria de l'entitat, dels seus punts forts i febles i de les fites aconseguides fins al moment, es van definir i identificar les necessitats i reptes de futur, analitzant l'entorn i la seva realitat organitzativa.

El Pla estratègic pretén:

- Oferir una visió positiva dels reptes que molt probablement apareixeran en l'horitzó de cada família i cada persona amb síndrome de Down.
- Oferir una visió realista de les dificultats que és possible que apareguin en afrontar-los, així com dels recursos (disponibles en l'actualitat o no) que poden servir per superar-los.
- Oferir pistes sobre com anar anticipant aquests reptes per estar (les mateixes persones amb síndrome de Down, les seves famílies i l'entitat) el més capacitats possible quan arribi el moment.
- Millorar els programes de l'entitat en línia amb aquests reptes i dificultats, per ser, de forma progressiva, recursos per a la seva superació.
- Incitar les famílies i les persones amb síndrome de Down a ser proactius, ja que afrontar els reptes ens fa més capaços, més eficaços per dirigir aquest procés de canvi permanent, al llarg del seu cicle vital.



Després de les reunions de la Comissió i de l'anàlisi de la situació actual de l'entitat i de la seva trajectòria, es fa palès que Down Lleida té una seguit de punts forts com la força de les persones vinculades: de les persones, les famílies, equip professional (polivalent i coordinat), Junta Directiva, voluntariat i entitats i empreses col·laboradores, la qualitat i la importància dels seus programes dissenyats per a cadascuna de les persones seguint la metodologia de la Planificació Centrada en la Persona i la imatge social que projecta l'entitat. La trajectòria de més de 26 anys de l'entitat fa que sigui reconeguda per les administracions i institucions públiques.

Els reptes fonamentals als quals aquest Pla Estratègic ha de donar resposta en els propers anys són potenciar la plena participació de les persones amb síndrome de Down o amb discapacitat intel·lectual a la societat, promocionar la igualtat d'oportunitats i de tracte, i proporcionar els recursos i suports necessaris per fer efectiva aquesta participació com a pas imprescindible per aconseguir-ne la inclusió. També cal anar establint els suports adients per preveure un envelliment actiu de les persones de l'entitat seguint la mateixa filosofia de la resta de programes.

I per aconseguir-ho és important la implicació de tothom, ja que el treball en equip promou programes i activitats de qualitat.

Missió

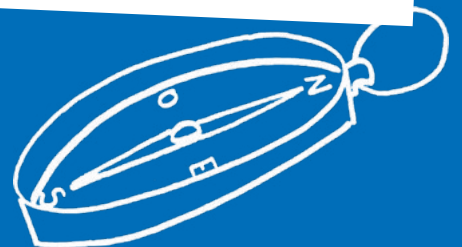
Promoure la transformació de la societat, empoderant i visibilitzant a les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals, en la presa de decisions, potenciant les seves capacitats, autonomia i benestar, i promovent l'equitat i la igualtat d'oportunitats al llarg del seu projecte de vida, d'acord als dictàmens de la Convenció Internacional sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat.

Visió

Una societat inclusiva que ofereixi les mateixes oportunitats a tothom, i on les persones amb discapacitat intel·lectual siguin les protagonistes de les seves vides, essent equitatius, oferint a cada persona els suports que necessita.

Valors

Empoderament, Acollida, Inclusió i visibilitat, Treball en xarxa, Excel·lència, Transparència i compliance, Innovació, Igualtat, Solidaritat, Compromís i Sostenibilitat.



Convenis de col·laboració



- 1/ Ibercaja
- 2/ Fundació "LaCaixa"
- 3/ Clínica NovaAiança
- 4/ CPNL: Consorci per a la Normalització Lingüística
- 5/ DLa Piper (Fundación Probono)
- 6/ UDL
- 7/ Tu i Tu
- 8/ Clece Vitam

Projecte Integra XXI

Pràctiques laborals i noves insercions



- 1/ Miquel Delaurens, SIC24
- 2/ Guillem Gracia, Collegi Claver
- 3/ Adrià Porqueras, IE Torre Queralt
- 4/ Meri Bueno i Maria Mir, Mi Nova Aliança
- 5/ Jordi Diaz, Ibis
- 6/ Joan Conejo, CEDIS
- 7/ Indiana Solà, Escola Bressol Els Minairons
- 8/ Júlia Rovira, Escola Bressol Pardinyes

“Mis capacidades cocinan hoy”

Des de l'inici del confinament al mes de març, i fins al mes de juliol del mateix any, vam estar participant en la iniciativa “Mis capacidades cocinan hoy” de la Fundació Mapfre. Durant aquells mesos, persones del Projecte Desperta't van cuinar una recepta setmanal seguint les videoreceptes preparades per altres persones amb discapacitat de tota Espanya.

Aquesta proposta va arribar en un moment en què tothom passava molt temps a casa, a causa del confinament causat per la pandèmia de la Covid19, i tenia l'objectiu de mantenir actius i actives les persones fomentant la seva autonomia i independència. A més, ens ha ajudat a demostrar un cop més com les persones amb discapacitat poden tenir moltes capacitats, en aquest cas en l'àmbit culinari.

La Mari Mar de Down Lleida també va tenir l'oportunitat de gravar una de les



videoreceptes que va difondre Fundació Mapfre, i ens va ensenyar com preparar crema de carabassa.

El resultat de “Mis capacidades cocinan hoy” va ser tan positiu que aquest any s'han publicat més videoreceptes. Aquesta vegada, ja sense confinament, les receptes les han cuinat grans professionals de la cuina juntament amb persones amb discapacitat intel·lectual. A Down Lleida hem continuat cuinant amb els grups de Vida independent, i us animem que ho feu també vosaltres a casa i passeu una bona estona en família! Podeu trobar totes les videoreceptes a la pàgina web de Fundació Mapfre.

Històries d'èxit a DOWN LLEIDA

Durant l'any 2021 s'han publicat setmanalment un o dos casos d'èxit de persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals, amb l'objectiu de sensibilitzar

la societat sobre les múltiples capacitats del col·lectiu, i perquè es puguin canviar prejudicis o idees errònies.

Amb aquesta iniciativa també s'ha volgut fer un retorn a la societat, ja que gràcies al suport de persones i institucions, podem seguir fer realitat projectes de vida segons la planificació centrada en la persona,

Canvia la teva mirada

Per commemorar el Dia Mundial de les persones amb síndrome de Down, que se celebra cada any el 21 de març, es van organitzar diverses iniciatives:

- Xerrada “La síndrome de Down: recorregut històric i actualitat”, en col·laboració amb l’Associació de Criança d’Almacelles.
- Il·luminació de la façana de la Paeria i els ponts de la ciutat de Lleida, amb els colors blau i groc per commemorar aquesta data.
- Lectura del manifest elaborat pel grup de persones empoderades de DOWN LLEIDA en el que es reclamava no deixar de banda les persones amb síndrome de Down i que ni un virus ni un cromosoma pugui separar-nos!
- La setmana del 15 al 21 de març, 21 establiments col·laboradors de la campanya CANVIA LA TEVA MIRADA van ser els encarregats de fer arribar



a la societat el missatge d’inclusió i d’oportunitats per a les persones amb síndrome de Down. L’elecció de 21 establiments es va fer ja que les persones amb trisomia 21 tenen triplicat aquest cromosoma, i per aquest motiu també la seva data oficial és el 21/03, i a més era l’any 2021!

és a dir, posant al centre a cada persona i treballant a partir de les seves capacitats i potencialitats.

L’activitat ha tingut molt bona acollida entre les pròpies persones amb discapacitat, les seves famílies i també entre la societat general que ho ha anat seguint a través de les xarxes socials. Al mes de març aquesta campanya de comunicació

va ser també notícia al diari Segre i en diversos mitjans digitals.

La campanya en xifres:

- ▶ 68 publicacions
- ▶ 107 persones
- ▶ Una mitjana de 700 visualitzacions per publicació



Grup d'Expressió i creativitat de DOWN LLEIDA

► UN SANT JORDI POÈTIC

L'Associació Homes i Dones de Paratge de Lleida, amb el suport de l'Associació d'Amics de la UNESCO de Lleida, van promoure un seguit d'activitats per al Dia Mundial de la Poesia a l'Ateneu Popular de Ponent.

Es va fer la presentació d'un llibre, editat especialment a benefici de l'entitat, amb el recull de les aportacions voluntàries d'un seguit d'autors, tant professionals com amateurs, escolars, persones amb síndrome de Down...

El 23 d'abril es va presentar aquesta obra a l'Associació. Va participar a l'acte la reconeguda rapsoda menorquina Joana Bagur i també es van escoltar les lectures d'alguns membres de les associacions.

► LA LLIBRERIA IRREDUCTIBLE ENS OBRE LES PORTES

El 6 de juliol, amb la presentació de dos llibres col·laboradors amb l'entitat, el grup de Rapsodes de DOWN LLEIDA vam poder reprendre la lectura amb públic després del període de confinament.

El 15 de juliol, vam participar en la gran lectura continuada d'un poema de Joan Margarit, acte organitzat per Llibrestiu.

El 13 d'octubre, va tenir lloc el Recital poètic, on vam fer lectura dels poemes creats pel grup de poesia, acompanyats pels dibuixos del Joaquim i la guitarra del Jaume.

► CENTRE GERIÀTRIC LLEIDA

Amb els residents, vam passar una bona tarda de lectura poètica i de somriures. Vam gaudir del caliu de la residència i vam acabar compartint poesia i experiències de la vida.

► DOWN ESPAÑA

Al llarg del curs i entre pantalles, el grup de poesia no ens hem aturat, i hem estat d'allò més enfeinades creant contes i històries que després hem gravat gràcies al projecte Creadores de Cuentos.

També hem participat al 1r Recital Íntim de poesies i relats del projecte Campus Oportunitats per a la Inclusió, conjuntament amb DOWN HUESCA, DOWN GRANADA i DOWN VIGO. Una bonica experiència per veure i compartir la poesia entre les diferents entitats.

IMSERSO

Aquest any les persones majors de 18 anys han tornat a gaudir del programa IMSERSO a través de DOWN ESPAÑA.

En aquesta ocasió el lloc escollit va ser la Vall de Boí, concretament ens vam allotjar al poble de Barruera.

A través d'aquest programa van conèixer la vall i la seva festa més popular, les Falles de Boí, declarades patrimoni de la Humanitat per la UNESCO.

Aquestes vacances són molt esperades per a les persones de l'Associació ja que són uns dies en què poden compartir moments de diversió, felicitat i proximitat. Els permet establir lligams d'amistat molt importants per tenir una vida plena en tots els àmbits de la seva vida personal.



Grup de DJs

El grup de DJs Artistejant van estar els promotors i encarregats de les punxades més marxoses a les trobades virtuals del Va de Festa. Animació, música, ball... que ens van fer cantar i ballar des de casa, rebre peticions i divertir-nos amb els diferents grups d'oci i voluntariat.

A l'estiu, van fer una punxada a l'hora del vermut a la Terrasetta dels Vins. El temps no va acompanyar gaire però vam poder gaudir d'una bona estona de ball i espai de trobada amb molt d'ambient. Per començar el curs, un diumenge a l'hora del vermut, van punxar a la Bambola, posant marxa i alegria per aguantar ballant des de la cadira.

El Ricard, el Jordi, el Guillem, el Joan i l'Eloi estan imparables. Ja tenen la samarreta oficial per, quan la situació ho permeti, reprendre les punxades!



Escola de Famílies

Durant aquest últim any, DOWN ESPAÑA ha dut a terme un cicle de conferències pensades especialment per a les famílies. Algunes de les presentacions van ser:

- Algunes claus de la reforma de la legislació per al suport a les persones amb discapacitat a l'exercici de la capacitat jurídica, a càrrec del Sr. Ramon Moscoso (notari)
- LOMLOE Avancem cap a la inclusió?, a càrrec del Sr. Juan de Diós Fernández (orientador i mestre)
- Participació activa a l'aula, a càrrec de la Sra. Ana Belén Rodríguez (experta en educació inclusiva)

Professionals especialitzats en diferents temes han estat compartint amb les famílies de les diferents entitats la seva experiència i coneixement.

Durant 3 sessions entre el mes de maig i juny de 2021, la Pilar Sanjuán, mare d'un noi amb síndrome de Down i mestra, va parlar a les famílies dels més petits de l'Associació (escola bressol i infantil), sobre l'Escola inclusiva i com educar el nostre fill o filla.

El 22 d'octubre d'aquest mateix any, en Gonzalo Berzosa, psicoterapeuta expert en formació, ens va presentar la xerrada: "Entitat i família, la força de la unió. Participar alimenta el sentiment de pertinença",

Aquesta formació va comptar amb el patrocini de Fundación ONCE.

Visita familiar a la Granja Pifarré



El diumenge 4 de juliol, la Granja Pifarré va obrir les portes del seu espai a totes les famílies de DOWN LLEIDA que es van apuntar a participar en aquesta experiència d'agrocultura, per despertar tots els sentits en un entorn natural.

Tant grans com petits van donar menjar a les vaques i les gallines, van descobrir la història d'una família grangera i van jugar a jocs tradicionals. Va ser una experiència fantàstica per a tothom, que a més va quedar recollida en les fotografies del Javi Albejano, gràcies!



L'Estiu a DOWN LLEIDA

► CASAL

Durant els matins de juliol es va dur a terme el casal d'estiu de DOWN LLEIDA.

Aquest any el tema principal del casal va ser la Volta al món, que consistia a fer diferents activitats formatives, lúdiques i comunitàries per conèixer les tradicions, costums i cultura d'altres països. Les activitats ens van permetre gaudir del temps de vacances, a la vegada que seguïem fomentant l'autonomia personal, les habilitats socials i comunicatives, com a eina bàsica per viure en societat.

► COLÒNIES

Després de molta espera i incògnites, aquest estiu 2021, es va poder realitzar una de les activitats més esperades de l'Associació, les estimades colònies!

Es van dur a terme a la Casa de Colònies "La Carral" i l'estada es va realitzar els dies 6, 7, 8, 9 i 10 de setembre.

L'objectiu de les Colònies és impulsar la socialització dels infants i joves mitjançant un entorn de lleure entre persones amb síndrome de Down i persones amb discapacitat intel·lectual i els germans i les germanes corresponents. El grup estava format per persones d'entre 6 i 18 anys.

Durant la setmana es van dur a terme diferents activitats lúdiques, artístiques, esportives i d'aventura, com el patinet per muntanya, la tirolina, dinàmiques grupals i cooperatives, jocs musicals i creatius, entre d'altres. També van poder gaudir d'una "festa eivissenca". Daquesta manera es van poder conèixer una mica més i van reforçar lligams.

Entre tots i totes vam poder donar inici a la nova normalitat, deixant enrere el curs tan complicat que hem viscut i començant-ne un de nou ple de somriures.

En continua formació

Seguint la línia general que fa anys que es va traçar l'Associació, un cop més, i amb l'afany de mantenir-se a l'avantguarda en tots els àmbits, coincidint amb l'inici del nou curs a l'Associació, l'equip tècnic va realitzar la primera formació anual.

Aquest cop, però no per primera vegada, ha estat el torn de formar-nos en qüestions de sexualitat i hem tingut la sort de comptar de nou amb una gran professional, experta en la matèria i amb una llarga trajectòria: la psicòloga Gemma Deulofeu.

Un any més, hem tingut l'oportunitat de créixer coneixent i adquirint continguts nous respecte la sexualitat, tan necessaris en aquests temps. El ritme del desenvolupament psicosexual s'ha accelerat degut al fàcil accés a tot tipus d'informació mitjançant internet, sovint, sense que hi hagi el suficient o adequat acompanyament del desenvolupament maduratiu de les

persones amb discapacitat intel·lectual que, curioses i àvides d'informació, no sempre aconsegueixen discriminar amb el suficient criteri quina és la informació certa o necessària.

Les persones amb discapacitat intel·lectual corren el perill de caure en el parany de continguts que, per la seva curta experiència vital, pot conduir a idees i concepcions errònies sobre una dimensió de l'ésser humà, la sexualitat, a la qual s'hauria de donar el mateix reconeixement que a la resta de dimensions de la persona, ja que pren molt pes en etapes com l'adolescència i la primera edat adulta, en què l'esperit crític es troba encara en construcció. I també per la controvèrsia que genera.

És per aquest motiu que, des de l'Associació, procurem estar al dia per tal d'abordar les possibles qüestions o problemàtiques que vagin sorgint al voltant d'aquest aspecte així com, també, poder continuar avançant en el nostre objectiu de donar una formació de qualitat a les persones que participen de les activitats de l'Associació.

Amb tu, inclusió

Al mes d'octubre hem estrenat un nou mitjà per comunicar-nos. Darrerament els 'podcast' estan triomfant arreu i no hem volgut perdre l'ocasió de preparar-ne un, i així tothom ens podrà escoltar en el moment que millor li vagi.

Amb el títol d'«Amb tu, inclusió», que va ser triat a través de votació popular a les xarxes socials, i amb el suport de la periodista i amiga Mariví Chacón, anirem descobrint opinions de persones expertes, testimonis en primera persona, reflexiones i vivències de les famílies, etc.

Fent amics amb DOWN CATALUNYA

El passat 2 d'octubre, Down Catalunya va organitzar la trobada "Fent amics amb DOWN CATALUNYA" que va tenir lloc a Port Aventura. La trobada és ja un clàssic per a l'Associació, i aquest any, després d'una temporada de neguit respecte a la Covid-19, hem pogut gaudir altra vegada l'aventura.

Com a cada trobada, vam comptar amb el suport dels Voluntaris i Voluntàries de La Caixa de Lleida, sempre tan predisposats i predisposades a donar un cop de mà a la nostra Associació.

Hem de destacar l'acollida i el tracte que rebem sempre de Port Aventura, i també volem agrair la col·laboració a totes les persones que van participar en la trobada.

Us esperem a la següent per gaudir-ne molt més!



XII Jornada Tècnica DOWN LLEIDA

Dissabte 23 d'octubre va tenir lloc la XII Jornada Tècnica DOWN LLEIDA, un espai on aprendre sobre educació inclusiva dirigit a professionals, estudiants, famílies i altres persones vinculades a l'educació formal o informal.

La jornada es va desenvolupar amb el suport de l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Lleida i la Fundación ONCE, i va comptar amb més de 100 inscripcions.

En aquesta edició, en format virtual, es van escoltar les intervencions del senyor Gonzalo Berzosa, que va parlar de la importància de la inclusió familiar per tal d'aconseguir la inclusió social de les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals, i de la senyora Ana Belén Rodríguez, que va facilitar idees pràctiques de com convertir les aules mitjançant el disseny universal de l'aprenentatge (DUA).



16a Edició Premis Integra XXI

El 19 de novembre de 2021 es van lliurar els guardons de la 16a edició dels premis Integra XXI de DOWN LLEIDA. Aquesta edició es va celebrar al Castell de Gardeny i en un format ben diferent per la Covid-19.

Els premis volen reconèixer aquelles empreses que creuen en les possibilitats de les persones amb discapacitat intel·lectual i en tenen contractades al seu equip de treball.

Les empreses que han rebut el premi en aquesta XVI edició, han estat:

- ▶ Col·legi d'Arquitectes de Lleida
- ▶ eTelecom
- ▶ Serveto

Un any més, s'ha entregat, a les empreses premiades, una reproducció d'una pintura original de l'artista lleidatana Mercè Humedas. El títol de l'obra és "Lleida, una altra mirada", i reflecteix el canvi de mirada que volem en la nostra societat.

El pin d'honor d'aquest any s'ha entregat a l'equip de voluntariat de l'entitat, i en representació d'aquest va ser recollit pel Jordi Reguant, un dels voluntaris.

Integra XXI és el projecte d'inserció sociolaboral per a persones amb síndrome de Down i d'altres discapacitats intel·lectuals a l'empresa ordinària, de DOWN LLEIDA. Aquest projecte es va iniciar l'any 2003 i utilitza la metodologia del Treball amb Suport. Actualment dona suport a 58 persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals de les quals 26 són homes i 32 dones. I compta amb més de 40 empreses col·laboradores.

La integració laboral és un mitjà perquè les persones amb discapacitat i sense aconseguir elaborar la seva pròpia identitat i perquè puguin anar construint el seu projecte de futur, madurant integralment. El treball dona l'oportunitat de participar de manera activa a la societat i constitueix la via d'accés al món de les persones adultes.

Esperem poder-nos retrobar en la propera edició!



Compromís CaixaBank

Aquest any 2021, CaixaBank, a través de la Fundació La Caixa, ha mostrat el seu compromís amb la nostra entitat donant suport a tres projectes:

► 'Atenció social i psicològica per a famílies de persones amb síndrome i altres discapacitats intel·lectuals' que té com a objectiu millorar la qualitat de vida de les persones amb síndrome de Down a través d'atenció psicossocial, així com donar suport a les seves famílies. Aquesta col·laboració es va fer a tres bandes junt amb la FECOM (Federació Provincial d'Empresaris de Comerç de Lleida).

► 'Projecte esportiu DOWN LLEIDA, temporada 2021-2022' que brinda l'oportunitat a 36 persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals de practicar esport de forma regular i representa la continuïtat de la col·laboració amb l'Associació de Voluntaris de La Caixa a Lleida.

► 'Projecte Desperta't', per a la formació en vida autònoma i independent de persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals en la seva comunitat de referència.



Seguim col·laborant en la investigació

Joves voluntaris de DOWN LLEIDA van participar a l'estudi EEG-DS de l'Institut Hospital del Mar d'investigacions Mèdiques (IMIM), liderat pel Dr. Rafael de la Torre. La hipòtesi de l'estudi es basa en el fet que les persones amb síndrome de Down podrien tenir hiperactivitat i alta concentració d'endocannabinoides en plasma, en comparació amb persones amb desenvolupament intel·lectual típic.

Als voluntaris, se'ls va mesurar l'activitat neural mitjançant electroencefalogrames (EEG), amb la finalitat de desenvolupar nous tractaments per millorar la cognició.

Aquest nou curs, seguim col·laborant amb l'IMIM, per contribuir en la millora de la salut i qualitat de vida de les persones amb síndrome de

Down. L'estudi que s'està iniciant és el GO-DS21, un projecte internacional per conèixer les comorbilitats o trastorns associats a la trisomia 21, i se centra especialment en l'obesitat. Esbrinant la causa de l'alta concurrència entre síndrome de Down i obesitat, es podran dissenyar noves intervencions terapèutiques.

El procés de selecció està obert, i coneixent la importància que s'investigui per millorar la qualitat de vida del col·lectiu, animem a donar informació a les persones que estiguin pensant en col·laborar.

Premi CNJC

El projecte EMPODERA'T de DOWN LLEIDA ha resultat guanyador a la categoria Horitzó dels Premis de l'Associacionisme Juvenil 2021. La decisió va estar presa per un jurat format per cinc persones: dues

secretàries del CNJC i les altres tres, persones vinculades al moviment associatiu juvenil català o bé que estan treballant en l'àmbit de la joventut.

L'entrega de premis es va fer el 26 de novembre a l'espai Veïnal Calàbria, a Barcelona.

Un grup de persones de l'entitat van poder anar a Barcelona a recollir aquest premi presencialment, gràcies a la col·laboració del Grup Nayox, que ens va cedir un vehicle per al trasllat.

Joan Ribes, Premi Art Inclusiu

3r premi del XIV Concurs d'expressions artístiques "El arte inclusivo" de la Asociación Roosevelt.



Paradeta solidària a Massalcoreig



Fideuà solidària a Maite's

El 23 de maig, el bar Maite's, ubicat al Padel Waps de Torrefarera va repetir la seva col·laboració organitzant una fideuda solidària.

IBIS Lleida forma part del projecte 'Valuable'

El projecte 'Valuable', que fomenta la inserció laboral de persones amb discapacitat intel·lectual, té una xarxa europea d'establiments hotelers i restaurants compromesos amb la inclusió laboral de les persones amb discapacitat. Una de les accions és atorgar un reconeixement internacional que acredita a les empreses implicades en el projecte.

IBIS Lleida ha sigut reconegut amb el segell de bronze per acollir en pràctiques el Jordi, un jove amb discapacitat intel·lectual, de DOWN LLEIDA.

Tallada de cabells solidària

El diumenge 27 de juny totes les famílies de DOWN LLEIDA, que prèviament havien reservat cita, van participar en una sessió de "Tallada de cabells solidària" a la perruqueria Style Lleida.

L'esdeveniment, organitzat per Style Lleida, va comptar també amb la col·laboració de les perruqueries Mata Campaña i Lluís Perruquers, així com de l'esteticista Toñi Carmona i la fotografia de Frames Lleida, que va fer fotografies de les persones en un grafiti preparat per a l'ocasió per Fil Urbs.

La sessió de tallada de cabells solidària va estar amenitzada durant el matí per les actuacions de màgia del Mag Centenarius, Cesc Alriols, i la música de Xènia.

L'espai exterior de la perruqueria Style va comptar amb zones d'ombra gràcies a la col·laboració de la Federació d'Associacions de Veïns.

5a Milla Solidària Secà de Sant Pere

El 2 de juliol es va celebrar la 5a Milla Solidària Secà de Sant Pere. Aquesta va ser la primera prova esportiva presencial a la ciutat de Lleida en l'etapa postcovid.

Aquest any, com a novetat, la cursa va anar acompanyada d'una jornada d'esport incluisu a l'Institut Escola Torre Queralt amb la participació de les atletes Eva Ledesma i Meritxell Bonet.

La milla es va desenvolupar en tres modalitats de participació: Milla presencial (1.609 metres), Curses infantils i Milla virtual.

Un any més aquest esdeveniment esportiu va ser tota una demostració de solidaritat, tant per les persones que van córrer la milla, com per totes aquelles empreses que van oferir productes per sortejar, per a l'avituellament i per als premis.

Presentació Fundació Comunitària Raimat Lleida

El dia 5 de novembre, vam assistir a la presentació de la Fundació Comunitària Raimat Lleida. DOWN LLEIDA és una de les entitats del territori que forma part del seu programa d'Acció Social.

La presentació va comptar amb la participació de l'Associació Espanyola de Fundacions i les empreses, entitats i persones veïnes de Raimat i Lleida que accediran a recursos i serveis que en reforcin la comunitat.



La sessió va ser presentada per Elena de Carandini, presidenta de la Fundació; Sergi Capell, director General de la Fundació, i Luis Mas, secretari.

Esteu atents a aquest projecte, que se'ns dubte obrirà tot un ventall d'oportunitats per a moltes persones.

Reconeixement al voluntariat

El dissabte dia 27 de Novembre es va realitzar el reconeixement al voluntariat de l'Associació DOWN LLEIDA.

L'objectiu d'aquesta trobada és agrair al tot l'equip de voluntaris i voluntàries la seva tasca realitzada i gaudir d'una trobada conjunta entre totes les persones.

Aquest dia es duen a terme dinàmiques de coneixença, activitats lúdiques, i un reconeixement per part de la nostra junta, que també va voler estar present aquest gran dia.

Moltes gràcies, voluntaris i voluntàries!

Com col·laborar?



CALENDARI SOLIDARI 2022

Un any més hem tornat a editar el calendari solidari DOWN LLEIDA. Per a l'any 2022 les fotografies s'han realitzat amb elements del patrimoni del nostre territori.

Volem agrair el treball desinteressat que cada any fan el Julian Garcia, fotògraf, el Reinald Pomes, amb l'edició del making off, i el de la dissenyadora Teresa Piqué.

Gràcies a totes les persones que col·laboreu adquirint el vostre calendari.



PRODUCTES SOLIDARIS

- Polseres minerals de colors de DOWN LLEIDA
- Llibre de receptes de cuina “Amb Lleida al Paladar”



REGALA SOMRIURES

Fes que els detalls de les teves celebracions siguin diferents i solidaris amb la targeta “REGALA SOMRIURES”. Podem personalitzar els detalls per fer-los al teu gust! Estàs interessat/da a Regalar Somriures? Contacta amb nosaltres i explica'ns la teva idea!

DONATIUS BIZUM

Si vols fer una aportació econòmica de forma fàcil i ràpida, pots fer el teu donatiu a DOWN LLEIDA per Bizum. Utilitza el **codi 33558**

COMPRA AMB HELPFREELY



Si compres per Internet, descarrega't l'aplicació Helpfreely i un percentatge de l'import de les compres i reserves ens arribarà directament a nosaltres. Així de fàcil! — www.helpfreely.org

SUPERMERCATS PLUSFRESC

Les teves compres a Plusfresc seran més solidàries que mai! Demana la targeta Plusi al teu supermercat Plusfresc més proper i **podràs destinar un 1% de les teves compres a la nostra Associació**, sense pagar de més!

Demana la teva targeta Plusi i escull DOWN LLEIDA com a entitat a la qual vols regalar aquest 1% de la teva compra. Ens ajudaràs a tirar endavant els nostres projectes i contribuiràs a la millora de la qualitat de vida de les persones amb síndrome de Down de la ciutat!

Vols fer-te amic o amiga de DOWN LLEIDA?

Emplena les teves dades en aquesta butlleta i fes-la arribar a DOWN LLEIDA (Plaça Sant Pere, 3 Baixos o info@downlleida.org). Molt aviat ens posarem en contacte amb tu! Per ingrés directe podeu adreçar-vos a qualsevol oficina de “La Caixa”. IBAN ES14 2100-1199-87-0200054914 (* L'Associació està declarada d'Utilitat Pública, podeu desgravar les vostres aportacions en la declaració de la renda).

Nom: _____ Cognoms: _____

Correu electrònic: _____ Telèfon: _____

Adreça: _____ Localitat: _____ C.P.: _____

Com vols col·laborar? Soci/a col·laborador Voluntariat Altres: _____

- He llegit i accepto la Política Protecció de Dades (www.downlleida.org)
 Marqueu aquí si consent l'enviament de publicitat sobre els nostres productes i serveis.

Signatura: _____

ASSOCIACIÓ LLEIDATANA PER A LA SÍNDROME DE DOWN. Vostè pot exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, portabilitat de les seves dades, així com de limitació o oposició al seu tractament, tal com li detallem en la Política de Protecció de Dades que pot consultar a www.downlleida.org.

DOWN LLEIDA és una entitat sense ànim de lucre que des de l'any 1995 treballa per millorar la qualitat de vida de les persones amb la síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals de la ciutat de Lleida i província. Promou la igualtat d'oportunitats en l'àmbit educatiu, laboral, formatiu, vida independent, oci, esport i voluntariat. També treballa per afavorir un canvi de mentalitat en la societat actual en la manera de veure i considerar les persones amb discapacitat intel·lectual.

 Down Lleida Associació

 @DownLleida

 @downlleida

Plaça Sant Pere 3, baixos
25005 Lleida

Tel. 973 22 50 40
info@downlleida.org
www.downlleida.org

Patrocinis:

