

NÚM. 25 | NOVENBRE 2015

Crònica

down lleida



SUMARI

- 3 | Editorial
- 4 | Algo más que el Síndrome de Down
- 5 | Jornada Tècnica i Programa de suport educatiu
- 7 | Aquest any estem d'aniversari
- 8 | PCP: 20 anys possibilitant projectes de vida
- 9 | Ampliació del local
| Sor Lucia a Down Lleida
- 10 | Trobada Nacional de Famílies i Germans a València
- 12 | Convenis de col·laboració
| Projecte Integra XXI
- 14 | Prevenir riscos a les Xarxes Socials
- 15 | Notícies i activitats
- 22 | L'Entrevista: En Pedro Pardo s'ha tallat els cabells
- 23 | Calendari
| Col·labora
- 24 | Agenda



CRÒNICA NÚM. 25

EDITA

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), de FESALUT, del Consell Municipal de Persones amb Discapacitat i de la Federació Catalana del Voluntariat Social, d'Actas i ECAS.
Declarada d'UTILITAT PÚBLICA.

COORDINA

Junta de Down Lleida

COL-LABORA

Institut d'Estudis Ilerdencs

IMPRIMEIX

Arts Gràfiques Bobalà, S. L. Dipòsit legal: L-725-1996.

MAQUETACIÓ I DISSENY

Miquel Gracia



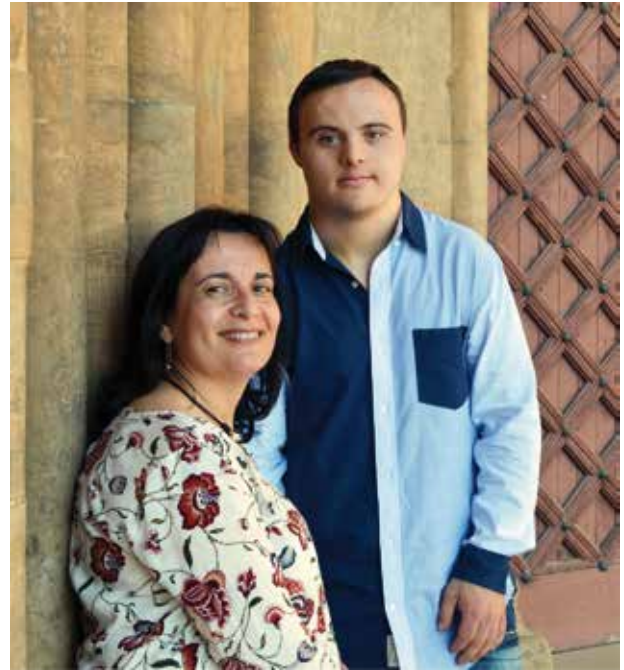
EDITORIAL

Us presentem el nou número de la Crònica, amb un disseny totalment actualitzat i renovat, tot celebrant que n'és la número 25 i que a més a més, aquest any fa 20 anys que vam començar aquest projecte tan gran, l'Associació.

La revista ha fet un salt endavant en el seu format, deixant enrere el que ens havia acompanyat durant tants anys, intentant facilitar la lectura d'aquesta, simplificar apartats i en general adaptar-se als nous temps i corrents de disseny i maquetació. Volem que aquesta sigui una eina útil i eficaç a l'hora de la comunicació des de Down Lleida cap a tothom qui vulgui saber i conèixer la nostra tasca.

I és que tot i no saber-ho, en aquests anys, moltes i moltes persones han passat a formar part d'aquest gran projecte, el qual sense l'ajuda, la col·laboració i l'estima rebuda per part seva, difícil hagués estat continuar endavant. En aquests 20 anys d'història continuada, no hem parat de treballar per aconseguir allò que un dia ens vam plantejar: millorar la qualitat de vida dels nostres fills i filles.

D'altra banda, l'Associació ha esdevingut una entitat de referència per a totes les persones amb la Síndrome de Down de Lleida i comarques, i ha assolit tenir un lloc entre la societat lleidatana, i en especial, al Barri del Secà de Sant Pere on tenim la nostra seu social des de fa 18 anys. Un local cedit per l'Ajuntament de Lleida, que ben aviat el veurem ampliat i reformat gràcies a la cessió del local del costat per la Paeria, la subvenció del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, la col·laboració de la Fundació Lleida Solidària, del Col·legi



“Tot i no saber-ho, moltes persones han passat a formar part d'aquest gran projecte.”

d'Aparelladors de Lleida i juntament amb altres subvencions que esperem anar rebent.

En aquest número de la Crònica us mostrem, com sempre, un resum de les notícies i activitats que han tingut lloc durant l'últim any, com ja són tradicionals, la Jornada de Captació, el dinar de famílies, les colònies o la Caminada de Tardor. També volem compartir escrits i articles que creiem poden ser del vostre interès i que tenen relació amb les persones amb la Síndrome de Down i altres discapacitats. Esperem que us agradi molt i que puguem continuar junts aquest camí.

Pilar Sanjuán Torres
Presidenta de Down Lleida

ALGO MÁS QUE EL SÍNDROME DE DOWN



Dr. Agustí Serés

Alpicat, 1956
Llicenciat en Medicina i Cirurgia per la Universitat de Barcelona, especialitzat en genètica mèdica. Ha estat coordinador mèdic al Centre Mèdic Down de la Fundació Catalana Síndrome de Down.

Cuando el Dr. John L. Down describió por primera vez este síndrome, que posteriormente llevaría su nombre, donde coincidían una serie de rasgos físicos y psíquicos, que normalmente van asociados, nunca habría imaginado que estas personas alcanzarían, eso sí, un siglo y medio después, los niveles de autonomía y autosuficiencia como los que disfrutan hoy en día. Desde hace ya unos años estas personas se van incorporando paulatinamente a la sociedad, una sociedad que es difícil y compleja, cada día más. Así hoy en día no es raro ver personas con este síndrome viajando solas en el autobús, comprando en el supermercado, y colaborando en trabajos ordinarios. Ahora les podemos colocar en el rango de la “normalidad” dentro de la diversidad, pero aun queda para su plena integración.

El mejor conocimiento del síndrome se inició, hace ya más de 50 años, cuando se descubrió su origen genético. Entonces parecía que al ser un error cromosómico el tratamiento sería básicamente médico, pero, aunque esto sea en parte cierto, no es toda la verdad. Si es cierto que se ha conseguido una gran mejora en la calidad de vida de todos ellos, principalmente gracias a las actuaciones médicas preventivas, a los

diversos programas de salud y a los avances médicos en la población general, de los cuales ellos también se han beneficiado. Pero no tenemos que olvidar que los logros más importantes se han conseguido en otros círculos de actuación, como la estimulación precoz y en el tratamiento psicopedagógico.

A lo largo de los últimos años las personas con S. de Down han pasado a tener un protagonismo mayor, han pasado de “sobrevivir” a “vivir”, han pasado de ser un objeto pasivo, que está ahí y nada más, a ser un individuo que participa, tiene derechos, y también, porque no, obligaciones. Si reflexionamos sobre este proceso nos daremos cuenta que todos tenemos o tendremos, más pronto o más tarde, algún tipo de disminución o discapacidad, así también necesitaremos el soporte y la comprensión de los que nos rodean. Los miembros de la sociedad considerados “normales” no somos muy diferentes de aquellos que por la evolución de la vida, por alguna causa accidental o por la propia naturaleza humana, no gozan de todas sus plenas

“Se ha producido un salto cualitativo muy importante en la calidad de vida de las personas con Síndrome de Down”

facultades, en este sentido todos somos o seremos como personas con discapacidad.

Durante los últimos años se han hecho muchos avances en investigación médica sobre el SD, la mayor parte de recursos empleados han ido encarados al diagnósti-

co, bàsicament al diagnòstic prenatal, però molt pocs al tractament de aquestes persones. A pesar de les pocs recursos s'ha produït un salt qualitatiu molt important en la qualitat de vida de les persones amb SD, ara gaudeixen de bona salut i tenen acceptables nivells de formació. Però això no és tot, en el futur a més se tendrà que actuar sobre altres aspectes, és la tercera patada del tractament d'aquest síndrome. "Hi ha alguna cosa més que el SD". No podem condicionar-ho tot als cromosomes, ni als programes de salut, tampoc a l'estimulació precoç, etc. La tercera part del tractament és alguna cosa que ens atañe a tots, es basa en el tractament que dispensa la societat a aquestes persones. Però no podem canviar la societat si primer no canviem nosaltres. Vivim en

una societat que és molt complexa. On moltes coses que són només aparença, on predomina el individu sobre la família, on se pretén regular i controlar tot. Per altra banda, estem educant en valors a persones nobles i sinceres, com les del SD, perquè s'obri camí en una societat que està perdent aquests valors. Les animem a que surtin del seu cercle de confort, i que explorin altres territoris.

No hi ha una recepta única per resoldre aquest repte d'educar a la nostra societat en la diversitat. Vull posar de manifest la meua felicitació a Down Lleida i als seus col·laboradors per l'extraordinari esforç i la creativitat en la sensibilització social durant aquests 20 anys.

IX JORNADA TÈCNICA: "COM AFAVORIR LA INCLUSIÓ DE LES PERSONES AMB SÍNDROME DE DOWN I ALTRES DISCAPACITATS INTEL·LECTUALS EN ELS NOSTRES CENTRES EDUCATIUS" I PROGRAMA DE SUPORT EDUCATIU

El passat dijous dia 5 de novembre va tenir lloc la IX jornada tècnica "Com afavorir la inclusió de les persones amb Síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals en els nostres centres educatius" que organitza l'associació Síndrome de Down de Lleida.

Aquest any, els dos ponents de les jornades tractaven temàtiques diferents. Per una banda l'afectivitat i la sexualitat de les perso-

nes amb discapacitat intel·lectual i, per altra banda, com potenciar una escola més inclusiva amb les ponències "L'afectivitat i la sexualitat ens inclouen a tots!" i "El suport i la participació de tot l'alumnat: un repte de l'organització de l'escola inclusiva".

Les dues xerrades tenien l'objectiu de donar suport i reflexionar vers el concepte d'escola inclusiva, una escola per tothom, on alumnes diferents aprenguin junts.

Des del programa de suport educatiu que desenvolupem a l'associació, treballem perquè els nens i nenes puguin participar del dia a dia de la vida educativa, rebent els suports necessaris per facilitar, posteriorment, la seva inclusió en la societat actual.

Aquest programa està adreçat a infants i adolescents en l'etapa educativa des de l'Escola Bressol, passant per Primària i fins l'ESO.

L'objectiu d'aquest programa és donar suport a les condicions socials, educatives i psicològiques del procés d'inclusió de l'alumnat amb necessitats educatives especials als centres educatius ordinaris.

Actualment, el programa disposa de tres grups d'alumnes: el d'infantil, el de primària i el de l'ESO. El més nombrós és el de primària ja que està format per 11 nens i nenes d'entre sis i dotze anys d'edat, de diferents centres educatius de la província de Lleida.

A les sessions amb el grup de primària es



Grup de primària a l'Associació.

treballen habilitats socials de caràcter verbal i no verbal emprant una metodologia participativa i activa. Des del programa educatiu pensem que tan important és expressar mitjançant el llenguatge oral com l'expressió corporal que es posa en joc en situacions d'interacció interpersonal. A més a més, en aquest grup es prioritzen les habilitats socials en l'àrea emocional. Habilitats que en molts entorns educatius queda en un segon pla i que des de la nostra entitat prioritzem.



Imatges de la IX Jornada Tècnica a la Universitat de Lleida.





AQUEST ANY ESTEM D'ANIVERSARI

Fa 20 anys, un grup de mares i pares amb fills i filles amb la síndrome de Down ens vam començar a trobar, i parlant, parlant, ens vam adonar que volíem canviar el seu futur. De fet no teníem clar el que volíem, però si el que no volíem i això ens va animar a buscar informació i conèixer altres entitats i projectes desitjant promoure la seva participació i inclusió social, tot adonant-nos cada cop més que les seves CAPACITATS depenien de les oportunitats que els hi poguéssim oferir .

Entre berenars i jocs d'infants vam començar un llarg camí. En aquests 20 anys hem après molt i hem conegut moltes persones que sense saber-ho han passat a Formar part d'aquest gran projecte que és la família de Down Lleida.

El dia 22 d'abril, data del nostre aniversari, ho vam celebrar a la Pl. Sant Pere 3, del Barri del Secà de Sant Pere, seu de la nostra entitat.



Foto de família amb el pastís del 20è aniversari

Ens vam trobar famílies, infants, joves, amics, voluntaris, representants polítics i socials, empresaris... i ho vam celebrar, bufant les espelmes del pastís d'aniversari, fent un enlairament de globus, escoltant la coral Ressò de Sant Pere i menjant coca i xocolata gràcies a la col·laboració de l'Associació de Dones del barri i de Plus Fresc.



A l'esquerra el Guillem i la Marta, llegint l'escrit que van preparar i a la dreta l'enlairament dels globus.

PCP: 20 ANYS POSSIBILITANT PROJECTES DE VIDA

En la línia de treball de la nostra entitat a l'hora de dissenyar els projectes i programes que desenvolupem, es va convidar el Sr. Josep Ruf i Aixàs, coordinador de vida independent de la Fundació Catalana Síndrome de Down, coordinador de la Xarxa de Vida Independent de Down España i professor d'Educació Social, a realitzar una escola de pares amb el títol "LA PLANIFICACIÓ CENTRADA EN LA PERSONA EN ELS PROJECTES DE VIDA: Com ajudar als nostres fills i filles a fer realitat els seus projectes de vida".

La PCP és una eina que té els seus orígens en la transició a la vida adulta; aquesta s'inicia a demanda de l'usuari i tracta de mobilitzar els recursos i les persones de suport que l'usuari designa. És important tenir en compte que és una eina basada en el sentit comú i en escoltar atentament el que l'usuari vol aconseguir. És molt important la coherència entre els suports. Sota aquest punt de vista els tècnics són mediadors o facilitadors que van acompanyant a l'usuari i a la família en l'adquisició dels objectius que es van proposant.

El Sr. Ruf va exposar que la PCP està immersa en un procés continu d'escolta, aprenentatge i acció. Totes les reunions que es fan entorn a la PCP han de ser pràctiques operatives, acabant amb una presa de decisions i repartint quins objectius ha de complir cadascú i en quin període de temps.

Des de Down Lleida pensem que aquesta eina és central per a planificar adequadament el futur dels nostres joves i aquesta és la línia de treball que volem seguir.

La Planificació Centrada en la Persona és una eina dirigida a produir canvis importants en la vida de les persones. És una estratègia que ajuda a dissenyar un futur possible, comptant amb el suport de persones properes i compromeses amb la persona amb discapacitat en compartir amb ella part de les seves vides.

La PCP és un procés continu i cíclic que consisteix a realitzar una planificació futura que

millori les àrees de la vida de la persona: salut, oci, necessitats bàsiques, integració laboral, autonomia, etc.

El model centrat en la persona suposa un canvi de paradigma i filosofia que sovint implica un conflicte en la pràctica de com els professionals, la pedagogia, la psicologia i la societat perceben a les persones amb discapacitat. La PCP es proposa com un camí per qüestionar els valors socials i per produir canvis simultanis a tots els nivells.

Es basa en un camí diferent en la forma de veure i treballar amb les persones. Aquest camí té



Josep Ruf durant la xarrada de l'Escola de Pares.

a veure fonamentalment amb compartir les decisions i establir una xarxa de inclusió comunitària, una xarxa de suports naturals. Això significa que els diferents serveis i contextos que envolten a la persona central (educatiu, mèdic, laboral, comunitari, d'oci,...) coordinen els seus esforços per millorar la qualitat de vida.

Per a això, la PCP descentralitza el poder institucional dirigint-lo cap a les persones que pertanyen a aquests entorns i serveis. Aquesta visió emfatitza, per tant, la tasca i l'esforç dels diferents professionals, familiars i persones de la comunitat, així com les relacions que es donen entre ells, davant de formes més tradicionals on els poders de decisió no parteixen de les persones implicades en el procés de planificació si no únicament dels experts.



LA FUNDACIÓ LLEIDA SOLIDÀRIA COL·LABORA AMB L'AMPLIACIÓ DEL LOCAL

El dia 21 d'octubre, Pilar Sanjuán, presidenta de Down Lleida i Jordi Arqué, president de la Fundació Lleida Solidària (FLS), ONG del Col·legi d'Aparelladors, van signar un conveni amb el qual es tancava l'acord de col·laboració amb el projecte d'ampliació del local.

El projecte d'ampliació, millora i rehabilitació de la seu social preveu l'actuació en els dos locals que ocupem actualment, cedits per l'Ajuntament de Lleida, a la plaça de Sant Pere, 3 de Lleida, per a distribuir-los en més d'una vintena d'espais destinats a diferents usos com sala d'informàtica, aules, sales de vista...

Segons van explicar els tècnics voluntaris, Jaume Lázaro i Jesús Arribas, que realitzaran el projecte, els treballs es podran dur a terme en

dues fases amb la finalitat de no interrompre amb el dia a dia de l'Associació. L'actuació es preveu en els 370 m2. de superfície d'obra i es preveu per començament de l'estiu del 2016.

La presidenta de Down Lleida, Pilar Sanjuan, va manifestar als aparelladors voluntaris de la FLS que visitaren el centre i signaren el conveni de col·laboració que "no volem cap luxe, sinó una reforma integral amb la finalitat de gaudir d'un local més ampli, digne i funcional, amb la finalitat d'atendre a totes les famílies i persones que tenim a l'Associació".

El pressupost total de l'obra s'ha aconseguit en la seva major part d'una subvenció atorgada pel Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad, el passat mes de juliol.

SOR LUCIA A DOWN LLEIDA

La situació de lluita de poders per veure qui agafa la cadira i la fa ballar més fort deixa relegada a una segon pla la nostra realitat, les necessitats i les misèries que ens envolten es fan invisibles.

Una de les coses més gratificants és intentar ajudar a aquells col·lectius que ho necessiten. Més satisfactori és rebre l'agraïment espontani que tenen les persones amb diferents capacitats, como ara son els de l'associació Down Lleida; persones amb sentit comú dels quals alguns polítics tindrien que aprendre.



Per aquest motiu tenia un gran interès en que una gran persona i amiga com és Sor Lucia conegués a totes les persones de l'associació, als professionals i concretament als nois i noies.

Sor Lucia diu que les seves causes son les persones, que la seva manifestació constant es amb allò en el que creu, i la causa de Down també és la seva. Va estar meravellada de com li expliquen el que feien, el seu treball, les seves il·lusions i preocupacions, i el seu compromís amb la societat. Tot plegat va estar complementat pel testimoni d'Aurora de Benito Arno donant opinió de la seva experiència com a empresària.

He de dir-vos que va ser una tarda intensa d'emocions trobades. Tal i com diu Sor Lucia, ja no necessitem més meravelles si no la capacitat

de meravellar-nos. Gràcies a Down per ser com sou, gràcies Sor Lucia per fer teu també aquest projecte.

Rosa Palau



XV TROBADA NACIONAL DE FAMÍLIES I VII TROBADA NACIONAL DE GERMANS DE PERSONES AMB LA SÍNDROME DE DOWN

En total 13 famílies de Down Lleida van participar aquest any en la XV Trobada Nacional de Famílies i en la VII Trobada Nacional de Germans de persones amb la síndrome de Down, organitzada per Down España i Asindown, que va tenir lloc a València entre el 9 i el 12 d'octubre de 2015.

La trobada es va inaugurar amb la presència de 800 persones vinculades al moviment associatiu, destacant que les famílies i entitats han de dirigir els seus esforços a la consecució de la plena inclusió de les persones amb la síndrome de Down, i que aquesta trobada havia de servir per a aprendre els uns dels altres, per compartir projec-

tes, il·lusions, esperances, inquietuds i preocupacions.

Les conferències van arrencar amb una sessió a càrrec de Fernando Botella, expert en lideratge d'organitzacions i autor de varis llibres. Aquest va fer un recorregut per conceptes com la valentia, la generositat, la felicitat, la força i la sociabilitat dels éssers humans. En acabar, va llençar un missatge a tots els presents, als que va convidar a ser perseverants i a deixar-se endur per l'entusiasme, ja que és l'energia necessària per a que succeeixin les coses.

Les sessions van continuar, aquest mateix dia,



Acte inaugural de la trobada al Palau de les Arts Reina Sofia, i joves amb la SD al taller de creativitat literària.

tractant el treball amb suport, on es va destacar la idea que la família ha de facilitar la autonomia en la presa de decisions a nivell laboral dels seus fills i filles, sense interposar els interessos familiars al de les pròpies persones amb discapacitat. També es va parlar dels suports que necessiten les famílies quan els seus fills i filles inicien l'etapa escolar. I es va posar sobre la taula els casos en que a persones amb la síndrome de Down se'ls hi diagnostica una patologia mental paral·lela, com una realitat a tenir present i prestar especial atenció a qualsevol canvi en la conducta de la persona.

En el segon dia de la Trobada es varen tractar aspectes relacionats amb la transició a la vida adulta i l'adolescència destacant la idea que estem davant un nou concepte de persona amb la síndrome de Down amb un increment de les interaccions amb l'entorn, nous models d'atenció i educació. També es va tractar sobre la imatge que les famílies projecten de les persones amb la síndrome de Down a la societat, i de com es important traslladar a la societat les fites que està aconseguint aquest col·lectiu. En la sessió sobre otorinolaringologia es va parlar de quines són les principals patologies que pot presentar el col·lectiu en aquesta matèria i de quina manera les famílies poden pal·liar-les.

Al mateix temps els joves amb la síndrome de Down van participar en diversos tallers sobre drets i deures on un membre de la Policia Nacional els va exposar aspectes a tenir en compte a

l'hora de garantir la seva seguretat, tant a casa com a les seves activitats de la vida quotidiana, i també un altre taller sobre creativitat literària on els propis joves van poder expressar com la lectura fàcil els ha permès llegir i expressar-se millor.

Per la seva banda els germans i germanes assistents a la trobada van destacar que ells són referents de normalitat per a les persones amb la síndrome de Down, que moltes vegades actuen com a mediadors dins de la família i que han de facilitar l'autonomia i evitar la sobreprotecció. Els germans i germanes tenen la capacitat de parlar amb els seus amics sobre la síndrome de Down transmetent una imatge propera i actual d'aquesta realitat, i així ajudar a millorar la seva inclusió social. També en relació al paper dels germans en la vida independent, es va destacar la idea que s'han de mantenir espais d'independència entre els germans, sense assumir que un s'hagi de fer càrrec de l'altre, i sempre respectant el nivell d'implicació que cadascú vulgui tenir en el present i en el futur.

Aquesta va ser una gran oportunitat per a totes les famílies de la nostra entitat de compartir junt amb la resta de famílies participants. Tothom ja està esperant la propera trobada que serà a la ciutat de Córdoba.

Informació extreta de: www.sindromedown.net



El conjunt de famílies assistents a la trobada durant el sopar de cloenda.

CONVENIS DE COL·LABORACIÓ



CCOO



"La Caixa"



Restaurant Resquitx



Col·legi de Pedagogs
de Catalunya



Col·legi d'Arquitectes
de Lleida



FEMEL



Supermercats DIA



Gimnàs Royal



Ferreteria Alberto Soler

PROJECTE INTEGRAL XXI JOVES EN PRÀCTIQUES LABORALS I NOVES INSERCIONS



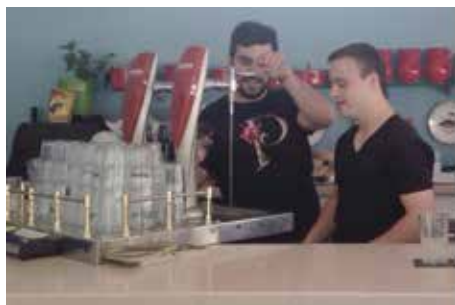
Xavier Clopés. Llar de Jubilats
Santa Teresita



Marta Balcells. Restaurant
Resquitx



Laia Castro. Myces



Guillem Gracia. Bar Gilda



Marta Gòdia. IRTA



Laia Borràs. Nespresso



Isabel Bel. Tallers RAPOR



Laura Charles. Cafeteria EKKE



Marta Botigué. Banasegur



Ariadna Noya. Fesalut



Meri González. Residència Joviar



Mari Mar. Romero Polo



Jordi Balcells.
Decathlon



Jordi Garcia. Benito
Arnó



Sònia Ballart. Supermercat
Plusfresc



Ana Pallàs.
McDonald's

PREVENIR RISCOS A LES XARXES SOCIALS

En la nostra societat, l'aparició de la tecnologia digital i l'Internet han ajudat a introduir una nova forma de comunicació utilitzant les xarxes socials com: facebook, twitter, whatsapp, etc..

En el cas de les persones amb discapacitat intel·lectual, és un mitjà que els permet millorar la comunicació amb les altres persones i amb l'entorn. El fet de que molts dels joves amb capacitats diverses tinguin dificultats per crear i mantenir relacions, ja siguin d'amistat o de parella, ha fet que vegin en les xarxes socials un ventall de possibilitats.

No obstant això, les xarxes socials comporten la publicació de dades, fets i vivències personals accessibles a tothom. Aquest fet suposa una sèrie de riscos en una doble direcció. Els joves amb capacitats diverses poden ser víctimes d'algun tipus d'abús, però a la vegada ells mateixos, per desconeixement, poden incomplir alguna de les normes en quant a les dades o la informació d'altres persones.

Per tal de prevenir aquests riscos us proposem un seguit d'accions a seguir per les famílies i per els joves:

PER LES FAMÍLIES:

- 1** És recomanable establir un límit d'hores diàries o setmanals. I de tant en tant, observar i preguntar que estan mirant o fent els vostres fills a l'ordinador o mòbil.
- 2** Comprovar que tinguin les dades del perfil amb la màxima privacitat possible.
- 3** Preguntar-los amb qui tenen contacte a través de les xarxes i quin tipus de converses mantenen i corroborar-ho.

PER ELS JOVES:

- 1** Utilitzar les xarxes socials amb moderació.
- 2** Per mantenir la privacitat: per exemple podeu omplir el perfil únicament amb el nom i la ciutat, afegir com amics solament a la gent que coneixem en persona, seleccionar l'opció de compartir solament amb els amics, etc...
- 3** No escriure el número de telèfon a cap xarxa social i no enviar-lo a ningú que no coneguem en persona.
- 4** Abans de fer o dir alguna cosa per la xarxa, pensa si ho faries cara a cara. Si la resposta és no, doncs no ho facis.
- 5** Si algú ens diu alguna cosa que no ens agrada, que no entenem o que pensem que no ens coneix prou per dir-ho, cal demanar ajuda.
- 6** Teniu l'opció de bloquejar i/o denunciar a través de les xarxes socials la gent que us molesta o us parla d'una manera poc adequada.
- 7** No enviar ni compartir imatges nostres ni de companys per les xarxes i encara menys de parts íntimes del nostre cos.

NOTÍCIES I ACTIVITATS

Aprenentatge i Servei

A Down Lleida ja portem varis anys col·laborant amb el Departament d'Ensenyament a través de l'Aprenentatge i Servei o Servei Comunitari portat a terme en diferents instituts i col·legis.

Vam començar a través del Col·legi Episcopal i valorant l'experiència positivament, tant pels joves que venien com dels nois i noies de l'associació, i amb la incorporació d'aquest aprenentatge a d'altres instituts, hem col·laborat també amb l'IES Samuel Gili i Gaya, IES La Mitjana, IES Josep Lladonosa i La Salle Mollerussa.

Aquets joves han decidit conèixer de més a prop la nostra associació i donar-hi servei, tot realitzant activitats de reforç en la formació d'habilitats, la gestió de l'euro, participant en les classes d'anglès, realitzant xerrades, entrenant amb els equips de futbol i bàsquet... i també activitats més lúdiques, fer un bingo, cantar, fer jocs i danses, participar en el dia mundial de la síndrome de Down,... a l'hora que també els nois i noies de

l'entitat, han visitat algun dels instituts – per fer aquest intercanvi - on els hi havien preparat una xerrada.

Són aquests joves als que ara obrim les portes de l'associació perquè ens coneguin, perquè comparteixin i perquè el dia de demà, quan facin el treball de recerca, triïn carrera, tinguin una empresa, treballin... l'aprenentatge i el servei que han pogut fer aquests dies amb nosaltres, els serveixi com a vivència.



Oli Solidari

El dia 14 de gener, es va presentar a l'Espai Macià de les Borges Blanques, una iniciativa solidària del Sr. Xavier Nogué, en benefici de Down Lleida.

Es tracta d'una edició de 150 ampolles d'oli OLIUA, un oli selecte d'oliveres de Vinaixa. El benefici de la venda d'aquestes ampolles va anar destinat íntegrament a la nostra Associació.

Gestiona't

El curs 2014-15, a partir del grup d'adults que portaven més anys realitzant formació contínua, joves i pares ens van proposar un nou repte per continuar fomentant la seva autonomia personal, laboral i social.

D'aquí va sorgir Gestiona't, formació en petit grup que setmanalment es reuneixen per opinar, decidir, compartir, debatre, entendre, intercanviar experiències, temes d'interès, inquietuds, dificultats... que els mateixos joves proposen i acorden amb la mediació d'un tècnic de l'entitat.

Una formació oberta i participativa que el que pretén es motivar, reforçar i continuar acompanyant el procés d'inserció sociolaboral dels joves de manera activa. A l'hora que també se'ls informa de les xerrades d'interès del grup de Formació Continua i en el cas que el jove ho cregui necessari, es realitzen tutories individuals.

Els joves valoren positivament el nou enfocament de formació i, ja amb el nou curs, s'ha afegit un nou grup de Gestiona't.

Dia Mundial de la Síndrome de Down i Jornada de captació

Amb motiu del dia Mundial de la Síndrome de Down, el 21 de març, Down Lleida va portar a terme la IV Jornada de Difusió i Captació.

18 taules repartides per diferents espais de la ciutat, van obrir l'associació a tota la comunitat, realitzant un seguit d'activitats per infants, per adults, esportives, de ball... **REBRE I DONAR**, aquest ha estat i serà l'objectiu de la jornada.

Joves empoderats

El grup de joves empoderats de Down Lleida, que segueix reunint-se, entre les coses que han fet durant aquest any, volen compartir el manifest que van elaborar amb motiu del Dia Mundial de la síndrome de Down, el 21 de març, "La vida no va de cromosomes", llegit a l'acte

central d'aquesta jornada al CaixaForum, juntament amb un llançament d'avions de paper amb el lema d'aquest dia.

Per altra banda us volen comunicar que recentment han estrenat un blog a Internet, on compartir amb vosaltres aquelles coses que els agraden, el que els preocupa, allò que debateixen entre tots, etc. Una eina per a què la gent els conegui millor i vegin que les persones amb la síndrome de Down també tenen veu i volen ser escoltades. Esperen les vostres visites i comentaris.

L'adreça del blog és: <http://empoderats-downlleida.blogspot.com.es/>

"LA VIDA NO VA DE CROMOSOMES"

Les persones amb síndrome de Down volem dir al món que ens sentim orgullosos de ser com som i de tot el que aportem a la societat. Igual que la resta de persones tenim dret a néixer i anar passant per moltes etapes a la nostra vida.

• QUAN SOM PETITS:

Ens agrada poder anar a l'escola, i tenir una bona educació.

Volem estar amb la nostra família.

Jugar i saltar amb els nostres amics i amigues.

Ens agrada estar alegres i passar-ho bé.

• QUAN SOM ADOLESCENTS I JOVES:

Tenim somnis i idees, ens agrada sortir amb els nostres amics, conèixer gent i relacionar-nos, comunicar-nos amb les noves tecnologies.

Volem formar part de la nostra ciutat, ser voluntaris i lluitar pel nostre futur.

• QUAN SOM ADULTS:

Volem que ens tractin com adults, poder treballar, que respectin on i amb qui volem viure, donar la

nostra opinió i que se'ns escolti.

Ens agrada tenir parella, ser autònoms i independents

• QUAN SIGUEM GENT GRAN:

Volem que no ens apartin del nostre entorn habitual i gaudir de la jubilació.

I durant tota la nostra vida les persones amb la síndrome de Down volem que la gent compregui que la diversitat ens fa créixer com a societat i ens fa ser millors.

Volem que no ens discriminin, ens escoltin i ens respectin. Podem tenir solucions als nostres conflictes i ser responsables .

Volem tenir suport quan ens faci falta.

Tenim drets i deures.

I, per això, avui demanem que se'ns escolti: Que el més important de la vida no és el nombre de cromosomes que tenim, ja que la vida no va de cromosomes! sinó de ser feliços i viure plenament.



Premis Voluntariat Universitari Mutua Madrileña

Aquest 2015, el Projecte Desperta't de la nostra associació, va ser guardonat amb un dels Premis al Voluntariat Universitari de la Fundación Mutua Madrileña. Aquests premis pretenen reconèixer, donar suport i promoure la labor dels joves universitaris que col·laboren amb projectes de voluntariat social.

En aquesta segona convocatòria, la fundació madrilenya va rebre un total de 74 candidatures a

nivell Nacional, de les quals es van seleccionar 6 projectes guanyadors. A part del reconeixement als voluntaris, el projecte Desperta't va rebre una aportació econòmica de 5.000 euros per poder continuar la seva trajectòria.

L'acte d'entrega dels premis, es va celebrar el passat 21 d'abril a Madrid, i va estar presidit pel Ministre de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, Alfonso Alonso i el president de Mutua Madrileña, Ignacio Garralda.



Concert VAKOMBÀ

El dissabte 16 de Maig va tenir lloc al Teatre de l'Escorxador el concert del cor Vakombà, dins dels actes de celebració del 20è aniversari de Down Lleida.

El cor participant en la 2a edició del popular programa de TV3, Oh Happy Day!, va

presentar l'espectacle Jo-sócVKB!, fent un repàs de les cançons més conegudes del seu pas pel programa. A més, van donar un toc d'humor a tot l'espectacle al mateix temps que feia participar a tot el públic assistent, garantint que ho passéssim d'allò més bé.



Nous Voluntaris

Durant l'any 2015, els joves de Down Lleida han realitzat com a voluntaris i voluntàries actuacions en àmbits com l'esportiu i el cultural de la Ciutat de Lleida.

Algunes d'aquestes actuacions són "Captació de fons pel dia Mundial dels Diabètics", "Servei de suport per La Marxa de la Pau", "Voluntaris a l'espai CiberCaixa de la planta de pediatria de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova", "Captació de fons pel dia Mundial de l'Alzheimer", "Suport a la Cursa de Balafia", "Servei de suport al Musiquem Lleida i al Simfònic", etc.

Vacances amb el joves de l'associació, aquest any visiten Madrid, Sevilla i Galicia

NOTÍCIES I ACTIVITATS

A través del Programa IMSERSO els joves han tornat a gaudir d'uns dies de vacances en els quals han enfortit les relacions personals i socials entre ells. Al mateix temps que van tenir l'oportunitat de conèixer noves ciutats, així com la seva gastronomia i els monuments més emblemàtics. Aquest any les ciutats escollides per viatjar han estat Sevilla, Madrid, Santiago de Compostela i A Coruña

Al mes d'Abril vam fer dos viatges amb dos grups de joves diferents. Durant 5 dies vam estar a Sevilla, on vam visitar monuments tan clàssics com la Giralda, la Torre del Oro, el Alcázar o el popular barri de Triana. A Sevilla també vam tenir l'oportunitat de realitzar tours turístics en els quals vam poder conèixer la història i les peculiaritats de la ciutat. I com no també vam menjar el plat típic de la regió, les populars tapes!

També a l'Abril un nou grup de nois i noies va visitar la capital, Madrid. En aquest viatge els joves van poder visitar els llocs més emblemàtics de la ciutat, la Plaza del Sol, Callao, la Plaza Mayor, el Palacio Real, les fonts de Cibeles i Neptuno, el Congrés dels Diputats i molts altres llocs d'interès turístic. Després de 5 dies de vacances els joves van enfortir els seus vincles, gaudint d'uns dies fantàstics a la capital.

Finalment al mes de Maig un últim grup de nois i noies va visitar Galícia. Durant els primers quatre dies, vam visitar Santiago de Compostela on els joves van conèixer el casc antic de la ciutat, la Catedral, l'Hostal dels Reis Catòlics, el Mercat d'Abastos i el Jardí d'Alameda. I els dos últims dies vam viatjar a A Coruña, on els joves van passejar pel centre de la ciutat, van visitar els Jardins Méndez i finalment van pujar a la Torre d'Hèrcules.



Va de Festa

Vadefesta és un projecte innovador d'oci nocturn pensat perquè els joves de la nostra entitat gaudeixin d'una nit lúdica i alternativa al mateix temps que poden ampliar el cercle social d'amistats coneixent a joves d'altres entitats.

El dissabte dia 23 de Maig va ser el primer dia que es va duu a terme el Vadefesta. Per celebrar aquest dia, durant la nit els joves van sopar pizza al Pub, van conèixer d'altres joves i van aprendre passos de ball nous amb el coreògraf Manel. El balanç de l'activitat va ser molt positiu i esperem realitzar moltes més sortides com aquesta.



Volem agrair la col·laboració del Pub Loch-Ness per fer-ho possible, al coreògraf Manel per ensenyar-nos els seus passos i també a tots els joves provinents d'altres centres, ja que sense ells aquest projecte no hagués estat possible.

Dinar de Famílies

El tradicional dinar de les famílies de l'Associació es va celebrar el dia 21 de juny al restaurant Mas del Xep d'Alcarras i va tornar a comptar amb la col·laboració desinteressada del Mag Xema.



Down Lleida ha endegat uns nous tallers de formació per a l'autonomia. L'objectiu és que els joves puguin desenvolupar activitats de la vida diària de forma autònoma tot adquirint responsabilitats en l'àmbit familiar, i guanyar en responsabilitat, iniciativa i autodeterminació. Els participants realitzaran tallers al voltant de quatre eixos temàtics:

Sensacions Pop

Després de l'èxit de la primera edició de Sensacions Pop que va tenir lloc durant el 2014, el programa de ràdio Poplaroid i Down Lleida van organitzar el segon festival solidari Sensacions Pop 2.

Aquest concert va servir per presentar el segon CD solidari que porta el mateix nom. En aquest hi ha participat les bandes Ella nos vuelve decentes, Wednesday Lips, Black Islands i Spring Riot, Pull My String, Belako i Nunatak.

El 14 de Juny el Café del Teatre de l'Escorxador de Lleida va comptar amb l'actuació de quatre d'aquests grups, "Ella nos vuelve decentes", "Wednesday Lips", "Black Islands" i "Spring Riot", amb els quals tots vam gaudir de la música i vam ballar a ritme de Pop Rock.

Des de l'associació volem agrair a aquestes bandes que cedissin les seves cançons per duu a terme una finalitat solidària, col·laborar amb nosaltres.

Formació per a l'autonomia

higiene personal i del pis, relacions personals, maneig dels diners i presa de decisions. Per a alguns dels participants aquest és un primer pas abans d'iniciar-se en els projectes de vida independent, mentre que per alguns altres és una formació per a viure a casa dels pares com a persones més autònomes i responsables.

Casal d'Estiu i Passeig per les professions

Durant el mes de juliol, una quinzena de nois i noies de l'entitat, van realitzar el passeig de les professions amb l'objectiu de descobrir noves professions, les tasques que realitzen i veure de més a prop empreses de diferents tipus.

Hem pogut visitar la Residència Parc del Segre, ILNET de Romero Polo, Natural Òptics, Mon Ermitage, Col·legi d'Arquitectes i IRTA, on vam poder entrevistar de primera mà als nois i noies, de Down Lleida, que hi estan treballant o fent pràctiques, ja que són empreses que col·laboren amb el projecte d'inserció sociolaboral Integra XXI.

Un passeig de les professions que sempre se'ns queda curt i amb ganes de fer més visites i que és possible gràcies a les empreses que ens obren les seves portes i ens dediquen el seu temps per a què puguem anar definint el nostre perfil professional.

Paral·lelament, també vam realitzar el Casal d'estiu en el que cada setmana es va anar treballant un sentit (olfacte, gust, oïda...), fent així activitats molt variades i divertides. Els divendres, compartíem tots junts una bona estona a les piscines del barri.

Agraïm també a les voluntàries que durant l'estiu han estat amb nosaltres, ens han acompanyat i ens han donat un cop de mà.



Colònies

Un any més a Down Lleida han tornat les Colònies d'estiu, una de les tradicions més pioneres de l'Associació i que permet als infants i joves acomiadar l'estiu de la forma més divertida, gaudint de la darrera aventura d'estiu abans de reprendre els cursos escolars.

Aquest any hem repetit a la casa de Colònies CAN BAJONA situada a Clariana de Cardener.

Els dies 3, 4, 5 i 6 de setembre, 13 joves de l'associació juntament amb 3 tècnics i un voluntari, vam gaudir d'uns dies de convivència, cohesió i treball en equip. Tots i totes vam disposar d'un ampli ventall d'activitats com el taller d'elaboració de perfums, un taller per preparar pa artesà, la descoberta de la granja, excursions, gimcanes, jocs de nits, i la festa-discoteca de l'última nit.

A Can Bajona, des del més petit fins el més gran va gaudir de l'estança, de les activitats i de l'entorn. I hem après entre tots que la convivència és molt important i per aquest mateix motiu, l'any que bé ens tornarem a trobar per acomiadar l'estiu!

Concert Dàmaris Gelabert

El dissabte 19 de setembre, per quart any consecutiu la Dàmaris Gelabert, va oferir un concert al Teatre Maristes de Lleida, com a acte d'inauguració del nou curs.

Amb gran èxit d'assistència, petits i grans vam gaudir d'una variat repertori.



Trobada Fent Amics! amb Down Catalunya

El primer dissabte d'octubre va tenir lloc la VII Trobada Fent amics amb Down Catalunya a Portaventura. Enguany hi van participar uns 5.500 amics!

A l'acte central, al Teatre Imperial de la Xina, vam poder veure un espectacle del grup Down Wapacha Team, de Down Tarragona, i el Rock Symphony + Mystery de Port Aventura.

Aquesta Trobada és possible gràcies a la Fundació Port



Aventura, la Fundació Invest For Children, l'Associació de Voluntaris de la Caixa, Fundació MRW, tots els voluntaris i tècnics de les entitats que

formen part de Down Catalunya i tots els qui d'una manera o una altra ens heu ajudat a difondre i heu participat en la trobada.

IV Caminada de Tardor

El diumenge 25 d'octubre, 350 persones van participar a la IV Caminada solidària de Down Lleida. Aquest esdeveniment, emmarcat dins de les caminades populars de la plataforma "Lleida Camina", té la missió de potenciar la pràctica esportiva inclusiva entre les persones amb diferents capacitats.

Aquesta any la caminada ha comptat amb nous recorreguts permetent descobrir els

camins de l'Horta de Lleida, amb rutes de 6,5km i 10km que han arribat inclús fins al poble d'Albatàrrec.

Com sempre la participació en la caminada ha estat gratuïta, tot i que aquelles persones que ho desitjaven van poder fer un donatiu pel qual van estar obsequiades amb un regal facilitat per la Fundació BBVA.

Donant el tret de sortida, la

Presidenta de Down Lleida, Pilar Sanjuán va agrair a tots els caminadors la seva presència, una edició més, en aquesta tradicional caminada.

A la meitat i al final del recorregut tots els assistents van gaudir de les pomes de Lleida cedides per Fruïlar per recuperar les forces i seguir caminant per la inclusió social de les persones amb la Síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals.

Visita a la casa del Terror a Alpicat

La festa de Halloween s'està introduint poc a poc en el nostre calendari cultural, i aquest any també l'hem celebrat a Down Lleida.

Gràcies a col·laboració de l'Obra Social de "La Caixa" i els seus voluntaris, un grup de 25 joves van visitar el passat 31 d'Octubre una de les cases del terror més famoses del nostre territori situada a Alpicat. Les visites van ser terroríficament divertides, i els nois i noies esperen poder repetir l'experiència els propers anys.



L'ENTREVISTA

En Pedro Pardo s'ha tallat els cabells!

Us en recordeu del programa "Oh Happy Day"? Doncs un dels membres del jurat és el director de la coral de l'orfeó Lleidatà, escola de música on l'Àngela estudia violí.

A ella la música li apassiona i a més... hi havia el director de la coral de l'Orfeó!!! En definitiva, el programa era d'obligada visualització els dissabtes a la nit. I sense conèixer al Pedro Pardo, se'l va fer una mica seu. La seva mestra de violí, la Gemma Freixes, ens va facilitar poder-lo conèixer i fer-li una petita entrevista.

El dia 22 de gener va ser el dia i l'Àngela la primera cosa que li va dir és: "a on és l'altre Pedro?". Ella el va trobar canviat perquè s'havia tallat els cabells. En Pedro ens explica que durant el programa els hi tallen els cabells i els pentinen a la perruqueria de la televisió i han de mantenir el mateix estil, però ara que ja s'han acabat les gravacions ha decidit tallar-se'l.

Comencem l'entrevista:

1- Quin instrument tocaves quan eres petit?

El primer instrument que vaig tocar de petit va ser el piano, però també vaig tocar el saxo.

Ens confessa, però, que els instruments que més li agraden són els de corda, com el violí. Diu que té un fill que també toca el violí com l'Àngela.

Vas estudiar a Lleida?

Sí, vaig començar a estudiar a Lleida però de més gran vaig seguir els estudis a Barcelona.

L'Àngela aprofita per explicar-li que aviat aniran d'excursió a Barcelona amb l'escola i que visitarà el museu Picasso.

2- A part de treballar a l'Orfeó Lleidatà et dediques a alguna cosa més?

Sóc compositor, és a dir escric cançons i melodies per altres músics o orquestres. També faig classes de piano a nens i nenes de Barcelona.

3- Coneixes algun nen o nena amb la Síndrome de Down que canti en alguna coral?

No, però els meus pares tenien uns amics que van tenir un fill amb síndrome de Down el mateix any que vaig néixer jo. Al ser de la mateixa edat vam créixer junts. I saps què? Doncs que no canta a cap coral però parla més idiomes que jo.

4- Què és el que més t'ha agradat i el que menys d' "Oh Happy Day"?

El que més em va agradar és poder escoltar a



L'experiència va ser molt bonica i per acabar l'Àngela es va poder fer una foto amb ell i amb el trofeu que va guanyar la coral de l'Orfeó Lleidatà a "Oh Happy Nens".

totes les corals en directe cada dissabte. Vaig gaudir molt.

El que menys és haver d'eliminar a les corals.

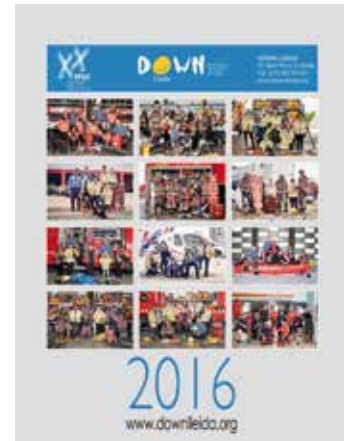
Des d'aquestes línies l'Àngela i els seus pares volem donar les gràcies a la Gemma Freixes per ajudar-nos a complir un dels somnis de la nostra filla. També donar les gràcies al Pedro Pardo per dedicar-nos una estona del seu temps.

Família Mora-Parés

CALENDARI SOLIDÀRI 2016

Un any més hem pogut editar el calendari solidari de la nostra Entitat. Aquest any amb la participació dels infants, nois i noies de l'Associació i dels *Bombers dels Parcs de Lleida i de Mollerussa!* Amb la col·laboració de totes les empreses que amb la seva aportació fan possible que aquesta idea que va començar ja fa 9 anys es faci realitat any rere any.

I gràcies també al treball de dos grans professionals, Julián Garcia i Reinald Pomés, que darrera de les seves càmeres capten moments únics. Gràcies a tots!



SOCI·COL·LABORADOR:

Cognoms: _____ **Nom:** _____ **DNI:** _____

Adreça: _____ **Localitat:** _____ **C.P.:** _____ **Tel:** _____

Import: (Marqueu amb una **x** la quantitat que desitgeu)

60€/any €/any 60€/semestre €/semestre Donació:€

Domiciliació de pagaments:

Titular del compte: _____

Codi compte Entitat Oficina Control Número de compte

Client (20 dígit): _____ _____ _____ _____

Signatura:



Envieu aquesta butlleta a: Down Lleida, plaça de Sant Pere, 3, baixos. 25005 Lleida.

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).

PATROCINADORS:



AGENDA2016

GENER

23GEN | Torneig de Botifarra Down Lleida

FEBRER

20FEB | Torneig Solidari de Padel Indoor Down Lleida

MARÇ

19MARÇ | Jornada de Captació i Difusió

21MARÇ | Dia Mundial de les persones amb la Síndrome de Down

ABRIL

15ABR | Concert de cloenda del 20è Aniversari

ABR | Lliurament dels Premis Concurs de Redacció

JUNY

19JUNY | Dinar de Famílies

JULIOL

JUL | Casal d'Estiu

JUL | Taller de les Professions

SETEMBRE

1-4SET | Colònies

24SET | Concert de Dàmaris Gelabert

OCTUBRE

OCT | Trobada Fent Amics amb Down Catalunya a PortAventura

OCT | Caminada de Tardor Down Lleida

NOVEMBRE

NOV | Sopar Lliurament Premis INTEGRÀ XXI

DESEMBRE

DES | Festa de Nadal i Reconeixement als Voluntaris