

Crònica



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), 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

REVISIÓ I CORRECCIÓ

Consorci per a la Normalització Lingüística

MAQUETACIÓ I DISSENY

Miquel Gràcia / @mqgracia

FOTO PORTADA

Javier Albejano / @javier.fotolleida

Editorial



Olga Pares Simon

Presidenta de Down Lleida
presidencia@downlleida.org

Us presento la revista Crònica de l'any 2020, un any molt complicat per a Down Lleida i per a tothom. Tot i això, és una publicació plena de notícies i vivències que, mirant enrere, em sembla increïble el que s'ha pogut generar i organitzar l'any del nostre 25è aniversari.

L'últim trimestre del 2019 preparàvem amb molta il·lusió la festa del quart de segle i malauradament a principi de març tot va quedar anul·lat, però vam tenir claríssim que anul·lar no vol dir aturar i les pàgines d'aquesta revista en són un bon exemple.

Un dels dies més importants d'aquest any fou el 22 d'abril, que amb el hastag de #25anyshistoriescompartides vam poder celebrar els vint-i-cinc anys de la fundació de l'associació Down Lleida. Les xarxes es van inundar de missatges de felicitació de diferents personalitats de la ciutat de Lleida. Aquest mateix dia també es va fer públic un recull de fotografies, en forma de mural, realitzat per les persones amb síndrome de Down i discapacitat intel·lectual, i les seves famílies.

Durant el confinament hem hagut de treballar, majoritàriament, de manera telemàtica i evidentment no és comparable la presencialitat amb la virtualitat, però l'objectiu era seguir treballant per la inclusió de les persones amb síndrome de Down o altres discapacitats intel·lectuals i així ha sigut. Per aquesta raó vull aprofitar aquestes línies per agrair a l'equip tècnic i al voluntariat de l'associació per posar el cor, l'esforç i moltes hores en tot el que s'ha fet, i a tots els socis i sòcies per la seva confiança i l'ajut en els moments tan difícils que hem viscut i estem vivint, encara.

No hem pogut sortir al carrer, però hem obert una finestra al món amb les xarxes socials, crec que ho hem de veure com una oportunitat, que ens han donat la possibilitat d'arribar més lluny i d'explicar el nostre projecte a qui l'ha volgut conèixer. Així és, dins de la pandèmia, també han sorgit oportunitats de millora i canvi.

Amb aquesta visió optimista, d'un futur millor, comencem a preparar el proper pla estratègic pels pròxims tres anys comproment-nos amb els objectius de desenvolupament sostenible i també amb el d'una societat més inclusiva.

Sumari

04

Covid19:

Adaptació i dades sobre covid i SD

06

XI Jornada Tècnica

"Compartim mirades sobre l'educació inclusiva"

07

Trobada d'Empoderats DOWN CATALUNYA

07

Projecte "Cuéntame un cuento"

08

Objectius de Desenvolupament Sostenible

10

25 anys d'històries compartides

12

Convenis de col·laboració i Projecte Integra XXI

14

Projectes, activitats i notícies

18

Testimoni: Famílies recolzant a famílies

19

Com col·laborar?

20

Patrocinis



La Covid19: com ens vam adaptar a la situació de pandèmia i confinament

El dia 16 de març vam rebre amb incertesa la comunicació oficial que havíem de tancar l'Associació i que no es podia seguir fent atenció de caràcter presencial degut a la situació sanitària provocada per la covid19. Inicialment, aquest comunicat era per 15 dies que després es van anar estenent en el temps.

En un primer moment l'equip tècnic va començar a fer teletreball, i ràpidament, en veure que la situació s'anava perllongant en el temps, va començar a repensar les activitats i serveis per poder seguir donant suport de forma telemàtica, i continuar amb l'atenció directa.

El primer repte per a l'entitat va ser garantir que la majoria de les persones amb síndrome de Down

i discapacitat intel·lectual tinguessin accés als recursos virtuals que es proposaven. En paraules de la presidenta de l'entitat, Olga Parés, "no podem permetre que la diferència social es fes més gran en una situació com aquesta", i per aquest motiu es van dedicar primer tots els esforços a contactar una per una amb totes les persones de l'entitat i anar comprovant de quina manera podien individualitzar els suports amb cadascú en la nova situació.

Amb la col·laboració de Fundació La Caixa es va proveir de 5 tauletes amb connexió a Internet per a les famílies que no disposaven dels mitjans necessaris, i així es va poder compensar la bretxa digital detectada.

Poc a poc les persones amb discapacitat i l'equip tècnic es va anar adaptant a la nova situació, i s'han fet tot tipus d'activitats: des de tallers formatius, a festes virtuals, activitat física grupal, sessions psicològiques, classes amb els més petits de la casa,... i tot allò que us pugueu imaginar! Realment la covid19 ha suposat un repte continu d'adaptació, però també ha servit per adquirir nous coneixements i habilitats.

Cal remarcar la tasca de seguiment psicològic, per ajudar que les persones amb discapacitat i la seva família, puguin tenir mecanismes d'adaptació a la situació de confinament i per fer front també a possibles pors, dubtes, incerteses, etc.

Durant la pandèmia també hem donat la benvinguda a 3 nadons amb síndrome de Down i les seves famílies, demostrant un cop més que la vida se segueix obrint camí enmig de les dificultats socials i sanitàries.

Seguim i seguirem treballant perquè les persones amb síndrome de Down i discapacitat intel·lectual segueixin tenint oportunitats en aquest context de pandèmia i nova normalitat.

"Ha suposat un repte continu d'adaptació, però també ha servit per adquirir nous coneixements i habilitats"



Dades sobre covid19 i síndrome de Down

La societat científica Trisomy 21 Research Society (T21RS) continua la investigació internacional sobre els efectes de la covid19 en les persones amb síndrome de Down. És l'estudi més extens i complet d'aquest tipus, en el qual s'han recollit més de 1.000 casos de persones amb síndrome de Down de tot el món. Els casos van ser reportats per les famílies i pels professionals clínics, i es va recollir així tota la informació disponible sobre les condicions de vida de les persones, possibles malalties preexistents i curs de la malaltia.

Els resultats de l'estudi, fins al moment, indiquen que les persones amb síndrome de Down són un grup molt heterogeni davant la malaltia de la covid19, i els seus factors de risc davant els resultats més greus (hospitalització i mort) són similars als de la resta de la població general.

Entre aquests factors trobem l'edat, la diabetis, l'obesitat o el sexe masculí, a més de malalties cardíques congènites, com a factor de risc d'hospitalització en persones amb síndrome de Down. No obstant, és fonamental assenyalar que, mentre que en la població general el risc de resultats desfavorables davant la covid19 augmenta a partir dels 60 anys, en les persones amb síndrome de Down s'accentua després dels 40 anys (s'estima que una persona amb síndrome de Down de 50 anys, s'assemblaria en termes mèdics davant la covid a una persona de 80-85 anys sense síndrome de Down).

Per tant, en base als resultats d'aquest estudi internacional, no podem considerar les persones amb síndrome de Down menors de 40 anys com a grup extremadament vulnerable pel fet de tenir síndrome de Down, excepte si pateixen patologies prèvies de risc que els incloguin dins dels grups vulnerables, com són l'obesitat, epilèpsia o demència.

Per aquest motiu, i tal com succeeix amb les orientacions cap a la població general,



es recomana a totes les persones amb síndrome de Down evitar els comportaments de risc i adoptar les precaucions necessàries per reduir la propagació de la infecció, com rentar-se les mans freqüentment i minuciosament, el distanciament social, l'ús de la mascareta i la garantia que les vacunacions recomanades i els control sanitaris estiguin al dia.

Per als majors de 40 anys, s'aconsella encàriment el bon ús de la mascareta, evitar les estades prolongades en espais interiors o no ventilats, la vacuna de la grip estacional i pneumocòccia, així com mantindre un bon nivell de vitamina D. Seguint aquestes recomanacions, les condicions de risc es redueixen i és molt més probable evitar els contagis i les complicacions que poden produir-se per la malaltia.

Article adaptat de DOWN ESPAÑA

(<https://www.sindromedown.net/noticia/nuevos-datos-sobre-covid-19-y-sindrome-de-down/>)

XI Jornada Tècnica “Compartim mirades sobre l’educació inclusiva”

El dissabte 18 de gener del 2020 va tenir lloc la XI Jornada Tècnica, “Compartim mirades sobre l’educació inclusiva”, organitzada per DOWN LLEIDA, a l’Auditori del Centre de Cultures i Cooperació Transfronterera, de la Universitat de Lleida.

La Jornada va estar dirigida a professorat de totes les etapes educatives, alumnat universitari i de Cicles Formatius. També va estar adreçada a persones vinculades amb l’educació formal i no formal i a les famílies de persones amb síndrome de Down o discapacitat intel·lectual.

La presentació de la Jornada va anar a càrrec de l’Àngela i el Xavier, dos persones amb síndrome de Down que es troben en l’etapa educativa de secundària en un institut ordinari.

La trobada es va iniciar amb una ponència de la Coral Elizondo, psicòloga i activista de l’educació inclusiva. Elizondo va començar la seva exposició recordant que segons la UNESCO, l’educació inclusiva és presència, participació i èxits. No podem considerar l’educació inclusiva com un premi, sinó com un DRET

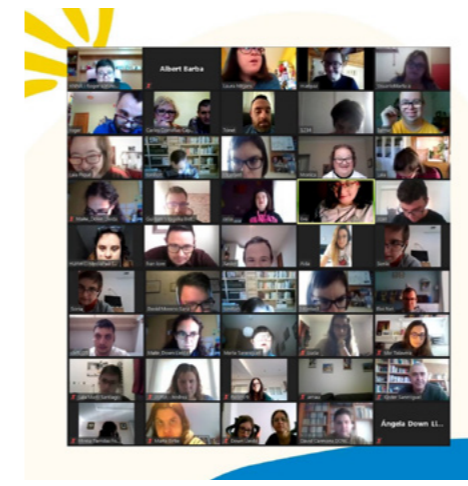
que hem de treballar des del model de qualitat de vida. També va animar a passar d’aquest dret a l’educació, al dret en l’educació amb qualitat.

Es va posar la mirada en experiències inclusives a l’aula amb una taula rodona en la qual van participar diferents centres educatius com l’Institut l’Olivera, l’escola Frederic Godàs i l’Escola Bressol Municipal del Secà de Sant Pere de Lleida.

La jornada va finalitzar amb una ponència de la Mercè Esteve, mestra d’educació especial, psicòloga i subdirectora general d’Ordenació i Atenció a la Diversitat del Departament d’Educació, sobre la normativa educativa actual en els centres educatius.

Junts es va reflexionar al voltant de la diversitat en els centres educatius, de l’alumnat amb capacitats diverses i de l’oportunitat d’aprendre conjuntament en un mateix espai tots els nens i les nenes.

La jornada va ser possible gràcies a la col·laboració de la Universitat de Lleida, Fundación Mapfre, Fundación ONCE i el Departament d’Educació de la Generalitat.



Trobada d’empoderats DOWN CATALUNYA

El dia 21 de novembre, vam participar a la novena Trobada de grups d’Autogestors i Empoderats de DOWN CATALUNYA. Aquest any, a causa de la pandèmia, és va fer de manera virtual per Zoom. Ens vam connectar un total de 67 persones.

El tema escollit per aquest any va ser “La síndrome de Down”, i cada grup vam fer una presentació diferent. Nosaltres vam presentar un joc Pasapalabra. Va ser molt divertit i vam guanyar el diploma a la presentació més innovadora.

A part de les persones que formem part dels Autogestors i Empoderats, també es van connectar algunes de les presidentes de les 5 entitats, la presidenta de DOWN CATALUNYA i la Lacate, una noia instagramer amb síndrome de Down. També vam fer una petita sessió de Videoforum, amb el curmetratge “Down side up”.

Vam aprendre moltes coses, ens ho vam passar molt bé i esperem que l’any vinent puguem fer la desena Trobada de forma presencial.

Projecte “Cuéntame un cuento”

A través del Projecte de Foment de la Lectura i la Creativitat Literària en persones amb síndrome de Down, impulsat per DOWN ESPANYA, i gràcies a la col·laboració de la Secretaria de l’Estat de Cultura del Ministeri de Cultura i Esports, la nostra entitat ha participat de l’activitat “Cuéntame tu cuento”, amb l’objectiu que les persones amb síndrome de Down es converteixin en conta contes per un dia.

És a partir d’aquesta iniciativa que el grup de Lectura de la nostra entitat, va escollir el conte popular de “La rateta Down que escombrava l’escaleta i li va donar personalitat pròpia incloent nous personatges i un final inesperat.

Ens hauria agradat poder-lo escenificar a la Biblioteca davant dels infants però degut a la situació del moment, vam adaptar el format i vam gravar amb vídeo la seva representació.



Tot plegat, una activitat on hem pogut fomentar la creativitat i el treball en equip fent de curiosos personatges de conte.

Valoració per part del Marc Torrent, dinamitzador i voluntari del Taller: “Participar en la representació telemàtica del conte popular, que amb la seva desimboltura van acondicionar els novells actors i actrius del grup de Down Lleida i el fet de que em convertissin en el guardabosc de la trama, ha estat un privilegi que en molt els estimo”.

Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)

Des de DOWN LLEIDA ens comprometem amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de les Nacions Unides.

El 25 de setembre de 2015 va ser aprovada per l'Assemblea General de les Nacions Unides l'Agenda 2030 de Desenvolupament Sostenible, amb els objectius d'erradicar la pobresa, lluitar contra la desigualtat i la injustícia, i posar fre al canvi climàtic, entre d'altres.

Aquests objectius tenen en compte a cadascuna de les persones amb les seves necessitats i potencialitats, per això creiem que segueix la nostra línia de treball de la Planificació Centrada en la Persona i progressivament ho estem incorporant al nostre proper pla estratègic per als propers anys.

Comencem el camí cap a la transformació!

1 FI DE LA POBRESA



1.- FI DE LA POBRESA. La nostra àrea d'atenció a les persones vella perquè totes les persones puguin tenir cobertes les seves necessitats bàsiques i per reduir la situació de pobresa per motiu de la discapacitat.

3.- SALUT I BENESTAR. Promoció activa de la salut i el benestar de les persones amb discapacitat i les seves famílies, mitjançant projectes esportius, d'alimentació i hàbits saludables. Atenció psicològica a totes les persones i promoció d'un envelliment actiu i inclusiu.

3 SALUT I BENESTAR



4 EDUCACIÓ DE QUALITAT



4.- EDUCACIÓ DE QUALITAT. Promoció de l'educació inclusiva de qualitat per a les persones amb síndrome de Down i discapacitat intel·lectual. Formació del professorat. Sensibilització a la comunitat educativa.

5.- IGUALTAT DE GÈNERE. Aconseguir la igualtat de gènere entre dones i homes amb discapacitat, perquè puguin tenir les mateixes oportunitats. Vetllem per la igualtat de gènere en l'organigrama de l'entitat.

5 IGUALTAT DE GÈNERE



8 TREBALL DECENT I CREIXEMENT ECONÒMIC



8.- TREBALL DECENT I CREIXEMENT ECONÒMIC. La nostra àrea d'inserció sociolaboral presta els suports necessaris perquè totes les persones amb síndrome de Down i discapacitat puguin treballar a l'empresa ordinària mitjançant la metodologia de treball amb suport.

9. INDÚSTRIA, INNOVACIÓ I INFRAESTRUCTURES. Les persones amb síndrome de Down i discapacitat intel·lectual han d'estar al dia de l'ús de les noves tecnologies i de la innovació que es produeixi en aquest sector. Treballem per reduir la bretxa tecnològica. Promovem que el sector empresarial pugui fer efectiva la seva responsabilitat social empresarial (RSE).

9 INDÚSTRIA, INNOVACIÓ I INFRAESTRUCTURES



10 REDUCCIÓ DE LES DESIGUALTATS



10.- REDUCCIÓ DE LES DESIGUALTATS. Totes les nostres àrees de treball tenen l'objectiu de reduir les desigualtats existents per raó de discapacitat, i assegurar que ningú queda enrere. Establir xarxes per tal que les famílies i les persones amb discapacitat puguin disposar de recursos materials i estratègies per a la superació de les desigualtats econòmiques.

11.- CIUTATS I COMUNITATS SOSTENIBLES. Mitjançant els projectes de vida independent treballem per una ciutat més inclusiva i segura per a les persones amb discapacitat. Defensem un model de vida integrat en la comunitat de referència de cada persona.

11 CIUTATS I COMUNITATS SOSTENIBLES



12 CONSUM I PRODUCCIÓ RESPONSABLES



12.- CONSUM I PRODUCCIÓ RESPONSABLES. Promovem hàbits de consum sostenibles i saludables, posant importància en el respecte al medi ambient i a l'entorn.

16.- PAU, JUSTÍCIA I INSTITUCIONS SÒLIDES. De forma transversal volem aconseguir una societat de pau, més justa i solidària, on no hi ha hagut vulneració de drets i tothom tingui les eines necessàries per a reconèixer situacions d'injustícia.

16 PAU, JUSTÍCIA I INSTITUCIONS SÒLIDES



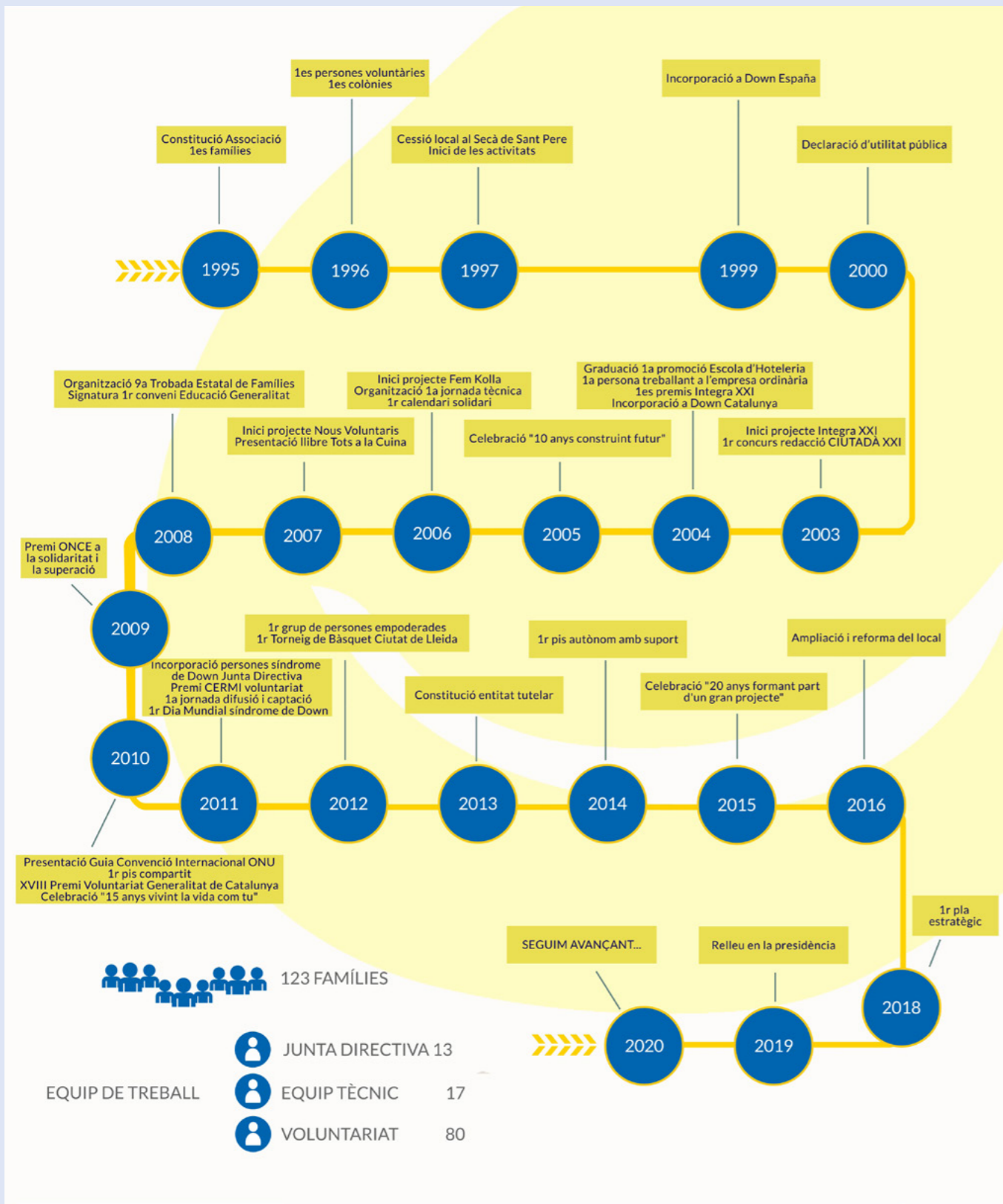
17 ALIANÇA PER A ASSOLIR ELS OBJECTIUS



17.- ALIANÇA PER A ASSOLIR ELS OBJECTIUS. A DOWN LLEIDA ens aliam amb la comunitat (empreses, administracions públiques, centres educatius, centres sanitaris, espais culturals i tot tipus d'entitats) per desenvolupar projectes i accions a favor de la inclusió de les persones amb síndrome de Down i discapacitat intel·lectual.

Et sumes tu també a transformar el nostre món?

25 anys d'històries compartides



El passat 22 d'abril DOWN LLEIDA va celebrar el seu 25è aniversari. Una celebració marcada per les activitats virtuals i les mostres de suport a través de les diferents xarxes socials.

Per a l'ocasió es va publicar el fil de vida de l'entitat, amb les fites més rellevants d'aquests 25 anys d'història. A l'any 1995 un grup de famílies amb fills i filles amb síndrome de Down van fundar l'Associació Down Lleida per millorar la seva qualitat de vida i ajudar-los a incorporar-se de manera activa dins la societat. 25 anys després s'han aconseguit reptes que semblaven impossibles, i les pròpies persones amb discapacitat han passat a ser protagonistes dels seus projectes de vida.

La següent activitat va ser la publicació a través de xarxes socials d'un mural col·laboratiu elaborat amb fotografies que les pròpies persones havien recopilat en els dies previs a la celebració.

Per acabar el matí, també es va compartir un vídeo resum amb música d'Antoni Tolmos; la peça "Soy como tú" es va compondre l'any 2008 amb motiu de la IX Trobada de Famílies celebrada a la ciutat de Lleida.

I a la tarda, en un directe d'Instagram, vam poder escoltar les preguntes que el grup de persones empoderades havia preparat per a la Pilar Sanjuán, la Divina Fumana, l'Olga Parés i l'Antonio Ramirez. Fou la nostra primera experiència amb els directes, però que de ben segur no serà la darrera.

Moltes gràcies a totes les persones que durant aquest dia ens van fer arribar les



seves mostres de suport, tant a les xarxes socials, com a través de correus electrònics i whatsapp. Tot i ser una celebració diferent a com l'havíem imaginat, la gran família de Down Lleida ha estat molt present als nostres cors durant aquest dia. Esperem seguir comptant amb el suport de tantes persones i institucions durant els propers anys.

Convenis de col·laboració



Nayox 2000



Explotació Econòmica Lleida
Hotel Ibis



BBVA



Club Bàsquet Pardinyes



Fundación Mahou
San Miguel



COL·LEGI OFICIAL
D'INFERMERES I INFERMERS
DE LLEIDA

Projecte Integra XXI

Pràctiques laborals i noves insercions



Ramon Xavier Egido
Plusfresc



David Diez
Actel



Inma Galindo
Plusfresc



Laia Borrás
Museu Solsona



Nuria Salamero
Biblioteca Pública



Damià Cosiàlls
Transports Robles



Jordi Diaz
Ilerna

Taller de capoeira



El passat 8 de febrer, un grup de persones de DOWN LLEIDA van participar en un taller de Capoeira que vam realitzar a la nostra entitat.

La iniciativa a 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. Ell practica aquesta disciplina des dels quinze anys i és cinturó lila.

Hem pogut demanar l'opinió del Piolho, per parlar de com va sorgir la iniciativa i valorar l'experiència viscuda amb el grup de persones de l'entitat:

«Mi iniciativa surgió desde que vivía en el Secano: siempre pasaba por la asociación y creí que podía aportar cosas positivas para este colectivo. Para mí, la experiencia fue muy reconfortante y productiva ya que la participación fue muy positiva por ambas partes, pues aprendí mucho de ellos.»

Carnaval

Un any més, al febrer de 2020 vam participar de la rua de Carnestoltes junt a la Banda Retocada. Com sempre una oportunitat de passar-ho bé i de gaudir ballant i desfilar.



Rugby inclusiu

El dimecres 26 de febrer vam participar a la 1a Jornada de Rugby Inclusiu de les Terres de Lleida organitzat pel Club Esportiu Inef Lleida conjuntament amb altres entitats de la província. La jornada va consistir en un entrenament inclusiu i un tercer temps en què vam gaudir d'un petit refrigeri.

L'objectiu de la jornada és el de donar a conèixer el rugbi a tothom com a eina d'inclusió, de treball en equip, d'ajuda entre iguals i de socialització amb igualtat i respecte.



Visita als arbres fruiters d'Aitona

Les fotografies del calendari solidari de DOWN LLEIDA de l'any 2020 es van realitzar als camps en floració de la localitat d'Aitona, així com en diferents monuments de la localitat.

És per aquest motiu que des de Fruiturisme d'Aitona, es va organitzar el dia 8 de març una visita guiada per a totes les famílies de la nostra entitat, per poder veure en directe els espais on s'havien realitzat les fotografies.

Aquesta visita guiada va a constar de dues parts: la primera una visita pels monuments i espais més importants del poble d'Aitona. I la segona part va ser la visita als camps dels arbres fruiters.



IV Milla Solidària Secà de Sant Pere

Amb el hastag "Solidaritat en marxa" es va engegar la IV Milla Solidària del Secà de Sant Pere, aquest any de forma virtual.

Amb el suport de l'AAVV del Secà, es va consensuar el propòsit de la Milla en sortir al carrer a fer l'activitat de running o un repte esportiu a casa els dies 19 i 20 de juny amb el dorsal personalitzat.

La Milla també va comptar amb diferents obsequis gràcies a Fruits de Ponent, Ajuntament d'Alcarràs (dorsal de la Cursa de la Nectarina), Cooperativa La Granadella, Bonpreu Supermercat d'Alcarràs i DOWN LLEIDA.

Per últim, agrair a totes les/els esportistes que van promocionar la Milla mitjançant un vídeo per les xarxes socials. Moltes gràcies!!



IX Concurs de redacció Ciutadà XXI



El dimecres 1 de juliol, a la plaça Sant Pere de Lleida, en un acte a l'aire lliure, amb aforament reduït i atenent a les recomanacions sanitàries, es va celebrar l'acte de lliurament dels Premis del Concurs de redacció CIUTADÀ XXI.

Sota la temàtica "La sort de tenir-te", vam rebre 137 redaccions d'un total d'11 centres educatius de les comarques de Lleida. En aquesta edició del certamen, els premis van anar a l'Escola Otogesa, de Maials; a l'Escola de Massalcoreig; a l'Escola Vedruna Balaguer, i a l'Institut l'Olivera, de la Granadella.

Des des seus inicis, el Concurs compta amb el suport de l'Ajuntament de Lleida, i en aquesta ocasió, amb la col·laboració de 2Llacs, Abacus Cooperativa, Carrefour i Magatzems Pifarré.

Mural commemoratiu amb Llukutter

En el marc de les activitats programades, per celebrar el 25è aniversari de DOWN LLEIDA, s'ha dut a terme un mural commemoratiu a les piscines municipals del barri del Secà de Sant Pere, on es troba la seu de l'entitat.

Un grup de vuit persones de l'associació amb síndrome de Down o discapacitat intel·lectual d'entre 12 i 18 anys van començar a pintar-lo amb l'ajuda de l'artista lleidatà Llukutter. Així doncs, durant un parell de dies, el grup va estar treballant en l'obra, que ha consistit a plasmar la frase "capacitats diverses, possibilitats infinites", un dels lemes principals de l'associació.

Hem pogut demanar l'opinió a l'artista Llukutter, valorant l'experiència viscuda amb el grup de persones de l'entitat i les seves paraules han estat les següents:

«Cada vegada que comença un mural participatiu és tot un món. Tens la idea al cap o dibuixada i, al mateix temps, se't presenten molts interrogants. Si la paret està com imatges, si finalment vindrà molta gent o serem pocs, si les hores previstes seran suficients i, sobretot, si els i les joves voldran

treure l'artista que tenen dins o bé ho hauré de pintar tot sol... No obstant, tot el grup de joves va venir amb moltes ganes i el resultat va ser molt millor del que tenia dibuixat al cap! De fet, amb una mica més de temps, el podríem haver fet el doble de gran! Crec que no serà l'últim que fem junts, va ser una curta i gran experiència!»



Sexualitat DOWN CATALUNYA

DOWN CATALUNYA, juntament amb diferents entitats que en formem part, hem realitzat una nova guia de prevenció, amb el títol "NO ÉS NO. Tot el que has de saber sobre l'assetjament, abús i agressió".

Diferents professionals que treballem en l'àrea d'Afectivitat i Sexualitat en les nostres entitats, ens vam reunir, amb la coordinació de la sexòloga Gemma Deulofeu.

Vam redactar una guia de prevenció per a persones amb discapacitat intel·lectual, en lectura fàcil, per poder treballar en sessions o tallers.

Aquesta guia vol ajudar a diferenciar entre assetjament, abús i agressió sexual, d'una manera clara i entenedora, i per això hem utilitzat exemples per poder treballar-los.

Podeu disposar d'exemplars en paper a l'Associació. O consultar-la al següent **enllaç**: https://issuu.com/downcatalunya/docs/no_es_no__1__44e5edac5570ae

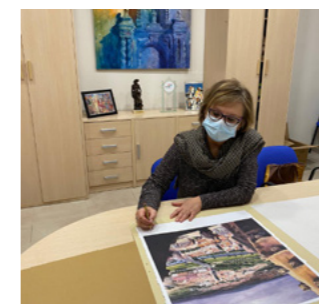


Premis Integra XXI

El dijous 26 de novembre es va realitzar l'acte de lliurament de la XV edició dels premis Integra XXI de DOWN LLEIDA. En una edició dels premis marcada per les normes d'aforament i distanciament social, s'ha volgut seguir premiant aquelles empreses que creuen en les possibilitats i en les capacitats de les persones amb discapacitat intel·lectual.

Les empreses que han rebut el premi en aquesta XV edició han estat: ASN (Alternative Swine Nutrition), JG i Associats, i Cunipic. L'obra entregada a les empreses premiades és una reproducció d'una pintura original de l'artista lleidatana Mercè Humedas. El títol és "Lleida, una altra mirada", i reflecteix el canvi de mirada que volem en la nostra societat.

També es va fer entrega del pin d'honor a la Renata Fernández, de Renata Hostesses, pel seu suport a l'entitat durant tants anys participant en aquesta entrega de premis, i per formar part de la gran família que és DOWN LLEIDA.



Llibre de cuina



Aquest any sumem una nova iniciativa solidària, el llibre "Lleida al Paladar", un llibre de cuina del Sergi Urgell i Ignasi Boya, amb fotografies de Sílvia Estany i Josep Maria Súria, i maquetació de Mercè Cayuela.

El dia 17 de novembre es va fer una roda de premsa de presentació del llibre a l'Institut d'Estudis Ilerdencs amb la presència del president de la Diputació de Lleida, Sr. Talam. I el 12 de desembre es va fer la presentació oficial al Castell de Gardeny.

Tots els beneficis del llibre estan destinats als projectes de l'entitat, i els podreu trobar a la venda a l'Associació i en diferents establiments de restauració de la ciutat.

Famílies recolzant a famílies

Hola, som l'Oscar i la Sandra, pare i mare de dues nenes: l'Ares, que té 5 anys i la Vera, que en té 2.

La nostra petita, a part de ser la nena més dolça i bonica que mai ens haguéssim pogut imaginar, ens tenia una sorpresa ben guardada, el seu cromosoma extra. Ens en vam assabentar el dia del seu naixement i us podeu ben imaginar el shock inicial, no només per a nosaltres, sinó per a tota la família i amics.

En aquell moment, no teníem ningú proper amb síndrome de Down i desconexíem completament què implica realment una persona amb aquest cromosoma de més. Així que, sincerament, la por, la incertesa, els falsos mites, etc., es van apoderar de la nostra ment.

Els primers dies no estàvem encara preparats per anar a l'associació i explicar la nostra història, així que, volent o sense voler, vam acabar trobant famílies a l'instagram que explicaven la seva vida familiar amb fills també amb síndrome de Down. Estaven contents, se'ls veia feliços!! Allò va ser llum i esperança.

Ens vam veure amb ganes i forces i vam visitar l'associació DOWN LLEIDA. Ens van fer una rebuda que portem al cor i mai no oblidarem.

Des d'aquell moment, tot va canviar i a poquet a poquet vam començar a compartir la nostra història a través de l'Instagram. Tant, que s'ha convertit en un espai on compartim vivències amb altres famílies. Faig publicacions que em semblen interessants sobre la síndrome de Down com: derruir falsos mites, curiositats, anècdotes, reflexions, la relació entre germanes... Amb un únic objectiu: visibilitzar i normalitzar la síndrome de Down, canviar mirades i ajudar a treure les pors inicials a les noves famílies que passen o passaran el mateix que nosaltres. Perquè, com dic sempre, tot el que ens ha donat aquest cromosoma de més és bo, molt bo i no ho canviaria per res del món. Gràcies, filla, per venir al món i fer-nos aquest regal.

Si voleu seguir la nostra història, ens podeu trobar a @sandra_logo.



Com col·laborar?

Calendari Solidari 2021



Un any més hem pogut realitzar el calendari solidari, mostrant el nostre suport al sector de l'hostaleria i restauració que sempre han recolzat la nostra entitat, realitzant fotografies en 12 establiments col·laboradors.

Volem donar les gràcies a aquests establiments que ens han permès realitzar les fotografies al seu espai, i també volem agrair el treball desinteressat que cada any fan el Julián Garcia, fotògraf, el Reinald Pomés, amb l'edició del making off, i el de la dissenyadora Teresa Piqué.

Gràcies a totes les persones que col·laboreu adquirint el calendari solidari a la seu de DOWN LLEIDA i establiments col·laboradors.

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!



Productes solidaris

SOLIDARITZA'T, SOMRIU I POSA'T LA GORRA

AFANOC Lleida i DOWN LLEIDA ens hem unit per a sensibilitzar a la societat i rebre suport per a poder donar continuïtat a les nostres activitats per a millorar la qualitat de vida de totes les persones. Amb la compra d'aquests lots de marxandatge solidari, estaràs donant oportunitats a molts infants i persones.



LOTS D'OLI SOLIDARIS

Elaborats per l'empresa Mon Ermitage, els lots solidaris son ideals per a regalar o per a fer-te un regal. Els podràs trobar a la seu de DOWN LLEIDA.



BOSSES DOWN LLEIDA



POSTUXAPES "I Love Somriures"

La iniciativa solidària de Postureig Lleida per ajudar en les causes socials de les entitats de Lleida.



DONATIUS BIZUM

Ja 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



Patrocinis:



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:** _____

ADREÇA: _____ **LOCALITAT:** _____ **C.P.:** _____

TELÈFON: _____ **CORREU ELECTRÒNIC:** _____

COM VOLS COL·LABORAR: Soci/a col·laborador/a 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.