

# Crònica

029 // desembre 2019



## 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

## COL·LABORA

Institut d'Estudis Ilerdencs

## IMPRIMEIX

Arts Gràfiques Bobalà, S.L.

Dipòsit legal: L-725-1996.

## REVISIÓ I CORRECCIÓ

Consorci per a la Normalització Lingüística

## MAQUETACIÓ I DISSENY

Miquel Gracia / @mqgracia



INSTITUT  
D'ESTUDIS  
ILERDENCS

Fundació Pública de la Diputació de Lleida



Diputació de Lleida

# Editorial



**Olga Pares Simon**

Presidenta de Down Lleida

@olgapaessim

Iniciem aquest editorial amb unes paraules d'agraïment a la Pilar Sanjuán i a la Divina Fumanal per dedicar una part de la seva vida a la nostra associació. És important mirar enrere per poder caminar fermes i decidits. Elles ens han explicat, entre moltes altres coses, que l'associació va començar en un calaix d'un centre cívic i... mireu on som. Seguirem el camí amb la mateixa il·lusió i objectiu amb el qual vàreu començar.

Gràcies Pilar i Divina per la vostra confiança i gràcies a totes les famílies per aprovar la nova junta; treballarem perquè els vostres/nostres fills i filles tinguin possibilitats infinites.

D'aquest número de la Crònica, vull destacar dos articles importants en l'educació dels nostres fills i filles. Un és el de la webteca inclusiva, promoguda per DOWN CATALUNYA, font de recursos educatius adaptats per a totes les edats i diferenciats per àrees. I l'altre és el dossier de logopèdia, en què podeu veure com es treballa a DOWN LLEIDA.

També podreu conèixer alguna de les activitats d'aprenentatge i servei, on les quals joves de l'associació participen activament amb joves dels instituts de la nostra ciutat; així com un bon recull de notícies i activitats que il·lustren i expressen les experiències, aprenentatges i vivències d'aquest últim any a la nostra associació.

No voldria acabar l'editorial sense destacar la fotografia de la portada, que sense paraules ens explica moltes coses. Gràcies a les famílies per confiar en el projecte de vida independent i a les persones que en formen part per ser valentes i prendre la decisió de fer el pas cap a la vida autònoma.

Espero, doncs, que gaudiu de la lectura de la revista i us animo a compartir-la per tal que el nostre projecte pugui arribar a tothom.

# Sumari

**04**

**Carta de comiat de la  
Pilar i la Divina**

**06**

**La sort de tenir-te!**  
Dia mundial de les  
persones amb SD

**08**

**Webteca Inclusiva**

**09**

**Creemos Inclusión**

**10**

Dossier:  
**Logopèdia**

**12**

**Convenis de  
col·laboració i  
Projecte Integra XXI**

**14**

**Projectes i activitats**

**22**

**Notícies i breus**

**26**

**Una visita de Mèxic...**

**27**

**Col·labora**

**28**

**Patrocinadors**

**25** anys

**Al 2020 estem d'aniversari.**  
Estem preparant moltes  
activitats!

# Carta de comiat de la Pilar i la Divina

**B**envolgudes i benivolguts. Al 2020, com moltes de vosaltres ja sabeu, farà 25 anys que amb tota la il·lusió del món, un grup de famílies, vam constituir DOWN LLEIDA, la nostra estimada Associació.

Són molts els projectes que hem portat a terme des de llavors (en aquell moment, molts ni ens els podíem imaginar), els nostres fills i filles han pogut anar a l'escola ordinària, han pogut cursar estudis de l'ESO i cicles formatius, hem implementat el treball amb suport, que ha permès que actualment hi hagi 65 joves treballant en l'empresa ordinària. Hem consolidat les vivendes compartides i les vivendes independents, i actualment estem iniciant el projecte per a l'envelliment (Llars residències des de la nostra filosofia), projecte que complementarà l'haver-nos constituït també en entitat tutelar.

**"HEM CONSOLIDAT LES VIVENDES COMPARTIDES I LES VIVENDES INDEPENDENTS, I ESTEM INICIANT EL PROJECTE PER A L'ENVELLIMENT"**

Les persones de l'entitat ja sabeu que gaudeixen també de projectes d'oci, de voluntariat, d'esports, de grups d'empoderats... entre d'altres. S'han incorporat persones amb la síndrome de Down a la Junta directiva. I que el més important a destacar de tots ells, és l'enfocament des del qual es fan: la planificació centrada en la persona.

També hem aconseguit que la nostra entitat fos declarada d'utilitat pública, que des de fa uns anys certifiquem la ISO sense dificultats, i que implementem la certificació de

transparència, treballant des de l'excel·lència i la implementació del Pla d'Igualtat. Hem pogut estrenar un local nou que ens permet treballar amb molta més qualitat... I sobretot podem acollir TOTES les famílies des del moment del diagnòstic de la síndrome de Down en el seu nadó (per a nosaltres sempre ha estat el més important de la nostra tasca).

Cal destacar també la nostra presència i participació dins de la Federació estatal de DOWN ESPAÑA (de la qual hem après tantes i tantes coses) i la constitució, amb d'altres entitats, de DOWN CATALUNYA, per treballar en xarxa i compartir i aprendre plegades. També hem participat en moltes altres plataformes i federacions socials, de les quals sovint som un exemple i un motor. Darrerament per aquest motiu estem començant a participar en diferent projectes europeus.

Actualment estem a totes les xarxes socials i DOWN LLEIDA té una imatge de qualitat, seriositat, rigorositat, i és reconeguda per la seva feina ben feta, des de la societat en general, els mitjans de comunicació, l'administració pública i moltes empreses privades.

No podem oblidar que totes aquestes fites no s'haurien pogut dur a terme sense la professionalitat del gran equip de professionals que hi ha a la nostra entitat, sense el seu compromís, la seva implicació, el seu treball constant, la seva defensa de les capacitats de les persones amb síndrome de Down... res no hagués estat possible tampoc sense la gran col·laboració d'un gran grup de persones voluntàries que participen en moltes de les activitats que realitzem.

Però tampoc hauríem pogut avançar, desenvolupar tants i tants projectes i consolidar l'entitat, sense la col·laboració altruista i desinteressada de les persones

que heu decidit ser sòcies col·laborades i socis col·laboradors de DOWN LLEIDA. Gràcies a les vostres aportacions hem pogut tirar endavant projectes que permeten cada cop més la inclusió de les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals, i podem dibuixar un projecte de vida i un projecte de futur per a totes elles.

És per això que ara que creiem que ha arribat l'hora de retirar-nos de la junta directiva i de donar pas a altres mares i pares que de ben segur continuaran i ampliaran la nostra tasca. No podem deixar de donar-vos les gràcies per estar sempre al nostre costat. Ara ja sou membres d'aquesta gran família que ha nascut al voltant de DOWN LLEIDA. I confiem que continuareu recolzant i col·laborant en aquest nova etapa de l'Associació.

**"ESTEM SEGURES QUE CONTINUAREM CAMINANT CONJUNTAMENT AMB VOSALTRES EN AQUESTA HISTÒRIA D'ÈXIT COMPARTIDA I TRENCANT LES BARRERES QUE ENCARA QUEDIN PER SUPERAR"**

Estem segures que continuarem caminant conjuntament amb vosaltres en aquesta història d'èxit compartida i trencant les barreres que encara quedin per superar, perquè diuen que "Quan somiem soles, només és un somni. Però quan somiem juntes, el somni es pot convertir en realitat". I nosaltres sempre estarem a DOWN LLEIDA.

Amb tot l'afecte,  
**Pilar i Divina**



# La sort de tenir-te!

## Dia mundial de les persones amb síndrome de Down

**E**l dia 21 de març, vam celebrar un any més el Dia mundial de les persones amb síndrome de Down. Al matí vam organitzar un acte amb infants al Col·legi Episcopal on es va celebrar una xerrada-Col·loqui amb Guillem Gracia i Àngela Mora (socis de la nostra Entitat) adreçada als alumnes de 6è de primària amb motiu del lema de la campanya d'aquest any La sort de tenir-te.

I a la tarda vam celebrar l'acte central a la Biblioteca Pública de Lleida. El 21 de març també és el dia mundial de la poesia i ho vam celebrar conjuntament gaudint de la

lectura de la poesia de la Rosa Fabregat, escollida per a l'ocasió, i de les poesies que nois i noies de l'Associació van crear al Taller que van poder compartir amb l'Amat Baró.

També vam visionar el curtmetratge protagonitzat per Joan Sorribes PARA VOLAR i vam compartir la lectura del manifest que el grup d'Empoderats/es de l'Associació, havia preparat per reivindicar els seus drets.

I per acabar la jornada vam poder gaudir del Pont Vell i la Façana de l'Ajuntament il·luminats de groc i blau com els colors del nostre logo!



Nosaltres pensem que tenim molta sort: Sort de tenir una família que em cuida i m'estima des del meu naixement. Reivindiquem que totes les persones tenim dret a néixer.

Sort perquè quan som nens i nenes tenim dret d'anar a l'escola, amb l'educació aprenem moltes coses que ens ajudaran pel nostre futur Reivindiquem l'educació inclusiva.

Sort que quan som adolescents i joves gaudim del temps d'oci, de les noves tecnologies, de la nostra ciutat, dels viatges amb els companys i companyes. Exigim que no es vulnerin els nostres drets i que es tingui en compte el dret al vot.

Sort de poder decidir de què vull treballar, tenir un sou digne que m'ajuda a ser independent i tenir autonomia. Denunciem la falta de finançament del treball amb suport.

Sort de sentir amor, compartir l'estima

amb la parella que jo escullo i poder gaudir de la sexualitat lliurement. No ens agrada que hi hagi violència de gènere. Sort de viure de manera independent, fer les coses a la meua manera, desconnectar i tenir el meu espai, poder decidir i equivocar-me. Reivindiquem la falta de finançament de vida independent amb suport.

Sort de cuidar-me i fer esport per estar en forma. Totes les persones tenim dret a rebre una sanitat pública.

Ens fa respecte fer-nos grans i ens preocupa la soledat. Quina sort envellir al costat de la família i amb el suport de l'Associació per continuar el nostre camí de vida lliurement escollit. Volem gaudir de la nostra jubilació de manera activa amb la gent que estimem i fent allò que ens agrada.

Quina sort de tenir el vostre suport, família, amics, amigues i de moltes persones que ni coneixem. Quina sort de tenir-vos!





## Jornada "Canvia la teva mirada"

Un any més, als voltants del Dia Mundial de les persones amb Síndrome de Down, vam sortir al carrer per donar a conèixer la tasca de la nostra Associació, i recaptar fons per seguir endavant amb els projectes d'inclusió social de les persones amb Síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals.

Vam organitzar 20 punts de difusió repartits en diferents espais de Lleida, i moltes activitats per a grans i petits!: taller de maquillatge infantil, de globoflèxia a càrrec de Biel Morell, batucada Kumbeva, exhibició de ball per Lleida Swing, exhibició de gimnàstica de l'equip FEDAC-Asvolcall/Down Lleida, exhibició de Fud Therapy, xocolatada, signatura de llibres pel Sr. Postu, exhibició de ball per Move Your Body, etc.

Volem agrair un cop més la tasca que fan totes les persones voluntàries que tenim i que ens donen suport en totes les activitats que fem.

# Webteca Inclusiva



**L**a Webteca Inclusiva neix a partir de la necessitat de tenir un espai per compartir i localitzar informació fàcilment entre totes les persones que tenen una atenció directa o bé indirecta en el món de l'educació.

Aquest projecte va ser impulsat per DOWN CATALUNYA l'inici de l'any 2018. Es tracta d'una font de consulta i intercanvi de material per facilitar l'accés a l'escola inclusiva. S'adreça, doncs, a docents, famílies, entitats socials, monitors/es de temps de lleure... en definitiva, a qualsevol persona que tingui interès i estigui motivada per atendre qualsevol infant en tots els seus contextos educatius.

La Webteca té un funcionament molt senzill, sota el format d'un Slideshare. L'accés és totalment lliure i gratuït, tan sols requereix d'un registre previ, tant per poder consultar material que ja està publicat com per publicar-ne de nou.

A més a més, tota la informació que apareix a la Webteca està validada per experts pedagògics i compta amb el Jesús Soldevila (Universitat de Vic) com a assessor pedagògic.

En definitiva, la Webteca és una font de materials d'aprenentatge, d'articles d'interès, de jocs i dinàmiques en qualsevol àmbit de lleure, d'adaptacions curriculars... amb un accés lliure i senzill a través del qual es poden crear fòrums per fer qualsevol consulta i iniciar un tema de debat.

Si teniu més interès a conèixer el funcionament i l'objectiu de la Webteca us hi podeu posar en contacte a través del següent correu electrònic: [webteca@sindromedown.cat](mailto:webteca@sindromedown.cat)





# Creamos Inclusión

**D**OWN ESPAÑA va presentar a la societat la nova web "CREAMOS INCLUSIÓN. Una escuela para todos"

L'objectiu d'aquest projecte és crear junts una escola per a tots i totes que afavoreixi la presència, participació i progrés de tot l'alumnat. Una escola que abraçi la diversitat i que reconegui el valor de la diferència.

Tant la web, com l'Oficina Creamos Inclusión, pretén:

- Donar suport i acompanyar les famílies i persones amb síndrome de Down, en tot el relacionat amb l'atenció a les seves necessitats educatives i la defensa dels seus drets d'educació inclusiva.
- Orientar i formar els centres educatius i societat en general, per millorar la pràctica d'educació inclusiva.
- Orientar i informar les entitats d'atenció a persones amb síndrome de Down i les seves famílies per donar resposta a l'acompliment de el dret a l'educació inclusiva, tenint com a base la Convenció Internacional de Drets de Persones amb Discapacitat

Podeu trobar més informació a la web de DOWN ESPAÑA, o bé a [www.creamosinclusion.com](http://www.creamosinclusion.com)



POEMA

## DOWN

### Seres especiales

Siempre son una sorpresa que solo dura un segundo. Luego son toda la entrega del cariño mas profundo.

Representan la inocencia mas clara y mas transparente. Despiertan nuestra conciencia y transforman nuestra mente.

Son semilla del amor mas puro y verdadero. Son respuesta sin temos al sentimiento sincero.

Su capacidad de amar simplemente, es infinita. Ellos solo saben dar. Nunca pierden la sonrisa.

Cuando les das un abrazo y ellos te devuelven otro los quieres en tu regazo para ser tu mayor gozo.

Son seres muy especiales. Quizás nos cuesta entenderlo. Nos dan cariño a raudales. Solo podemos quererlos.

Al principio, no se entiende. Nos hacemos mil preguntas. Pero después, simplemente abandonamos las dudas.

Su mundo, no es como el nuestro. Solo entienden el amor. Van por otros vericuetos directos al corazón.

De sus sueños e ilusiones apenas sabemos nada. Solo viven de emociones buscando nuestra mirada.

**Fco. Muñoz Pacheco**

# Dossier: Logopèdia



**D**es del passat mes de febrer, DOWN LLEIDA compta entre la seva plantilla amb una logopeda. La logopèdia és la professió especialitzada en els processos de la comunicació humana i de la deglució. El logopeda és el professional especialitzat en l'estudi, la prevenció, l'avaluació, el diagnòstic i el tractament de les dificultats de la comunicació i de la deglució en adults i en nens. Les dificultats comunicatives inclouen problemes de veu i de parla, de llenguatge verbal, oral i escrit, de llenguatge no verbal i de pragmàtica, és a dir, de l'ús de llenguatge.

**DOWN LLEIDA va considerar convenient incorporar una logopeda**

**a l'àrea d'educació, per tal de poder d'oferir a les famílies que ho sol·licitessin, el servei de logopèdia individual o en petit grup per al seus fills/es i per tal de treballar habilitats comunicatives amb els grups de l'ESO, Gestiona't, Formació Prelaboral i Contínua.**

Amb aquest grups es treballa la **pragmàtica del llenguatge**. La pragmàtica fa referència a l'ús social i interactiu del llenguatge. És la comunicació de la vida real. Es tracta d'un aspecte molt important perquè, en definitiva, és el que fa que una persona utilitzi el llenguatge adequadament per comunicar-se amb la resta de la gent mitjançant la conversa.

Comprèn nombrosos aspectes que s'enumeren a continuació:

#### →LA INTENCIÓ:

el propòsit de la conversa, és a dir, la intenció és adequada si en dir una frase aconseguim expressar allò que volíem.

#### →EL CONTACTE VISUAL:

El manteniment de la mirada en l'interlocutor.

#### →L'EXPRESSIÓ FACIAL I GESTUAL:

Acompanyen al llenguatge oral, sent el seu paper tan important que quan semblen contradictoris, solem guiar-nos de la informació no verbal més que de l'oral.

#### →LES FACULTATS CONVERSACIONALS:

Iniciar una conversa, respectar els torns, respondre, fer preguntes, acabar un diàleg, interrompre... són aspectes que fan fluïda una conversa.

#### →LES VARIACIONS ESTILÍSTIQUES:

La capacitat per adaptar la comunicació a les persones que ens escolten; no és el mateix dirigir-se a un amic/ga que a un superior al lloc de treball.

#### →LES PRESSUPOSICIONS:

Fa referència al que pressuposem que sap qui ens escolta sobre el que estem dient.

#### →LA TEMATITZACIÓ:

Es tracta de mantenir un tema i aprofundir-hi, sense canviar contínuament de tema.

#### →LA DISTÀNCIA FÍSICA ENTRE ELS PARLANTS

#### →LES DIVERSES SITUACIONS COMUNICATIVES:

Saber realitzar les comunicacions pertinents de manera assertiva i adequada a cada context social.

El llenguatge constitueix un dels majors reptes en l'educació dels nens i persones amb síndrome de Down i també amb altres discapacitats intel·lectuals.

Una de les característiques més importants del llenguatge de les persones amb Síndrome de Down és la diferència entre la seva capacitat de comprensió i la seva capacitat d'expressió. És a dir, la seva dificultat major està en la producció del llenguatge, en la seva capacitat per expressar-se. El llenguatge del nen/a amb Síndrome de Down sol tenir un nivell inferior al de la seva capacitat o nivell intel·lectual. Això no passa en altres persones amb un altre tipus de discapacitat intel·lectual.

**La comunicació de les persones amb discapacitat intel·lectual sovint és menor com a conseqüència de la retroalimentació que reben: "com que no m'entenen, no parlo i no em comunico". La funció de la logopeda dins la nostra Associació és treballar per tal de revertir aquest autoconcepte.**

# Convenis de col·laboració

**BBVA**



**LaCaixa**



**Accent Social**



**Ibercaja**



**Muda't**

## Projecte Integra XXI

Pràctiques laborals i noves insercions



**Ana Ariza**  
Maite



**Damià Cosials**  
BBVA



**David Diez**  
UOC



**Eloi Porcel**  
BBVA



**Eloi Porcel**  
Col·legi Arquitectes



**Genis Ortiz**  
BBVA



**Genis Ortiz**  
Departament de Treball



**Guillem Gracia**  
Parador de Lleida



**Inma Galindo**  
Residència Llar St. Josep



**Jordi Diaz**  
BBVA



**Jordi Diaz**  
Party Fiesta



**Jordi Egea**  
Plusfresc



**Kyria Parull**  
Mapfre



**Kyria Parull**  
Banasegur



**Laia Borrás**  
Unipreus



**Miquel Delaurens**  
Hotel NH



**Nuria Salamero**  
Regidoria de les Politiques  
dels Drets Socials



**Xavier Clopes**  
Convent Santa Clara

# Aprentatge i Servei

**E**l servei comunitari per a l'alumnat de secundària obligatòria vol promoure que els alumnes experimentin i apliquin els seus coneixements i capacitats al servei de la comunitat. L'APS és una metodologia per dur a terme el Servei comunitari en què els alumnes combinen processos d'aprenentatge i de serveis a l'entorn.

DOWN LLEIDA fa anys que acull alumnes de Col·legi Episcopal, Ins. La Mitjana, Ins. Gili i Gaya, Ins. Josep Lladonosa i FEDAC Lleida, i fa possible l'aproximació d'aquests alumnes a la realitat de les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals.

En el marc d'aquest projecte, els alumnes de l'Institut Josep Lladonosa van preparar una sessió/taller per saber més de l'art musiu en el qual cadascú va poder crear el seu mosaic coneixent els mètodes grecoromans. Ens va agradar tant que el que ens van ensenyar ens va servir per treballar les emocions tot fent mosaics amb emoticones.



## Mou-te! Nou projecte esportiu

**E**l projecte esportiu Mou-te va adreçat a totes aquelles persones que vulguin realitzar una activitat esportiva de baixa intensitat. L'objectiu d'aquesta activitat és potenciar les habilitats socials i físiques a través de la petanca i les bitlles. Aquesta activitat s'ha començat a dur a terme un cop a la setmana i compta amb la col·laboració de l'Associació Veïnal de Balafia i del Club Petanca Secà de Sant Pere.

# Un cap de setmana de neu

**E**l cap de setmana del 16 al 17 de març, la família del nostre company Miquel ens va oferir la possibilitat d'allotjar-nos a la seva casa i així poder passar un parell de dies al seu bonic poble, Bossòst. Tot i ser una bona colla (els participants del projecte Desperta't, les tècniques de Vida Independent i voluntaris), entre la casa del Miquel i la dels seus avis hi vam cabre tots.

Dissabte, ben d'hora, vam pujar il·lusionats a l'autobús. Tot i ser un trajecte molt llarg, la bona sintonia que hi havia va aconseguir que no es fes gens pesat.

En arribar a Bossòst, i després de les presentacions, ens vam instal·lar i gairebé es va fer l'hora de dinar.

A la tarda, vam anar a fer un tomb pel poble, on vam visitar alguns comerços; tot i ser un poble petit, s'hi poden trobar botigues de tot tipus i per a tots els gustos. I, sabeu què? Com que sabien que els aniríem a visitar, 4 d'aquests establiments ens van regalar un pastís: tots de

poma, però elaborats de diferent manera. Amb aquestes dolces postres, ens vam encaminar cap al Casal del Poble i vam fer un berenar exquisit.

En arribar la nit, vam sopar tots junts i no vam trigar gaire en anar a dormir, ja que el dia havia estat intens.

L'endemà, després d'esmorzar, ens esperava una sorpresa: en arribar a les pistes d'esquí teníem a la nostra disposició uns quants trineus, gràcies a amics i coneguts de la família del Miquel. Vam caminar per la neu, vam caure, vam baixar en trineu, vam quedar coberts de neu ... Va ser divertidíssim!

Durant el viatge de tornada, vam comentar tot els que havíem viscut i vam riure un munt mirant els vídeos que ens havíem fet. Molts vam aprofitar per dormir una estona, després de tant pujar i baixar en trineu ens teníem ben merescut una mica de descans. Vam arribar a casa força cansats, però amb moltes ganes de repetir i un munt de vivències que no oblidarem mai.



# Trobada **d'empoderats** de DOWN CATALUNYA

**E**ls dies 25 i 26 de maig del 2019, vam anar a la Trobada d'Empoderats de DOWN CATALUNYA, a la ciutat de Sabadell.

Fins a Sabadell vam anar amb tren, i quan vam arribar vam anar al pavelló municipal Can Balsach per fer les presentacions dels treballs que cada entitat havíem fet. El tema dels treballs va ser: "El futur de les persones amb discapacitat".

Després de les exposicions van repartir els premis als participants.

Dissabte a la tarda vam fer diferents tallers: manualitats, Batucada, impressió 3D i llenguatge de signes. Després, ens vam ficar

guapos i guapes, per sopar i anar de festa per Sabadell.

Diumenge al matí vam gaudir d'una visita turística pel Parc de Catalunya. Els de DOWN LLEIDA havíem preparat unes activitats molt divertides: un passeig amb trenet o pujar a unes barquetes al llac.

Aquesta Trobada va ser molt bonica, perquè ens vam trobar amb companys i companyes d'altres entitats, i vam poder compartir molts bons moments junts. Esperem amb moltes ganes la Trobada d'Empoderats del 2020.

**Grup d'Empoderats de DOWN LLEIDA**





# Viatges **Imerso**

**L**es persones majors de 18 anys han tingut l'oportunitat de participar del programa Imerso a través de DOWN ESPAÑA. Aquest any les ciutats escollides han estat Almería, Málaga i Santander, en torns consecutius durant els mesos d'abril i maig.

A través d'aquest programa han pogut conèixer noves ciutats d'arreu d'Espanya, descobrir llocs emblemàtics de cadascun dels indrets i fer un tast de la seva gastronomia i entorn.

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.



## **Caminada de DOWN LLEIDA**

**L**a VII Caminada solidària de DOWN LLEIDA va aplegar el dia 9 de juny un total de 400 persones, que van participar d'una activitat física inclusiva i saludable. Els i les participants van completar dues rutes, una de 10 quilòmetres i una de 6.5. La caminada va comptar amb el suport de la Paeria de Lleida, la Tagliatella, BBVA, Shaqua i Fruilar.



## **Dinar de famílies**

**L**a ubicació escollida aquest any per al dinar de famílies va ser el poble d'Agramunt.

Durant el matí les famílies van visitar les instal·lacions que Torrons Vicens té en aquesta localitat i van degustar algunes de les seves elaboracions.





# Lleida Canta a les persones

## L'estiu de DOWN LLEIDA



**E**l mes de juliol els/les nois/es que van participar en el Casal d'Estiu de DOWN LLEIDA van gaudir de tres setmanes d'allò més lúdiques i didàctiques. El Casal es va centrar en tres temes: la cuina, la moda i els esports.

Durant la setmana de la cuina vam escollir dues receptes i vam elaborar la llista de la compra pertinent amb els ingredients i el corresponent import, i un altre dia vam anar al Carrefour a comprar els estris i els aliments que necessitàvem per a l'elaboració de les dues receptes. El Carrefour va obsequiar-nos amb tots els productes adquirits i va posar a la nostra disposició una professional que ens va ajudar

en tot moment. Finalment, vam cuinar les dues receptes i els nois/es se'n van endur una mostra per a compartir-ho amb les seves famílies.

La següent setmana el centre d'interès va ser la moda. Vam visitar una exposició al Centre d'Art La Panera sobre "Bildi" i després vam realitzar-hi una activitat relacionada. Es tractava d'utilitzar una peces del Lego i fer un dibuix abstracte amb pintura. Era una forma de posar en pràctica tot el que ens van ensenyar a l'exposició. Aquella mateixa setmana també vam customitzar una samarreta i vam parlar de la moda a nivell general, explicant els diferents estils que hi ha i identificant-los.

La darrera setmana vam centrar-la en els esports. Vam practicar Hípica a l'Hípica l'Arca d'Alcoletge, pàdel al Pàdel Indoor de Lleida i vòlei i futbol platja al Beach Sports& Soccer de Torrefarrera. Amb aquestes línies volem agrair a aquestes empreses la seva col·laboració desinteressada. Els/les nois/es van gaudir molt amb aquestes activitats tan dinàmiques i engrescadores.

**F**a un any, us explicàvem la sortida que vam fer al Delta de l'Ebre amb una missió que ens va encarregar la Coral Maristes de Lleida. Doncs el 9 de juny, el "Lleida canta a les persones" va fer omplir Lleida de corals d'arreu de Catalunya fent la fusió de 34 corals i més de 20 entitats.

La Trobada va començar amb una popular benvinguda en la qual també va participar, com a copresentador, el Joan Sorribes. Seguidament, ens vam mobilitzar per les diferents aules del Campus de Cappont de la Universitat de Lleida, creant espais de trobada entre entitats i corals. El grup de DOWN LLEIDA vam compartir

aula amb corals de Tarragona i del Delta de l'Ebre. Vam explicar-los qui érem, que fèiem a la nostra Associació i amb un grup de nois i noies del Col·legi Maristes vam cantar i representar una cançó que els mateixos alumnes havien versionat d'una cançó coneguda reivindicant la igualtat i la diversitat.

L'animació d'una cercavila ens va dirigir a tots cap als Camps Elisis, on totes les corals i les entitats vam portar la peça d'un trencaclosques que va formar un cor gegant i que amb la màgia de les cançons ens va arribar a tots al cor bategant d'emoció.



## Viatge a Salou Vida Independent

**P**er acomiadar el curs abans de les vacances d'estiu, el grup de Vida independent va organitzar un viatge a Salou el dia 27 de juliol. El grup es va esforçar molt perquè va tenir molta feina prèvia per preparar-ho tot, però el resultat va ser fantàstic, i vam passar un gran dia de platja.

## Colònies d'estiu



**A**quest any les colònies de DOWN LLEIDA s'han dut a terme, per segon any consecutiu, a la casa de colònies "La Carral", Solsona. A més a més, a diferència d'altres anys, les colònies han tingut una durada d'una setmana completa, de dilluns a divendres.

En aquestes colònies s'afavoreix el contacte i la interacció entre persones amb Síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals, els seus germans/es, amics i amigues de l'entitat.

Durant tota la setmana es realitzen diverses activitats d'aventura i esport, així com també lúdiques i de lleure. Aquestes ens permeten crear lligams entre les persones que hi participen i afavorir la inclusió en tots els àmbits de la vida d'una persona.

Enguany un total de 30 persones d'entre 5 a 17 anys van poder gaudir de 5 dies de colònies, sota la temàtica de la festa "Hippie". Algunes de les activitats de què vam poder gaudir va ser tirolina, patinet per la muntanya, joc de proves, d'equips cooperatius, entre altres.

Junts, vam poder gaudir MOLT!

# Fent amics amb DOWN CATALUNYA

**E**l passat 5 d'octubre, DOWN CATALUNYA va organitzar la Trobada Fent Amics amb Down Catalunya que va tenir lloc a Port Aventura.

Tot això no seria possible sense la col·laboració un any més de l'Associació de Voluntaris de la Caixa de Lleida, que van poder col·laborar i gaudir del dia juntament amb nosaltres.

Aquest any vam poder gaudir de diferents espectacles de dansa, gimnàstica artística, etc., en què van participar diferents persones de la nostra entitat.

No ens podem deixar de donar gràcies a Port Aventura pel tracte rebut i a totes aquelles persones que van adquirir les entrades a la nostra entitat.

Us hi esperem l'any vinent.



## Sexualitat

**P**arlem de sexualitat amb Belén Gutiérrez Bermejo, directora del Servei de Protecció a Persones amb Discapacitat (PROTEDIS).

El passat 17 d'octubre vam assistir a la formació per conèixer el "pla de sexualitat per a persones amb discapacitat intel·lectual".

L'entitat Protedis es dedica a donar el servei de suport a les persones amb discapacitat intel·lectual que han patit algun tipus d'abús o agressió sexual. Recullen la denúncia i ells fan de mediadors amb els cossos de seguretat.

Cal reflexionar sobre la importància de realitzar formació en afectivitat i sexualitat. Les persones amb discapacitat intel·lectual tenen el desenvolupament sexual a la

mateixa edat que les persones sense discapacitat, però han de poder tenir una formació específica per tal de conèixer tot el referent en aquest àmbit, ja que per si sols no ho aprendran. Com la resta dels aspectes del seu dia a dia, els cal una formació.

Una persona que no té tota la informació és més vulnerable i més indefensa davant situacions d'abús, i es coneix que en persones amb discapacitat l'índex és molt més elevat.

A més, no podem oblidar que la informació i formació en sexualitat i afectivitat està recollit com un dret de les persones amb discapacitat, tal i com tenen el dret a viure la seva sexualitat plenament i lliurement.

Cal reflexionar-hi: la sobreprotecció no és sinònim de protecció.

# Trobada de Famílies a Almeria

Un grup de famílies de DOWN LLEIDA van participar entre els dies 31 d'octubre i 3 de novembre a la XIX Trobada Nacional de Famílies i XI Trobada Nacional de Germans i Germanes de persones amb síndrome de Down organitzada per DOWN ESPAÑA a la ciutat d'Almeria.

La vida independent, l'envelliment, l'educació i l'autonomia de les persones amb síndrome de Down van ser els assumptes més destacats en els debats entre famílies. També van poder



participar en l'elaboració del III pla estratègic de DOWN ESPAÑA. I fonamentalment gaudir de l'intercanvi amb famílies vingudes de moltes altres associacions.



## Sopar Integra XXI

Les empreses PaPanBread, Resquitx Restaurant i Sercodaga han estat guardonades en la XIV edició dels Premis Integra XXI, que reconeixen aquelles empreses que creuen en la inclusió laboral de totes les persones i així ho demostren col·laborant en el nostre Projecte. Integra XXI fomenta la contractació de persones amb discapacitat intel·lectual al mercat laboral ordinari.

L'acte celebrat en el marc del sopar anual de l'entitat i que va comptar amb l'assistència de més de 200 persones, va tenir lloc el dia 15 de novembre a la Fonda del Nastasi.

I també es va fer lliurament del Pin d'Honor de DOWN LLEIDA a Julián Garrido, expresident de l'Associació de Veïns del Secà de Sant Pere, per tot el seu suport i estima cap a la nostra entitat.



## Activitats de captació



### Milla Sidamon

La Milla Solidària de Sidamon, celebrada el 30 d'agost, va ser solidària en benefici de la nostra entitat. També es va organitzar una xerrada de sensibilització a càrrec de l'Ester, el Tonet i l'Antonio sota el títol "Capacitats diferents".



### Milla Secà

La Milla del Secà de Sant Pere va voler, en la seva edició del 28 juny, seguir mostrant la vessant més solidària del barri, col·laborant amb DOWN LLEIDA un any més.



### Cau Palau

L'agrupament AEiG Lo Merlet va col·laborar amb la nostra entitat organitzant un escala-en-hi-fi solidari el dia 4 de maig.



### Buuuf Alcoletge

Vam estar presents al Buuuf Festival de pallasos i bufons a la gorra d'Alcoletge, amb una taula informativa i de venda de productes de l'Associació.



### Cursa Torrefarrera

Un cop més, vam estar presents a la Cursa Popular de Torrefarrera organitzada per Rural Runners Torrefarrera, el dia 1 de maig.



### Festes Banyetes

Aquest any 2019 hem participat de les dues festes del Club Banyetes, amb una taula de venda de productes i donant informació com a forma de sensibilització.



### Caminada L'Albi

La caminada etnobotànica Joan Palau Gallart va tenir lloc el dia 27 d'abril en benefici de l'Associació.



### Sant Jordi

Un any més vam participar de la Diada de Sant Jordi amb una parada de venda de roses i llibres a la plaça de la Catedral de Lleida.



### Paradeta Massalcoreig

La Paquita, mare del Joan, va posar una paradeta per vendre productes solidaris a favor de DOWN LLEIDA al mercadet de Massalcoreig.

## Guardó dels Armats de Lleida 2019



L'Associació Els Armats de Lleida, que enguany celebra el seu 25è aniversari, va celebrar el 15 de març la XXIV Nit dels Armats, en la qual es van lliurar els guardons de Gran Persona de Lleida 2019, que s'atorguen a persones, entitats i empreses que s'han distingit per realitzar activitats personals, culturals i empresarials que contribueixen a enriquir i difondre el nom de Lleida arreu.

Enguany entre molts altres guardonats van atorgar el guardó a la nostra Associació. Un bonic reconeixement a la tasca feta durant 24 anys.

## El Club LIONS col·labora amb DOWN LLEIDA

Lions Lleida és una organització sense ànim de lucre de caràcter benèfic que té com a principal objectiu l'ajuda al proïsme. Cada any organitza un sopar benèfic per ajudar entitats de les terres lleidatanes. Aquest any l'entitat escollida va ser DOWN LLEIDA.

Amb els diners recaptats en el sopar hem pogut implementar el projecte d'estimulació cognitiva a través de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC), i també s'han pogut adquirir nous materials per al Projecte Desperta't, de promoció de la vida independent.

Moltes gràcies al Club Lions Lleida i a totes les persones que van participar del sopar benèfic.



## Fideuà i Cassola solidària al bar Maite's

El bar Maite's de Balàfia aquest any ha col·laborat organitzant un fideuà i una cassola de tros solidària.

L'acte va comptar amb dues parts, la primera va ser un petit vermut musical i després es va realitzar el dinar.

### Pregó de Festes Pius XII-Germanor

L'Associació de veïns del barri PIUS XII-GERMANOR ens va convidar a participar de la seva Festa Major amb tot un seguit d'iniciatives.

El Tonet Ramírez, membre de la nostra entitat, va ser l'encarregat de fer el Pregó de Festes; el Guillem Gracia i la Pilar Sanjuán van participar-hi fent una xerrada de difusió, i el grup de Zumba de l'Associació, fent-hi una exhibició de ball. Sense cap dubte, és un barri inclusiu!



### Desfila solidària "Som Persones Autèntiques"



El Club Tennis Lleida va acollir el 15 de juny la segona desfilada solidària Som Persones Autèntiques, organitzada per Xabel·la.

Les persones de l'Associació que hi van participar van gaudir fent de models i lluint la roba de la botiga Xabel·la.

La desfilada va suposar un gran èxit de participació, amb diferents activitats i sortejos per a totes les persones assistents.

### Pura Vida Solidary Party a Biloba

El 14 de juliol, per segon any, Biloba ens va donar l'oportunitat de gaudir durant tot un dia de les seves instal·lacions.

Es van organitzar activitats per a totes les edats: ball d'escuma, màgia, animació infantil, màster class de ball, taller de cocteleria, aquagym, música en directe,..... entre moltes altres.





## Netejant amb Toyota

El diumenge 20 d'octubre vam poder participar juntament amb Naymotor a la jornada de neteja del parc de Gardeny organitzat per Toyota.

Aquest acte es va organitzar per celebrar World Clean Up (Dia mundial de la neteja).

Vam poder gaudir d'un matí netejant una part de la nostra ciutat i coneixent gent nova.



## Premi Lluís Martí

L'associació DOWN LLEIDA va resultar premiada en la categoria local del Premi Lluís Martí al Valor Social de la Federació Catalana de Voluntariat Social, patrocinat per ARÇ Cooperativa.

L'entrega del premi es va fer en un acte a la Diputació de Lleida el mes de novembre, en el marc de la celebració del Dia Internacional del Voluntariat a Lleida.



## Aprenentatge de cuina a la Boscana

El 4 de desembre un grup d'empresaris de Lleida i persones participants de Vida Independent de DOWN LLEIDA, vam realitzar una activitat.

Vàrem anar fins a Bellvís per anar al Restaurant La Boscana. Quan vam entrar dintre del Restaurant hi havia els empresaris, representants de la Diputació de Lleida, els organitzadors de Mapfre i les persones de Vida Independent.



Abans de començar a la cuina, cadascú dels representants de cada entitat van donar la benvinguda i van llegir. La Núria, la treballadora de Mapfre, ens va dir el nostre nom i havíem d'agafar una targeta que el Joel tenia a les mans per saber amb quin empresari ens tocava a la cuina.

El xef Joel Castanyé ens va fer passar a la cuina i vàrem saludar als treballadors de la Boscana. Hi havia dues sales, una que estava destinada a fer postres i l'altra per fer la resta de plats.

Ens vam agrupar amb un empresari i vam cuinar amb parelles. Ens ho vam passar tots molt bé amb molta paciència i ajuda. El moment més emotiu va ser quan un company nostre va comparar l'amor que s'ha de posar tant a la cuina com a les persones que estimes.

**Miquel Delaurens**

# Una visita des de **Mèxic...**

Soy Tania, Médico Pediatra con Posgrado en Atención Integral a niños con síndrome de Down, en una Institución Pediátrica del Sector Salud en mi país, México.

El pasado mes de Enero, tuve la fortuna de visitar la Asociación DOWN LLEIDA; con un resultado que para mí fue muy satisfactorio, ya que conocí a varias personas con especial sensibilidad e interés en entregar su vida profesional al cuidado de aquellos que tienen alguna condición especial; ello, para mí, fue una vez más, la confirmación de que estoy en el camino correcto; independientemente de haber conocido la hermosa ciudad de Lleida, que me recordó algunas ciudades de mi país por la amabilidad y hospitalidad de su gente.

El primer día, fue muy gratificante, ya que visitamos los grupos de formación continua, prelaboral y ocio, que, aunque no era una novedad para mí, porque en México también tenemos estas actividades, me impresionaron sus logros y la entrega de los chicos para trabajar en equipo. No puedo omitir la gentileza que tuvo el Dr. Francesc Domingo, lo cual le agradezco, al explicarnos a detalle la importancia del trabajo interdisciplinario,

considerando en ello, la aportación que los propios familiares tienen, hecho que para mí fue muy constructivo.

No sería completo este relato, sin referirme a la convivencia que hubo con motivo de la cena que nos organizaron Imma, María del Mar y Sonia, con la atención también muy amable, de Angela, Kikiriki, Tonet y Esther; excelentes personas, cuyo trato cariñoso nos hizo sentir como en nuestra propia casa.

El segundo día fue tan espléndido en resultados como el pasado, ya que convivimos con Pilar y Divina, dirigentes de la Asociación, quienes nos invitaron a degustar platillos regionales, todo ello, bajo una amena conversación referida a las vivencias de los padres y familiares de chicos con síndrome de Down, compartidas a través de las redes de apoyo.

No se me olvida expresar nuestro agradecimiento a Carme, por la atención tan personal y generosa que tuvimos de ella y de todo el equipo de la Asociación. Reciban saludos cordiales, desde mi querido México.

**Tania Vargas R.**



# Com col·laborar?

## 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

### POSTUXAPES "I Love Somriures"

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



### OLI AURUM "Mon Ermitage"

Elaborat per l'empresa Mon Ermitage, l'oli AURUM es pot adquirir a un preu de 9,50 euros a la seu de DOWN LLEIDA.

## Calendari Solidari 2020

Un any més presentem el calendari solidari de la nostra entitat, on infants i joves de l'Associació s'han fotografiat com autèntics models en un entorn incomparable: els camps fruiters en floració d'Aitona i alguns dels indrets més emblemàtics de la vila, com la cova i la casa del Pare Palau, l'església de Sant Antolí o la capella de Sant Gaietà, entre altres.

Volem agrair als professionals de Turisme d'Aitona la seva predisposició i professionalitat i també el treball desinteressat que cada any fan el Julián Garcia i l'Elisabeth Molina, fotògrafs; el Reinald Pomés i l'Hector Clivillé, amb l'edició del making off del calendari, i el de la dissenyadora Teresa Piqué.

Destacar la col·laboració de totes les empreses que amb la seva aportació fan possible que aquesta idea que va començar ja fa 13 edicions, es faci realitat any rere any. Gràcies a tothom per la vostra col·laboració!



### Altres productes

### 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](http://www.helpfreely.org)



## Patrocinadors:



## 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](mailto: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](http://www.downlleida.org))

**SIGNATURA:**

Marqueu aquí si consent l'enviament de publicitat sobre els nostres productes i serveis.

ASSOCIACIÓ LLEIDATANA PER A LA SÍNDROME DE DOWN. Vostè pot exercitar 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](http://www.downlleida.org).