



Crònica

Sumari

5	Editorial	14	Trobada d'empoderats i empoderades de DOWN CATALUNYA
6	Un gran projecte	15	IDEATE: Sumem esforços per una educació digital més inclusiva
10	Acte de lliurament dels Premis Integra XXI	16	Projecte Integra XXI
10	Calendari solidari 2026	17	Convenis de col·laboració
11	Famílies de DOWN LLEIDA a la III Trobada de Famílies de DOWN CATALUNYA	18	Activitats i projectes
12	25a Trobada Nacional de Famílies de DOWN ESPANYA	28	Breus i premis
13	III Trobada Nacional de Professionals i Representants de DOWN ESPANYA	29	Com col·laborar?

EDICIÓ
Junta Directiva de DOWN LLEIDA

COORDINACIÓ I REDACCIÓ
Equip Tècnic de DOWN LLEIDA

DISSENY I MAQUETACIÓ
Miquel Gracia

REVISIÓ I CORRECCIÓ
Consorti per a la Normalització Lingüística

FOTO PORTADA
DOWN LLEIDA

IMPRESSIÓ
Diputació de Lleida

DIPÒSIT LEGAL
L-725-1996

DOWN LLEIDA
Plaça Sant Pere 3, baixos
25005 Lleida

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

DOWN LLEIDA és membre de DOWN ESPAÑA (Federación Española de Síndrome de Down), de DOWN CATALUNYA (Coordinadora Síndrome de Down de Catalunya), del Consell Municipal de Persones amb Discapacitat i de la Federació Catalana del Voluntariat Social, d'Actas i ECAS. Declarada d'UTILITAT PÚBLICA. Segell 'ONG Acreditada' de la Fundació Lealtad.



Diputació de Lleida



Us presento la revista *Crònica* de l'any 2025, un any molt especial per a DOWN LLEIDA, ja que hem celebrat el 30è aniversari de la nostra associació. Trenta anys de trajectòria al costat de les persones amb síndrome de Down i/o amb discapacitat intel·lectual i de les seves famílies, treballant per construir oportunitats, defensar drets i avançar cap a una societat més justa i inclusiva.

Com a presidenta de l'associació, és un orgull immens poder dirigir aquesta entitat en un any tan significatiu i posar a les vostres mans una revista que recull tot allò que hem viscut plegades al llarg de l'any. Pàgina a pàgina hi trobareu un ampli recull d'activitats, projectes, trobades i moments que expliquen la tasca que desenvolupem i el camí que continuem recorrent, amb una mirada especial al 30è aniversari, present en molts dels actes i iniciatives d'aquest any.

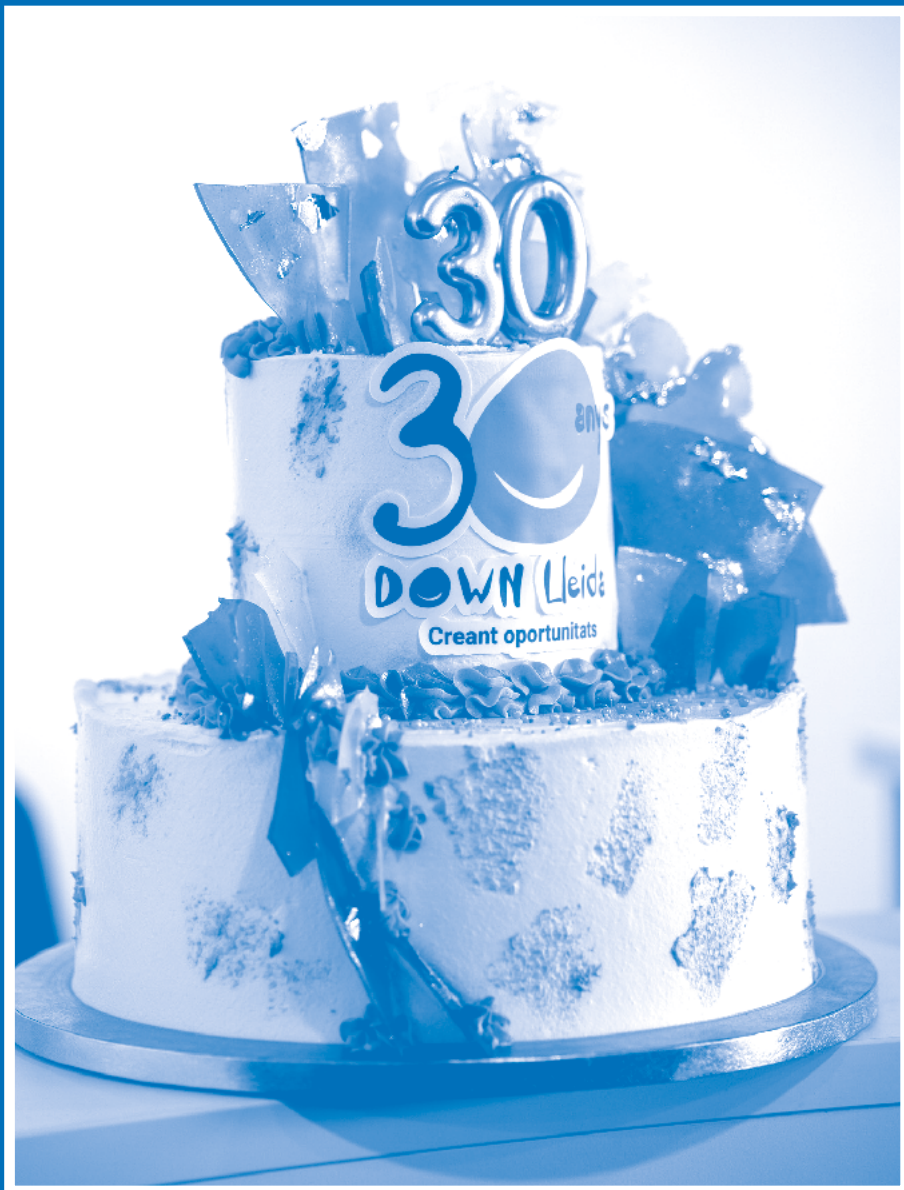
L'any 2025 el podríem definir com un any de «regals». Regals amb forma de projectes, aliances i reconeixements que donen sentit a la nostra feina. En aquest camí volem destacar el projecte «Marcha a Marcha», desenvolupat conjuntament amb l'empresa Serveto, un exemple clar de col·laboració compromesa que obre noves oportunitats d'inclusió i participació real en l'àmbit laboral. A aquests regals s'hi sumen reconeixements com el Premi MAPFRE, que posa en valor la nostra tasca per la inclusió, l'autonomia i la qualitat de vida de les persones amb síndrome de Down i/o discapacitat intel·lectual, i el Premi Meninas, que reconeix el compromís amb la defensa dels drets, la dignitat i la igualtat d'oportunitats. Tots ells ens emocionen i, alhora, ens impulsen a continuar avançant.

Res de tot això no hauria estat possible sense la família DOWN LLEIDA: les persones amb síndrome de Down i/o discapacitat intel·lectual, les famílies, l'equip tècnic, el voluntariat, les entitats col·laboradores i totes aquelles persones que, al llarg d'aquests 30 anys, han cregut en el projecte i l'han fet créixer. Aquesta revista és també un agraïment sincer a totes elles.

Continuem caminant, amb la il·lusió del primer dia i amb la força que dona una història compartida de 30 anys.

Olga Parés Simón, presidenta de DOWN LLEIDA

Un gran projecte



Divina Fumanal Salomé, primera vicepresidenta
de DOWN LLEIDA

Com passa el temps... Miro enrere i veig uns pares molt joves, amb uns nadons nascuts amb pocs anys de diferència, plens d'il·lusió i d'inseguretats, contents de conèixer-se i que els seus fills i filles poguessin compartir temps amb els seus iguals.

Junts van començar un projecte que en aquell moment inicial van anomenar «Associació Lleidatana per la Síndrome de Down» i que posteriorment seria DOWN LLEIDA, sense saber molt bé on els portaria, però tenint molt clar que el que hi havia en aquell moment no els bastava.

Poc a poc es van fer passos, que creien curts, però d'una gran importància (constituïció de l'entitat el 1995, presentació d'aquesta a totes les administracions de Lleida i de retruc a tota la societat lleidatana, que ens va acollir amb els braços oberts...). No es pot enumerar en aquestes línies el suport incondicional que vàrem tenir de tot tipus de professionals: psicòlegs, metges, mestres, infermers, polítics, músics, periodistes, gimnastes, aparelladors, constructors, arquitectes, funcionaris de totes les administracions..., que ens van escoltar i confiar en el nostre projecte. Amb els anys aquesta llista s'ha fet interminable: hem conegut persones de gairebé tots els àmbits que ens han ajudat dins de les seves possibilitats a poder desenvolupar les nostres iniciatives.

A TOTS ELLS, MOLTES GRÀCIES!

Mentre tot això passava, nosaltres anàvem aprenent: vam conèixer entitats com la nostra d'altres llocs, que ens van servir de model i de guia, fins arribar a constituir amb algunes d'elles, l'actual DOWN ESPANYA (on estem federades entitats de tot l'estat) amb el que això suposa d'aprenentatge, força social, reconeixement i sobretot el treball en xarxa per poder aconseguir desenvolupar projectes que permeten a les persones amb la síndrome de

Down i altres discapacitats desenvolupar-se en cada etapa vital de la seva vida. I això ho hem fet sempre seguint la nostra filosofia de màxima normalitat en la comunitat que viuen, escoles, centres esportius i de lleure, culturals... També vam ser membres fundadors de DOWN CATALUNYA.

Anaven passant els anys, van anar arribant premis i reconeixements de tot tipus a la tasca feta per l'Associació, vam tenir una seu de l'entitat, en principi petita i avui excellent, que ens permet treballar molt dignament, amb el jovent i les seves famílies, i on els nostres treballadors es troben com a casa.

Recordo també la quantitat d'actes que aquestes famílies van fer per aconseguir tenir uns diners per poder pagar les primeres professionals: des de concerts, dia de captació i difusió —que acostuma a celebrar-se cap al dia 21 de març, dia mundial de la Síndrome de Down, xocolatades i fins i tot, assistència a les fires dels pobles (com la fira de la Perdiu de Vilanova de Meià). Es va publicar el llibre Tots a la cuina, on es recullen imatges que són reflex de normalitat, d'integració i de col·laboració amb persones rellevants de la societat.

Al llarg d'aquests anys també s'ha creat la nostra revista «Crònica» i hem estat declarats d'UTILITAT PÚBLICA, en reconeixement a la tasca social desenvolupada, per la qual cosa les aportacions econòmiques que es realitzen a la nostra entitat permeten acreditar deduccions fiscals.

Un dels projectes destacats va ser l'acord amb l'Escola d'Hoteleria i Turisme de Lleida, on els nois i noies podien continuar els seus estudis de formació prelaboral d'una manera inclusiva en un centre ordinari, també amb l'IMO i cicles formatius en diferents instituts.

En estar federats a nivell nacional, cada any es fa una trobada de famílies, professionals,



grup de germans... en una ciutat diferent. L'any 2008 es va fer a Lleida i hi van venir més de 700 persones de tot l'estat: avui en dia encara es recorda com una de les millors.

Cal destacar també els premis Integra XXI, en què anualment es fa un sopar on es lliuren premis a les empreses que tenen contractat un dels nostres joves. Cal remarcar que el fet que els empresaris expliquin al sopar el que els aporta tenir una persona de l'entitat a les seves empreses, fa que moltes altres s'hi animin. És un sopar familiar, d'amistat, al qual tothom va per a passar-s'ho bé, i aquest dia també s'entrega «el pin d'honor» a la persona que ha mostrat una sensibilitat especial amb nosaltres. A més, és el dia de la presentació del calendari, amb imatges dels nostres joves, fet per dos professionals excel·lents de forma desinteressada.

En tots aquest anys hem tingut com a entitat tot tipus de reconeixements per part d'empreses,

fundacions i institucions. A títol personal, a la Pilar Sanjuán, la primera presidenta, i a mi (vam estar 24 anys al capdavant) ens van reconèixer com a «gran persona de Lleida» i «Premi a la solidaritat de l'Ajuntament de Lleida» la qual cosa ens va omplir de felicitat i d'orgull.

L'any 2025 es va celebrar el 30 aniversari a la Llotja de Lleida. L'objectiu de la jornada era visibilitzar el dia a dia d'una persona amb síndrome de Down per abordar els passos aconseguits en els últims 30 anys i també deixar clars quins eren els reptes de futur. Vam comptar amb testimonis de famílies, professionals i persones amb discapacitat intel·lectual que van explicar el seu dia a dia a fi de reivindicar les mateixes oportunitats i aconseguir la inclusió real. El treball, l'educació, el lleure, la participació ciutadana i l'habitatge van ser alguns dels temes que es van abordar, i també el reconeixement dels joves a les seves famílies.



Avui, gràcies a la feina d'aquests 30 anys, tenim la majoria de nens i nenes escolaritzats en escoles ordinàries, amb el suport de les professionals de l'entitat. Hi ha joves fent l'ESO i cicles formatius, 58 persones treballen en empreses, amb el suport d'una professional d'inserció laboral, i també hi ha joves vivint de forma independent en diferents models d'habitatges (dos pisos compartits, dos d'individuals), i joves participant del projecte de formació per poder accedir a un d'aquests habitatges.

Un altre valor de la nostra entitat ha estat que els pares i mares que han anat arribant a DOWN LLEIDA, van trobar una acollida i acompanyament que els primers no van tenir i, després, aquests han entomat el projecte inicial com a seu, cosa que ha permès el relleu de continuïtat.

Cal fer una menció especial al conjunt de professionals que durant aquests anys

han passat per casa nostra, que s'han implicat fins al fons en els nostres projectes els han millorat amb la seva experiència i professionalitat i han esdevingut punt de referència dels nostres joves.

També cal destacar la feina del voluntariat que, de manera altruista, millora l'Associació, ja que ens dediquen el seu temps lliure i són essencials.

Per tot això, quan el primers pares recordem aquells primers dies i en fem una valoració, sempre diem el mateix: Quantes coses, experiències, vivències, amistats... ens hauríem perdut, si no haguéssim tingut aquests fills/es. I afegeixo un comentari de la meva mare: Valió la pena tenir els fills/es i dedicar els nostres millors anys a millorar la qualitat de vida d'unes persones que en aquell moment era incerta.

Acte de lliurament dels Premis Integra XXI

Les empreses Escola Mirasan, LIDL i Motortrans han estat guardonades en la XX 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 d'inserció sociolaboral Integra XXI, que fomenta la contractació de persones amb discapacitat intel·lectual al mercat laboral ordinari.

Durant l'acte també es va fer el lliurament del Pin d'Honor de DOWN LLEIDA al Sr. Paco Cerdà per tot el suport que ha donat a la nostra entitat des de la seva constitució, ara fa 30 anys.

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 ser també el tancament de la celebració del 30è aniversari de l'Associació.



Calendari solidari 2026



Aquest any, el calendari solidari de l'associació mostra algunes de les activitats que implementa l'entitat, com el projecte de formació, d'oci, d'inclusió laboral, de vida independent, d'esports, etc.

Volem donar les gràcies a tot el voluntariat, infants i persones de l'entitat que hi han participat, 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 Eva Gort.

I moltes gràcies a totes les persones que col·laboreu adquirint el nostre calendari.



Famílies de DOWN LLEIDA a la III Trobada de Famílies de DOWN CATALUNYA

A finals d'octubre, un grup de famílies de DOWN LLEIDA vam participar a la III Trobada de Famílies de DOWN CATALUNYA, celebrada els dies 25 i 26 d'octubre a Girona, coincidint amb les festes de Sant Narcís. Aquest encontre, organitzat per DOWN CATALUNYA, va reunir unes 200 persones d'arreu del territori català en un espai pensat per retrobar-nos, compartir vivències i créixer juntes en un ambient de convivència, alegria i aprenentatge.

Durant el cap de setmana vam poder assistir a formacions i tallers dirigits a famílies i joves, amb ponències que abordaven temes clau per al dia a dia d'una persona amb síndrome de Down o discapacitat intel·lectual. A més, hi havia espais de diàleg per compartir experiències, reflexions i recursos entre famílies, així com activitats lúdiques perquè totes les edats poguessin gaudir plegades del moment.

Un dels aspectes més valuosos de la trobada va ser la convivència amb famílies d'arreu de

Catalunya. Compartir experiències, anècdotes i reptes personals va crear vincles que ens enforteixen i ens recorden que no estem soles en el camí de la inclusió. Va ser una oportunitat per escoltar, aprendre i reconèixer la riquesa i la diversitat de vivències de cadascuna de les famílies.

També vam tenir el plaer de conèixer la bonica ciutat de Girona, amb el seu entorn acollidor que va facilitar moments de trobada informal entre les famílies, no només dins dels espais formatius sinó també fora d'aquests. Aquesta convivència ens ha deixat records entranyables i noves amistats que segueixen teixint la xarxa de suport entre entitats.

Des de DOWN LLEIDA, vam marxar d'aquesta experiència amb la sensació d'haver compartit molt més que un cap de setmana. Ens vam endur aprenentatges, complicitats i noves amistats, i sobretot les ganes que aquest tipus de trobades es puguin seguir realitzant.

25a Trobada Nacional de Famílies de DOWN ESPANYA

Del 5 al 8 de desembre de 2025, moltes famílies vam fer les maletes rumb a Saragossa amb una il·lusió especial. No era només un viatge: era una nova oportunitat de retrobar-nos i sentir-nos part d'una gran família, en el marc de la 25a Trobada Nacional de Famílies de DOWN ESPANYA.

Des del primer moment, l'ambient va ser acollidor. Les mirades, els gestos i les paraules parlaven d'experiències compartides. Tenir un familiar amb la síndrome de Down ens uneix, però és la possibilitat de compartir emocions, reptes, aprenentatges i somnis el que dona sentit a aquest esdeveniment.

Al llarg de la trobada, vam participar en xerrades adreçades a les famílies, que ens van ajudar a reflexionar sobre temes que formen part del nostre dia a dia: com cuidar i cuidar-nos, esport inclúsiu, suports legals, educació emocional, oci, autonomia i independència, salut... Van ser espais on escoltar professionals, però també on escoltar-nos entre nosaltres i sentir que no estem soles en aquest camí.

Els i les joves amb síndrome de Down van tenir els seus propis espais, plens d'activitats, tallers i moments per compartir. Allà van néixer amistats, rialles i complicitats que, en molts casos, continuaran més enllà de la trobada. Veure'ls participar, expressar-se i gaudir amb llibertat ens recorda la importància de crear entorns on puguin ser elles mateixes.

També van ser molt especials els espais dedicats als germans i germanes. Compartir com viuen aquesta realitat, posar nom a emocions que sovint queden en silenci i sentir-se escoltats per iguals va ser, per a moltes persones, un regal inesperat però molt valuós.

Més enllà de les activitats programades, la trobada va estar plena de petits moments que deixen empremta: una conversa al passadís, un cafè compartit o un consell donat des del cor. Aquests instants són els que fan que marxem amb la sensació d'haver crescut una mica més.

La 25a Trobada Nacional de Famílies de DOWN ESPANYA ha estat un recordatori poderós de la importància de fer xarxa entre famílies de tot l'Estat, d'acompanyar-nos i de continuar lluitant per una societat més inclusiva, on totes les persones tinguin el seu lloc.

Amb el cor ple i la motxilla carregada d'experiències, ja mirem cap al futur amb il·lusió. L'any 2026, ens retrobarem a Múrcia, amb les mateixes ganes de compartir, aprendre i continuar caminant juntes.



III Trobada Nacional de Professionals i Representants de DOWN ESPANYA

El passat desembre de 2025 es va celebrar a Madrid la III Trobada Nacional de Professionals i Representants de DOWN ESPANYA, un encontre que va reunir més de 180 professionals, representants i responsables d'entitats d'arreu de l'Estat a la seu de NTT DATA Spain.

Al llarg dels dos dies de treball, les persones participants van compartir espais de formació, reflexió i debat sobre qüestions clau per al present i el futur de l'atenció i la inclusió de les persones amb síndrome de Down o discapacitat intel·lectual. Entre els temes abordats, van destacar l'educació emocional, l'acompanyament a les famílies, l'ús responsable i ètic de la



intelligència artificial, la comunicació i l'intercanvi de bones pràctiques entre entitats. La trobada també va posar en valor la importància del treball en xarxa, la coordinació entre professionals i la participació activa de les persones amb síndrome de Down com a protagonistes dels espais de decisió.

Aquesta trobada s'ha consolidat com un espai de referència per compartir coneixement, enfortir aliances i continuar avançant cap a una societat més inclusiva.

Trobada d'empoderats i empoderades de DOWN CATALUNYA



El cap de setmana del 8 de novembre al 9 de novembre, vam anar a la trobada d'Empoderats i Empoderades de DOWN CATALUNYA. Es va fer a Sabadell, a l'Hotel Catalonia Verdi.

Vam sortir amb autobús privat des del pavelló Juanjo Garra, i a l'arribar a l'hotel vam fer debat sobre el dret a l'habitatge i a la privacitat.

Després vam dinar al bufet lliure (ens vam ficar les botes), i a la tarda el nostre grup d'Empoderats vam fer tallers, un concurs de decorar pastissos, risoteràpia i un de first friends, que consistia a fer trobades exprés amb les persones de la trobada per conèixer-nos millor i conèixer un munt de gent nova!

Abans de sopar vam tenir temps lliure i vam decidir anar a fer un beure i passejar a prop de l'hotel. Tot seguit, vam sopar a l'hotel i després... festa! Estona de ball i jocs.

El diumenge, quan ja havíem esmorzat van venir del circ a fer-nos un taller. Vam passar per la corda fluixa, ens vam posar nassos de pallassos i vam haver de mantenir l'equilibri. Vam riure molt!

Després de dinar ja vam agafar l'autobús i tornada cap a casa. Ens ho vam passar súper bé! Hi tornarem l'any vinent!

IDEATE: Sumem esforços per una educació digital més inclusiva

IDEATE és un projecte europeu que treballa per una idea molt clara: que la digitalització de l'educació vagi de la mà de la inclusió. El seu nom complet és Inclusive Digital Education and Teacher Empowerment Academy i té com a objectiu donar eines i formació al professorat perquè pugui atendre millor la diversitat de l'alumnat en entorns educatius cada vegada més digitals.

DOWN LLEIDA forma part del projecte IDEATE gràcies a la invitació de la Universitat de Lleida (UdL), en concret a través del grup d'investigació liderat per la Dra. Gemma Filella, que participa activament en el consorci europeu. Aquesta col·laboració ens permet aportar la nostra experiència i la veu de les famílies dins d'un projecte europeu, i garantir que la mirada social i inclusiva hi sigui present des del primer moment.

IDEATE està finançat pel programa Erasmus+ de la Unió Europea i té una durada de tres anys. El projecte neix amb la voluntat que els seus resultats tinguin continuïtat en el temps, més enllà de la seva finalització, i que els materials, les eines i la formació desenvolupada puguin seguir sent útils per a docents, escoles i entitats educatives.

El projecte es desenvolupa gràcies a un consorci internacional format per universitats i entitats educatives de



Romania, Alemanya, Grècia, Itàlia i Espanya. Entre les universitats participants hi ha la Universitat de Lleida, juntament amb altres universitats europees, i diverses entitats educatives i socials, com DOWN LLEIDA.

Al llarg del projecte es crearà un programa de formació per a docents, es desenvoluparan eines digitals accessibles i es faran proves pilot amb mestres, professors i estudiants. DOWN LLEIDA participa activament en l'anàlisi de necessitats, en el disseny del curs, en el pilotatge del programa i en la difusió dels resultats a les escoles del territori.

Per a la nostra entitat, IDEATE és una oportunitat per contribuir a una educació més justa i inclusiva, reforça la mirada sobre la diversitat a les aules i promou una digitalització que obri oportunitats per a tothom.

Projecte Integra XXI

Pràctiques laborals i noves insercions



Convenis de col·laboració



1/ Club Gimnàstic FEDAC 2/ Efis 3/ EKKE 4/ Ibercaja 5/ Pons



1/ Adrià Ibars (Ajuntament d'Aitona) 2/ Adrià Porqueras (Institut Català de la Salut Hospital Universitari Arnau de Vilanova) 3/ Anju Llona (Akko Building Process) 4/ Anna Camí (Aqualia) 5/ Carlos Ramirez (Aqualia) 6/ David Montori (Caser Residencial) 7/ Fouad Amrani (Serhs food) 8/ Ignasi Cebrià (Collegi Episcopal) 9/ Núria Salamero (Grupo Vall Companys) 10/ Xavier Clopés (Residom Fundació) 11/ Iker Moreno (Club Hockey Clos Pons) 12/ Indiana Solà (DOWN LLEIDA) 13/ Joan Sorribes (RODI)



Tertúlies entre famílies

A l'entitat seguim implementant les *Tertúlies entre famílies* amb l'objectiu que siguin més que trobades: volem crear espais on pares i mares es coneguin, es trobin i comparteixin tot allò relacionat amb els seus fills i filles. Són moments per expressar inquietuds, alegries i dubtes, i sentir-se escoltats i recolzats.

Aquests espais recorden que no estem sols i que cada història compta i suma, i ofereixen un entorn on teixir vincles i trobar suport.

Aquest any hem continuat oferint trobades per a germans i germanes menors de 18 anys, en les quals, de manera lúdica, poden expressar emocions i connectar amb altres joves.

«Com a mare, per a mi les tertúlies són una eina pràctica per al desenvolupament i l'autonomia dels nostres fills, on aprenem de les experiències dels altres i escoltem els professionals. A més, són un suport emocional i social, ja que ofereixen un espai segur per compartir dubtes, pors i estratègies que ens ajuden a tots.»

Amal Thiricha El Qadiri, mare de Safiya

«M'agradaria agrair a l'associació per haver pensat en els pares. Als grups de conversa surten les diferents inquietuds que tenim sobre els nostres fills en el dia a dia. Amb l'ajuda dels professionals de l'Associació i dels pares, anem resolent moltes de les nostres preocupacions. Gràcies!»

Rubén Bellostas Sorolla, pare d'Hector



Dinars-tertúlies i vida independent

Des de l'Àrea de Vida Independent s'ha posat en marxa un projecte de *dinars-tertúlia*, pensat com un espai de reunió per a persones que viuen de manera independent. En aquestes trobades, les persones participants es reuneixen a l'associació per compartir un àpat i conversar, de manera distesa, sobre situacions i experiències del seu dia a dia.

Al llarg dels dinars es parlen temes relacionats amb la convivència i la vida quotidiana, com ara la privacitat, la higiene, l'organització de la llar, la relació amb companys de pis o amb el veïnat, entre d'altres. Més enllà de compartir coneixements, aquests espais afavoreixen la reflexió conjunta, l'intercanvi d'experiències i el suport mutu entre persones que viuen de manera autònoma.

Esmorzars de padrins i padrines

La reunió que es fa a l'associació de Down per als avis és molt positiva, ja que parlem dels nostres nets i compartim anècdotes i experiències dels nostres petits. Aprenem junts petits avenços que per a ells són tota una proesa i per a nosaltres una gran alegria de veure que aprenen alguna cosa nova cada dia.

Entre tots els que assistim a la reunió ens compremem, tots estem passant per una etapa dura. Jo mateix, al principi de néixer el meu net, vaig plorar més d'una vegada. Però veure com n'és, d'afectuos i bonic, la innocència que té ens fa tirar endavant tot i les dificultats que haurà de superar en una societat que no està preparada per acollir-lo. Quan em fa un petó i una abraçada i em crida pel meu nom, em fa l'avi més feliç del món i segurament als altres avis els ha de passar el mateix.

A banda de conèixer els professionals que treballen amb els nostres nets i el treball que fan amb ells, ens permet expressar els nostres sentiments sense sentir-nos jutjats i això ens fan sentir millor.

Antonio, padrí del Liam



Supervisions per part de la Beatriz Garvia

Al llarg de l'any 2025 l'equip de professionals de l'associació ha comptat amb supervisions psicològiques realitzades per la psicòloga Beatriz Garvia. Ens ha permès tenir un espai de treball i reflexió que ha esdevingut fonamental per reforçar la qualitat de la nostra intervenció professional.

La Beatriz Garvia és psicòloga llicenciada per la Universitat Complutense de Madrid i està especialitzada en psicologia clínica i psicoteràpia. Des del 1978 treballa amb persones amb discapacitat intel·lectual. Ha centrat la seva trajectòria en la síndrome de Down i s'hi ha consolidat com una referent. Al 1989 va començar a treballar a la Fundació Catalana per la Síndrome de Down. Al llarg dels anys ha combinat la pràctica clínica amb la docència, supervisió i divulgació científica.

Aquestes sessions de supervisió han permès encarrilar i enriquir la intervenció multidisciplinària en casos de persones que presentaven situacions complexes, especialment davant conflictes personals, familiars o socials que requerien una mirada més profunda i coordinada.

Les supervisions han estat també un espai segur per compartir dubtes, revisar estratègies i replantejar intervencions, tot afavorint una presa de decisions més conscient i ajustada a les necessitats de cada persona, i en l'establiment d'objectius d'intervenció.

A més, aquestes trobades han estat clau per a la creació, revisió i millora dels protocols d'actuació de l'entitat.

En definitiva, aquestes supervisions han representat una aportació de gran valor per a l'Associació, no només en l'abordatge dels casos més complexos, sinó també en el creixement professional de l'equip i en la consolidació d'una pràctica més reflexiva, coordinada i respectuosa amb les persones que acompanyem.



Nous tallers

Aquest curs hem posat en marxa dues noves activitats per fer créixer el nostre projecte de tallers formatius. Aquests sorgeixen de les propostes i inquietuds dels mateixos nois i noies, que participen activament en la planificació de les activitats.

El taller de teatre, amb la col·laboració del voluntariat de La Caixa, és un espai per expressar, comunicar i guanyar confiança en un mateix i sobretot davant del públic.

El taller de defensa personal, a càrrec del voluntari Jordi Reguant, format professionalment, ofereix eines bàsiques per sentir-se més segur, moure's amb més confiança i ser més conscient del propi cos, tot ajudant a prevenir situacions de risc.

Amb aquests nous tallers, DOWN LLEIDA continua apostant per obrir noves oportunitats d'aprenentatge i creixement personal.

Participació de DOWN LLEIDA a la Red Nacional de Vida Adulta y Envejecimiento

Al llarg de l'any 2025, DOWN LLEIDA ha participat activament a la Red Nacional de Vida Adulta y Envejecimiento, un espai de treball compartit entre les entitats de DOWN ESPAÑA que té com a objectiu millorar la qualitat de vida de les persones adultes amb discapacitat intel·lectual i donar resposta als reptes associats a l'envelliment. En aquest marc, s'han dut a terme diverses sessions formatives adreçades als nois i noies adults de l'entitat, centrades en àmbits clau com la salut, la gestió emocional, els aspectes legals i econòmics, la llar, els suports i les relacions, així com el projecte de vida.

Paral·lelament, s'han realitzat reunions periòdiques amb les persones representants de la RED de cada entitat federada; en el cas de DOWN LLEIDA,

aquesta tasca l'ha assumit l'Inma Galindo. En aquestes trobades s'han treballat especialment temes relacionats amb la salut i la comunicació entre professionals sanitaris i persones amb discapacitat. Des de l'àrea psicològica, les professionals han participat en reunions orientades a ampliar la formació sobre la detecció del deteriorament cognitiu i el desenvolupament d'eines d'avaluació cognitiva adaptades a persones amb discapacitat intel·lectual. A més, durant aquest any s'ha iniciat el treball per comissions, amb la implicació de les professionals de l'Associació en la comissió de final de vida, cosa que contribueix a una mirada integral, respectuosa i centrada en la persona al llarg de totes les etapes vitals.

Oci autònom: aprendre, decidir i créixer

Des de 2024, el projecte d'oci autònom permet que les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals gaudeixin del seu temps lliure amb més independència.

Aquest 2025, estem reforçant i motivant aquest projecte perquè cada vegada puguem gaudir més de les activitats, prendre decisions i aprendre de l'experiència.

En aquest projecte, les persones tècniques no ens acompanyen presencialment durant les activitats o quedades amb amics i amigues; simplement ens donen suport en la planificació i estan disponibles per resoldre qualsevol dubte o situació que pugui sorgir.

Des dels grups d'oci volem compartir amb vosaltres una reflexió: després de tot l'esforç i dedicació que hi hem posat, ens agradaria que ens donéssiu un vot de confiança. Ens podem equivocar i prendre decisions que no siguin del tot encertades, però aprendre dels errors forma part del nostre camí. Volem tenir l'oportunitat de decidir per nosaltres mateixos, créixer com a persones responsables i gaudir del temps lliure sent autònoms.

L'oci autònom no només és temps lliure: és aprendre a confiar en nosaltres mateixos, a prendre decisions i a créixer com a persones. Cada sortida, cada decisió i fins i tot cada error ens apropa més a la nostra autonomia, i ens recorda que, amb coratge i suport, podem aconseguir tot allò que ens proposem. Junts fem del nostre temps lliure una experiència plena de llibertat i aprenentatge.

Serveto & DOWN LLEIDA: Marcha a Marcha 2025

De la passió pel ciclisme i el compromís social va néixer, l'any 2022, Marcha a Marcha: un repte ciclista solidari impulsat per treballadors de Serveto amb un objectiu molt clar: donar visibilitat a entitats socials del territori.

L'edició del 2025, amb el recorregut Lleida – Lausanne (Suïssa), va estar dedicada a DOWN LLEIDA. El vincle i punt de partida d'aquesta experiència va ser en Jordi, membre de l'Associació i treballador de Serveto des de fa set anys.

Abans de començar el repte, els participants van tenir l'oportunitat de conèixer de prop molts membres de l'associació i la seva vida quotidiana. El primer dia del repte, alguns d'ells van pedalar amb els ciclistes durant un tram del recorregut, mentre d'altres s'encarregaven de preparar el primer avituallament.

Un dels impactes més emocionants d'aquesta experiència ha estat comprovar com altres empreses del teixit empresarial lleidatà, sensibilitzades per la iniciativa, han incorporat a les seves plantilles nois i noies de l'associació. Una prova clara que la visibilitat funciona, que la influència és real i que aquest tipus d'accions són necessàries.





Tallers formatius Vida Independent

Les persones que participem al projecte Desperta't de vida independent, hem realitzat diversos tallers molt importants. Aquests tallers ens ajuden a aprendre coses útils per a la vida diària.

El 17 de març de 2025 l'Ainoa, una noia de pràctiques de l'Associació ens va fer un **taller d'higiene bucodental**. Ens va ensenyar com cuidar bé les nostres dents i genives cada dia.

El 19 de maig de 2025 vam participar en un **taller de prevenció d'incendis** que ens van fer els Bombers. Va ser molt interessant i vam aprendre què fer si hi ha foc i com prevenir incendis; vam poder posar en pràctica moltes coses.

El 2 de juny de 2025 al pis de Comtes d'Urgell van venir dues mosses d'esquadra a fer-nos un **taller sobre seguretat a la llar**. Vam aprendre a evitar accidents a casa i a sentir-nos més segurs.

Finalment, el 12 de juny de 2025 l'empresa EFIS va venir a l'Associació a fer-nos un **taller d'eficiència energètica**. Vam aprendre a estalviar energia i a cuidar el medi ambient.

Tots els tallers van ser interessants i molt útils per a la nostra vida diària.





Cuiners d'Estrella Michelin

Sis anys després, els fogons del restaurant guardonat amb dues estrelles Michelin, La Boscana, a Bellpuig, van tornar a encendre's per a DOWN LLEIDA, en una jornada de cuina inclusiva organitzada en el marc del projecte Junts Som Capaços de Fundació MAPFRE.

Així doncs, per parelles, sis joves de DOWN LLEIDA i sis empresaris de la zona van cuinar un plat des de zero, ajudats per l'equip de cuiners de La Boscana i el seu xef executiu, Joel Castañé. Posteriorment, cada parella va gaudir menjant-se el plat que havia elaborat.

Va ser un dia en el qual tothom va passar-ho d'allò més bé, on va regnar el treball en equip i on va quedar demostrat, una vegada més, que quan es donen oportunitats, tots som capaços de tot.

De vacances amb l'IMSERO

Des de 2024, el projecte d'oci autònom permet que les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals gaudeixin del seu temps lliure amb més independència.

Com cada any, aquest 2025, les persones majors de 18 anys han tornat a gaudir de la setmana de vacances del programa IMSERO per mitjà de DOWN ESPANYA.

A través d'aquest programa, vam deixar petjada a la ciutat costanera de Tossa de Mar visitant la zona emmurallada, anant d'excursió amb vaixell per la costa i al far, i explorant la platja. També vam estar de ruta per Salou, coneixent les seves platges i seva gastronomia, i finalment, a Tarragona, on vam gaudir de la seva història, el centre de la ciutat i la costa.

Aquestes vacances són molt esperades, ja que els permet establir lligams d'amistat, sortir de la seva rutina i el més important, divertir-se!



Dinar de famílies de DOWN LLEIDA

Cada any l'Associació DOWN LLEIDA organitza un dinar de famílies, en aquesta ocasió vam anar al restaurant del Monestir de Les Avellanès.

En aquesta trobada hi participen els membres de l'Associació juntament amb aquells familiars i sovint, també, amics, que ho desitgen. La primavera sol ser un bon moment per organitzar aquest festa que s'acostuma a fer en algun restaurant de fora de la ciutat on poder gaudir del paisatge i de l'aire lliure.

Generalment, costa d'aconseguir que tothom s'assegui al seu lloc. A mesura que els comensals van arribant, es van formant grups de persones que se saluden i parlen de com els està anant la vida, dels fills, de la feina o de la resta de la família i els organitzadors procuren fer-los entrar al menjador on esperen les taules ben parades i els que ens han de servir l'àpat.

L'organització de les taules es fa tenint en compte edats, afinitats i, sobretot se'n reserven un parell per als joves associats que aprofiten per estar junts en una mena d'extensió de les seves sortides d'oci. El dinar transcorre entre rialles i bullici fins que, en acabar, molts s'aixequen i comencen a rondar d'una taula a l'altra per poder xerrar amb uns i altres. També és aquest el moment en què els més joves reclamen música per poder ballar, aspecte que cal tenir present a l'hora d'organitzar la festa.

Entre postres i cafès va passant l'estona. Pares, mares, padrins, padrines, germans i germanes tenen l'oportunitat de conversar els uns amb els altres,

d'intercanviar experiències i preocupacions, i de prendre consciència dels vincles que ens uneixen, tot formant la Gran Família de DOWN LLEIDA. Els que tenim fills joves mirem enrere i recordem els primers anys, en veure els ara bebès i nens en edat escolar, i les famílies d'aquests no poden evitar de cercar el futur en els que ja són més grans.

Finalment, abans que alguns hagin de començar a marxar, ens organitzem per fer la foto de la trobada. Gens fàcil moure les més de 200 persones i trobar el lloc adient per fer aquesta fotografia. Cerquem un lloc a l'exterior, unes escales o un jardí, que no estiguem contrallum o que no ens afecti massa el sol de cara per no fer ganyotes. Malgrat el caos, sempre ho aconseguim i acabem somrient o dient una d'aquelles paraules que es recomanen de dir per sortir ben guapos en una foto de grup.

El dinar de famílies finalitza, és una magnífica oportunitat per compartir experiències, conèixer les familiars de nois i noies o nens i nenes d'altres franges d'edat. Sovint sorgeixen noves idees d'accions que es poden portar a terme des de l'associació o es detecten noves necessitats propiciades pels nous temps que ens toca viure.

Anem marxant, el menjador ja no llueix com abans d'entrar-hi, quan encara estàvem cercant el nostre lloc en alguna de les taules. L'espai, ben desordenat, és la mostra de la festa que s'hi ha portat a terme. Una trobada més que ens dona força i ens impulsa cap a un futur ple de projectes, il·lusions i lluites que, de ben segur, afrontarem amb moltes ganes.

Tindrem l'oportunitat de parlar-ne en el proper dinar de famílies.



Mamma Mia, el musical!

El grup d'Urban Dance de DOWN LLEIDA està format per participants de l'entitat que, a través del ball, es posen en forma i gaudeixen del moviment. Amb energia, ritme i molta alegria, treballen coreografies que els permeten expressar-se, guanyar confiança i compartir emocions amb el públic.

El passat 26 de juny, sota la direcció de la professional Alícia Romero, el grup va representar el musical Mamma Mia al CaixaFòrum de Lleida. L'espectacle va combinar escenes teatrals i ball, tot creant una proposta dinàmica i divertida que va connectar amb el públic des del primer moment.

L'actuació, que va ser tot un èxit de públic, va servir per mostrar el talent, l'esforç i la il·lusió dels ballarins i ballarines, així com la importància de l'art i la cultura com a eines d'expressió, inclusió i participació dins la comunitat.



Colònies: moments per recordar!

Un any més hem gaudit d'unes colònies plenes de diversió i aprenentatge amb els nens i nenes de l'Associació, juntament amb els seus germans i germanes. Aquestes colònies estan obertes a tothom, tant a les famílies sòcies com a les que no ho són, i acullen infants i joves d'entre 4 i 18 anys. DOWN LLEIDA treballa per fomentar la interacció i la socialització entre infants i joves amb síndrome de Down o altres discapacitats intel·lectuals, i persones que no formen part de l'entitat, amb l'objectiu de promoure la convivència i compartir moments enriquidors amb persones amb capacitats diverses.

Enguany, hem celebrat l'estada a la Casa de Colònies La Marinada, de l'1 al 5 de setembre. Durant les colònies, es van realitzar jocs cooperatius, activitats artístiques i musicals, dinàmiques, activitats esportives i tallers creatius, tot fomentant el treball en equip, la creativitat i la comunicació entre tots.

Aquestes experiències no només han servit per passar-ho bé, sinó que també han estat una excel·lent oportunitat perquè infants i joves es coneguessin millor, compartissin moments únics i enfortissin els vincles amb els companys i companyes, creant records que segurament perduraran al llarg del temps.



Fent amics amb DOWN CATALUNYA

El passat 4 d'octubre, amb motiu del Dia Internacional de la Discapacitat, vam gaudir d'una jornada molt especial a PortAventura, compartida amb DOWN CATALUNYA. El nostre grup d'Urban Dance va posar ritme i energia, animant tothom amb els seus balls mentre passejàvem per les atraccions i compartíem moments de rialles i diversió.

Sortides com aquesta ens ajuden a créixer com a persones autònomes, a prendre decisions i a confiar en nosaltres mateixos. Cada passeig, cada atracció i cada ball compartit ens recorda que amb inclusió, suport i coratge tot és possible, i que gaudir del temps lliure és una manera de créixer i sentir-nos més segurs i feliços.





Xerrada Planificació Centrada en la Persona

El passat 17 d'octubre vam celebrar la primera sessió de l'Escola de Famílies del curs, amb la participació de la Pilar Sanjuán, fundadora de DOWN LLEIDA i amb una àmplia trajectòria vinculada a l'educació inclusiva, que ens va introduir a la Planificació Centrada en la Persona (PCP).

La Planificació Centrada en la Persona és una metodologia que situa la persona amb discapacitat al centre dels seus processos vitals, i la converteix en protagonista del disseny del seu futur, tenint en compte les seves preferències, objectius i fortaleces.

Les dinàmiques proposades durant la sessió van permetre treballar la identificació de les expectatives que tenim envers els fills i filles, i contrastar-les amb aquesta metodologia, que promou la implicació activa de la persona en el seu propi procés de desenvolupament. Alhora, les persones properes i compromeses amb la persona amb discapacitat actuen com a cercle d'acompanyament i suport.

Volem agrair la participació tant de la Pilar com de totes les famílies assistents en aquesta sessió tant profitosa, que ens va aportar una mirada valuosa per continuar acompanyant les persones des del que realment són i volen ser.



A la Granja Pifarré ens hi trobem com a casa

El 9 de novembre vam celebrar la 4a edició de la Caminada Horta-Down, organitzada conjuntament amb la família Pifarré. La Jornada és molt més que una caminada: un matí per compartir, fent esport, gaudint de l'horta, d'activitats culturals i lúdiques, i de bona companyia.

Com en l'anterior edició la caminada presentava un trajecte en forma de símbol infinit de 3'5 km que s'iniciava i acabava a Granja Pifarré a l'Horta Lleidatana, accessible per a tothom.

Al llarg del trajecte hi havia voluntaris de DOWN LLEIDA amb 5 codis QR on s'explicava la història patrimonial de l'Horta per descobrir curiositats i fets històrics interessants com la història del Batlle dels Templers o l'origen antic dels noms de les partides Caparrella i Mariola.

En arribar de nou a Granja Pifarré vam gaudir de diverses activitats com l'actuació del Ramon Caballol, qui també va conduir l'acte, música amb els DJ's de DOWN LLEIDA, recital poètic amb el grup "Bon viure, bon riure i bon escriure", ball amb "Urban Dance" i la possibilitat de fer vermut amb productes de proximitat de l'Horta.

Una edició més per recordar i repetir!



Tardeig Solidari DOWN LLEIDA

El Club Tennis Lleida va acollir el passat 11 d'octubre la segona edició del Tardeig Solidari de DOWN LLEIDA organitzat per Antonieta Marbà.

La jornada va comptar amb música en directe, sortejos, tallers de ball, una actuació del nostre grup Urban Dance i, el més important, una desfilada inclusiva de moda en la qual els protagonistes van ser els nostres nois i noies.

Amb més o menys nervis, però tots, des dels més grans als més petits, amb una il·lusió immensa, van caminar per la catifa com models professionals. Van lluir roba de les botigues Grelot, Mon Chic i Cache Cache.

Premi Meninas

DOWN LLEIDA va rebre el premi MENINAS 2025, en el marc de la seva XIII edició.

Es tracta d'uns guardons que reconeixen el compromís i la dedicació d'entitats i persones en la lluita contra la violència masclista.

Premis Fundació Mapfre

DOWN LLEIDA va ser una de les entitats que van rebre el reconeixement de la Fundació Mapfre per la seua implicació i compromís en la inserció sociolaboral de les persones amb discapacitat en un acte celebrat a la Llotja i al qual va assistir la infanta Elena, directora de projectes de l'entitat.

També van ser reconegudes Supsa-Plusfresc, Benito Arnó i La Boscana, pel compromís en la inserció de persones amb discapacitat de Lleida i, com a col·laboradors del programa *Junts Som Capaços* de la Fundació Mapfre, igual que el Càmping Llavorsí i Metall & Decor Ibèrica, empreses beneficiàries de la convocatòria d'ajuts *Accedim*. A l'Ajuntament de Lleida se li va atorgar una menció especial.

En els 15 anys de trajectòria del programa *Junts Som Capaços* s'ha aconseguit que més de 7.000 empreses col·laborin en el projecte i que 6.650 persones hagin tingut una oportunitat laboral. La iniciativa *Accedim* ha concedit uns 7.000 ajuts a l'ocupació a nivell estatal.

Sopar Solidari Ap!Lleida

El Sopar Solidari de l'Associació Professional d'Empresàries de Lleida i Pirineus, Ap!Lleida, va ser un èxit de participació i de solidaritat. La vetllada, celebrada el 27 de juny al restaurant Mas de Ponent d'Alcarràs, va recaptar més de 7.600 € a favor de DOWN LLEIDA.

El Sopar Solidari va ser especialment emotiu, coincidint amb el 30è aniversari de DOWN LLEIDA. Cal ressaltar la subhasta solidària de peces exclusives, com una samarreta signada per Lamine Yamal, jugador del FC Barcelona, i una estada de cap de setmana a l'Hotel Avenida Palace amb entrades per veure un partit del Barça.

Com col·laborar?



Calendari Solidari 2026

El calendari solidari 2026 de DOWN LLEIDA s'ha realitzat, un cop més, amb la col·laboració desinteressada de Julián Garcia i Reinald Pomés, i Eva Gort.

Aquest any el calendari mostra algunes de les activitats que implementa l'entitat, com el projecte de formació, d'oci, d'inclusió laboral, de vida independent, d'esports, etc.

No et quedis sense el teu exemplar de **sobretaula** o de **paret**.

Donatius Bizum

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

Productes solidaris

- Ampolles reutilitzables DOWN LLEIDA
- Polseres minerals de colors de DOWN LLEIDA
- Llibretes DOWN LLEIDA
- Bosses de tela DOWN LLEIDA
- Postuproducces
- Lots de mel Alemany
- Ossets de peluix
- Clauers DOWN LLEIDA
- Pissarres de viatge



1



Entra des de l'App del teu banc, en la que tinguis bizum actiu

2



Selecciona l'opció "Fer donatiu" o "Donar a una ONG"

3



Introdueix el codi
33558

4



Indica l'import que desitges **DONAR**

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!



Supermercats Plusfresc

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

Demana la teva targeta Plusi i escull DOWN LLEIDA com a entitat a la qual vols regalar aquest 1% de la teva compra.

Ens ajudaràs a tirar endavant els nostres projectes i contribuiràs a la millora de la qualitat de vida de les persones amb síndrome de Down de la ciutat!

Vols fer-te amic o amiga de DOWN LLEIDA?

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

Nom:

Cognoms:

Correu electrònic:

Telèfon:

Adreça:

Localitat:

C.P.:

Com vols col·laborar?

☐ Soci/a col·laborador

☐ Voluntariat

☐ Altres:

☐ He llegit i accepto la Política Protecció de Dades (www.downlleida.org)

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

Signatura:

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

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

 Down Lleida Associació

 @DownLleida

 @downlleida

Plaça Sant Pere 3, baixos
25005 Lleida

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

Patrocinis:



Cofinancat per
la Unió Europea



**Generalitat
de Catalunya**



Diputació de Lleida
municipis, territori i tu



Ajuntament de Lleida



Voluntariat
CaixaBank



Sabadell



**Fundación
mapfre**

