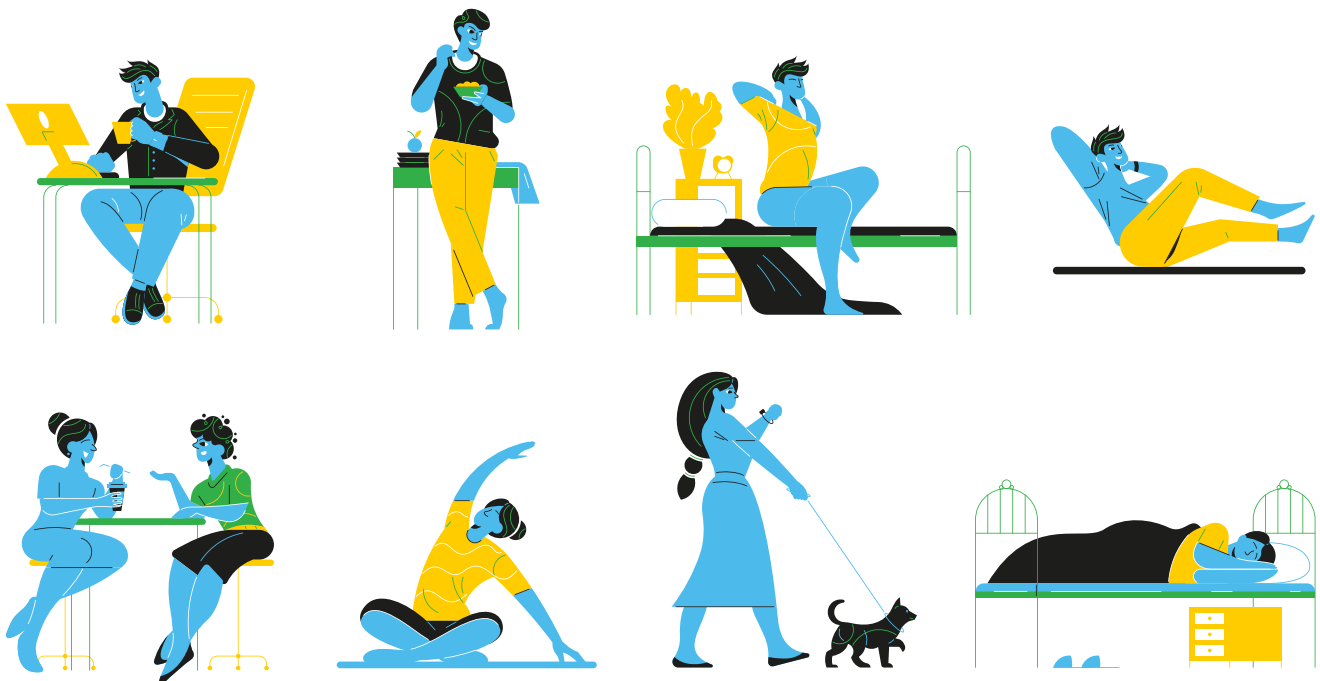


# vida adulta e independente

**dando apoio a un dereito de todas as persoas**



A razón de ser de Down Galicia é mellorar a calidade de vida das persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais e das súas familias, a través da súa inclusión educativa, laboral e social. Para que isto sexa posible, **damos o apoio necesario ao longo da vida**, desde a atención temperá nos primeiros anos ata o envellecemento activo das persoas maiores.

## UN DEREITO FUNDAMENTAL

O Movemento Down Galicia defende a vida independente como un dereito fundamental para todas as persoas. Para iso, baseámonos na liberdade para a toma de decisións sobre a vida propia e a **capacidade para decidir** como, cando e con quen quere vivir cada persoa.

Ese é o obxectivo da Área de Vida Adulta e Independente das entidades Down. Nela intégranse diferentes programas dirixidos a **persoas usuarias que remataron a etapa escolar** coa fin de mellorar a súa autonomía, aprendendo a autoxestionarse e incluso a vivir de xeito independente con apoio para que adquiren o control sobre a súa propia vida.



## PROGRAMAS DAS ENTIDADES DOWN



### Formación para a vida adulta

Axuda a desenvolver diferentes habilidades para levar unha vida adulta plena. Desta maneira, poténciase a **autonomía** persoal e social, refórzanse as **habilidades emocionais**, impúlsase o exercicio da propia **afectividade e sexualidade**, consolídase a propia identidade, así como as experiencias en parella e o respecto á intimidade e privacidade.



## Autoxestión

Promove a autoxestión e autodeterminación a través do traballo en grupo. Este reúnese para debater temas do seu interese, poñer cuestións en común e **expresarse de xeito libre**. O grupo culmina o proceso desenvolvendo as actividades decididas. Isto facilita a aprendizaxe de **toma de decisións** no seu día a día e acadar unha maior autonomía persoal.



## Apoio á vida independente

Permite poñer en práctica experiencias de **emancipación e convivencia**. O obxectivo final é o de adquirir novas destrezas en diferentes ámbitos (vivenda, hixiene, alimentación...) que posibiliten que a persoa poida elixir se quere vivir de maneira independente e de que xeito.

A través da **Rede de Vivendas de Vida Adulta e Independente** de Down Galicia, ofrécese unha oportunidade de emancipación con apoio ás persoas usuarias que desexen vivir soas, en parella, ou con outras persoas, e que deste xeito adquiran o control sobre a súa propia vida.





## Envelhecimento activo

Promóvense estilos de vida activos (ocio, relacións, actividade cognitiva...) e hábitos saudables (alimentación, actividade física, hixiene e autocoidado...) para **manter a calidade de vida e autonomía** nas persoas usuarias de maior idade.

Ademais, préstase atención á perda de habilidades persoais, verbais e comunicativas asociadas ao **envelhecimento precoz, aplicando o protocolo ASE**, Avaliación e Seguimento do Envelhecimento.



## FEDERACIÓN DOWN GALICIA

981 58 11 67 · [downgalicia.org](http://downgalicia.org)  
[downgalicia@downgalicia.org](mailto:downgalicia@downgalicia.org)



## ENTIDADES DA FEDERACIÓN

### Down Vigo

986 20 16 56 · [downvigo.org](http://downvigo.org)

### Down Pontevedra 'Xuntos'

986 86 55 38 · [downxuntos.org](http://downxuntos.org)

### Down Ourense

988 37 03 13 · [downourense.org](http://downourense.org)

### Down Lugo

982 24 09 21 · [downlugo.org](http://downlugo.org)

### Down Compostela

981 56 34 34 · [downcompostela.org](http://downcompostela.org)

### Down Coruña

981 26 33 88 · [downcoruna.org](http://downcoruna.org)

### 'Teima' Down Ferrol

981 32 22 30 · [teimadownferrol.org](http://teimadownferrol.org)



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
POLÍTICA SOCIAL  
E XUVENTUDE