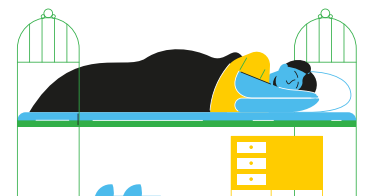


vida adulta e independente

dando apoio a un derecho de todas las personas



La razón de ser de Down Galicia es mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales y de sus familias, a través de su inclusión educativa, laboral y social. Para que esto sea posible, **damos el apoyo necesario a lo largo de la vida**, desde la atención temprana en los primeros años hasta el envejecimiento activo de las personas mayores.

UN DERECHO FUNDAMENTAL

El Movimiento Down Galicia defiende la vida independiente como un derecho fundamental para todas las personas. Para eso, nos basamos en la libertad para la toma de decisiones sobre la vida propia y la **capacidad para decidir** cómo, cuándo y con quién quiere vivir cada persona.

Ese es el objetivo del área de Vida Adulta e Independiente de las entidades Down. En ella se integran diferentes programas dirigidos a **personas usuarias que finalizaron la etapa escolar** con el fin de mejorar su autonomía, aprendiendo a autogestionarse e incluso a vivir de manera independiente con apoyo para que adquieran el control sobre su propia vida.



PROGRAMAS DE LAS ENTIDADES DOWN



Formación para la vida adulta

Ayuda a desarrollar diferentes habilidades para llevar una vida adulta plena. De esta manera, se potencia la **autonomía** personal y social, se refuerzan las **habilidades emocionales**, se impulsa el ejercicio de la propia **afectividad y sexualidad**, se consolida la propia identidad, así como las experiencias en pareja y el respeto a la intimidad y privacidad.



Autogestión

Promueve la autogestión y autodeterminación a través del trabajo en grupo. Este se reúne para debatir temas de su interés, poner cuestiones en común y **expresarse de manera libre**. El grupo culmina el proceso desarrollando las actividades decididas. Esto facilita el aprendizaje de **toma de decisiones** en su día a día y alcanzar una mayor autonomía personal.



Apoyo a la vida independiente

Permite poner en práctica experiencias de **emancipación y convivencia**. El objetivo final es el de adquirir nuevas destrezas en diferentes ámbitos (vivienda, higiene, alimentación...) que posibiliten que la persona pueda elegir si quiere vivir de manera independiente y de qué manera.

A través de la **Red de Viviendas de Vida Adulta e Independiente** de Down Galicia, se ofrece una oportunidad de emancipación con apoyo a las personas usuarias que deseen vivir solas, en pareja, o con otras personas, y que de este modo adquieran el control sobre su propia vida.





Envejecimiento activo

Se promueven estilos de vida activos (ocio, relaciones, actividad cognitiva...) y hábitos saludables (alimentación, actividad física, higiene y autocuidado...) para **mantener la calidad de vida y autonomía** en las personas usuarias de mayor edad.

Además, se presta atención a la pérdida de habilidades personales, verbales y comunicativas asociadas al **envejecimiento precoz**, aplicando el **protocolo ASE**, Evaluación y Seguimiento del Envejecimiento.



FEDERACIÓN DOWN GALICIA

981 58 11 67 · downgalicia.org
downgalicia@downgalicia.org



ENTIDADES DE LA FEDERACIÓN

Down Vigo

986 20 16 56 · downvigo.org

Down Pontevedra 'Xuntos'

986 86 55 38 · downxuntos.org

Down Ourense

988 37 03 13 · downourense.org

Down Lugo

982 24 09 21 · downlugo.org

Down Compostela

981 56 34 34 · downcompostela.org

Down Coruña

981 26 33 88 · downcoruna.org

'Teima' Down Ferrol

981 32 22 30 · teimadownferrol.org



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E XUVENTUDE