DOWN Galicia

Revista informativa trimestral

Número 42 · **Outubro 2026**



Autonomía e ocio na ‘finde’ do Encontro de persoas mozas e adultas de Down Galicia

Nova guía educativa, campaña sobre envellecemento e moito máis! ➜

Índice

Encontro de persoas mozas e adultas de Down Galicia 2

Publicada a guía 'Únete ao reto da escola participativa' 7

Récord de persoas atendidas en Orientación Laboral 9

Lanzada a campaña sobre o envellecemento prematuro 11

Así foi o encontro autonómico on-line de irmáns e irmás 13

O voluntariado de Down Lugo crea pontes entre xeracións 14

Álex, de Down Coruña, inicia nova etapa laboral no Milongas 15

Down Vigo volta colaborar co centro penitenciario da Lama 16

Novo 'Metendo baza' de Teima para dar voz á inclusión na radio 18

André, de Down Ourense, incorpórase ao equipo de Inplasor 19

Xuntos participa nunha xornada sobre alimentación saudable 20

Down Compostela leva o xogo inclusivo ao festival Dálle xogo 21

Séguenos, subscríbete e contacta 22

© Publicación da Federación Down Galicia

Textos e deseño realizados polo Departamento de Comunicación



Rey DJ foi o encargado de poñer música á festa do encontro



Momento do roteiro no monumento ás Dúas Marías

O Encontro de persoas adultas de Down Galicia reúne a 130 participantes en Santiago

Santiago de Compostela converteuse os días 17 e 18 de outubro no punto de encontro de 130 persoas con e sen discapacidade vencelladas ás sete entidades do movemento Down Galicia. Unha fin de semana marcada pola convivencia, a diversión e a posta en valor da autonomía.

O Encontro de persoas adultas e mozas do Movemento Down Galicia 2026, organizado pola Federación Down Galicia, tivo como obxectivo principal proporcionar un lugar de encontro no que poder ampliar o seu círculo de relacións, crear novos lazos de amizade e poñer en común inquedanzas, preocupacións, soños e logros nun contexto de convivencia totalmente inclusivo.

Para a programación deste encontro, Down Galicia tivo en conta as opinións e suxestións das persoas participantes no mesmo, creando un programa acorde aos seus gustos e preferencias. Deste xeito, tras unha sondaxe previa, acordouse que a xornada tivese lugar na cidade de Santiago de Compostela e que o ocio e o tempo de lecer fosen prioritarios.

Un programa cheo de actividades culturais e lecer

Para aproveitar ao máximo a estancia e coñecer a fondo os recunchos máis emblemáticos da cidade, as 130 persoas participantes organizáronse en catro grupos que rotaron polas diferentes propostas programadas para a tarde do sábado e a mañá do domingo.

A través dunha completa ruta cultural e turística, as persoas asistentes puideron desfrutar dunha orixinal visita teatralizada polo casco histórico e dun divertido percorrido a bordo do tren turístico. Ademais, completaron a fin de semana con dous paseos a pé deseñados para achegarse á historia e á vida local: un deles transcorreu Alameda da cidade e as rúas próximas á praza do Toural, mentres que o outro permitiu explorar a zona da Praza de Cervantes e a Praza de Abastos.

A diversión continuou ao caer a noite coa celebración dunha cea-baile amenizada por Rey DJ. A música e o bo ambiente alongaron a festa ata altas horas da noite, converténdose nun dos momentos máis agardados e celebrados polas persoas participantes, que o pasaron xenial na pista de baile. Unha vez finalizada, os e as máis festeiras decidiron continuar coa diversión nos locais da cidade ata que o corpo aguantou.





Momentos durante os roteiros





Momento durante os roteiros

A pesar das poucas horas durmidas, o domingo continuaron as actividades e o encontro rematou cunha comida na que o balance do vivido na fin de semana non puido ser mellor. A ledicia era evidente e entre as conversas das persoas participantes repetíanse palabras como “estupendo” e “divertido”, xa que todas coincidían en que desexaban volver atoparse tras gozar dunhas xornadas inesquecibles.

O poder do ocio inclusivo e as relacións sociais

Este tipo de encontros poñen de manifesto a importancia fundamental do ocio inclusivo e das relacións sociais na vida das persoas adultas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais. Compartir experiencias fóra dos espazos habituais, crear novos vínculos de amizade e participar activamente na comunidade en igualdade de condicións son elementos clave para potenciar a súa autonomía persoal, a súa autoestima e a súa inclusión na sociedade. Dende Down Galicia seguimos apostando firmemente por espazos de encontro que garantan o dereito ao lecer e á participación activa.

A realización do Encontro autonómico de persoas adultas e mozas do Movemento Down Galicia é posible grazas á achega da Consellería de Cultura, Lingua e Xuventude da Xunta de Galicia dentro da convocatoria de subvencións destinadas á realización de programas de interese xeral para fins de carácter social dirixidos á xuventude e ao voluntariado, con cargo á asignación tributaria do 0,7 % do imposto sobre a renda das persoas físicas e do imposto de sociedades para o ano 2025.












Momentos da gran festa do sábado á noite



GALERÍA DE IMAXES DO ENCONTRO



Sesión de inclusión educativa en Down Ourense

Down Galicia presenta unha nova guía sobre accesibilidade para impulsar a inclusión nas aulas galegas

Coincidindo co inicio do novo curso escolar, a Federación Down Galicia vén de presentar a Guía "Únete ao reto da escola participativa", un novo material sobre accesibilidade na escola dirixida ao profesorado co que busca dotar a docentes e equipos directivos dos centros educativos de Galicia de ferramentas teórico-prácticas para transformar os colexios e institutos en contornas plenamente inclusivas.

A accesibilidade cognitiva, física e sensorial nos centros educativos non é un simple recurso pedagóxico ou unha medida opcional, senón un dereito fundamental de todo o alumnado. Baixo esta premisa, a nova guía nace co obxectivo de ser unha ferramenta de apoio directo para a comunidade educativa, facilitando a posta en marcha de estratexias que beneficien non só á infancia e á mocidade coa síndrome de Down ou outra discapacidade intelectual, senón ao conxunto do alumnado.

Unha ferramenta práctica para o día a día nos centros

O documento está deseñado para ser unha guía intuitiva, orientada á acción e aplicable tanto a nivel de centro como no desenvolvemento do traballo diario dentro da aula. Entre os seus contidos principais destacan:

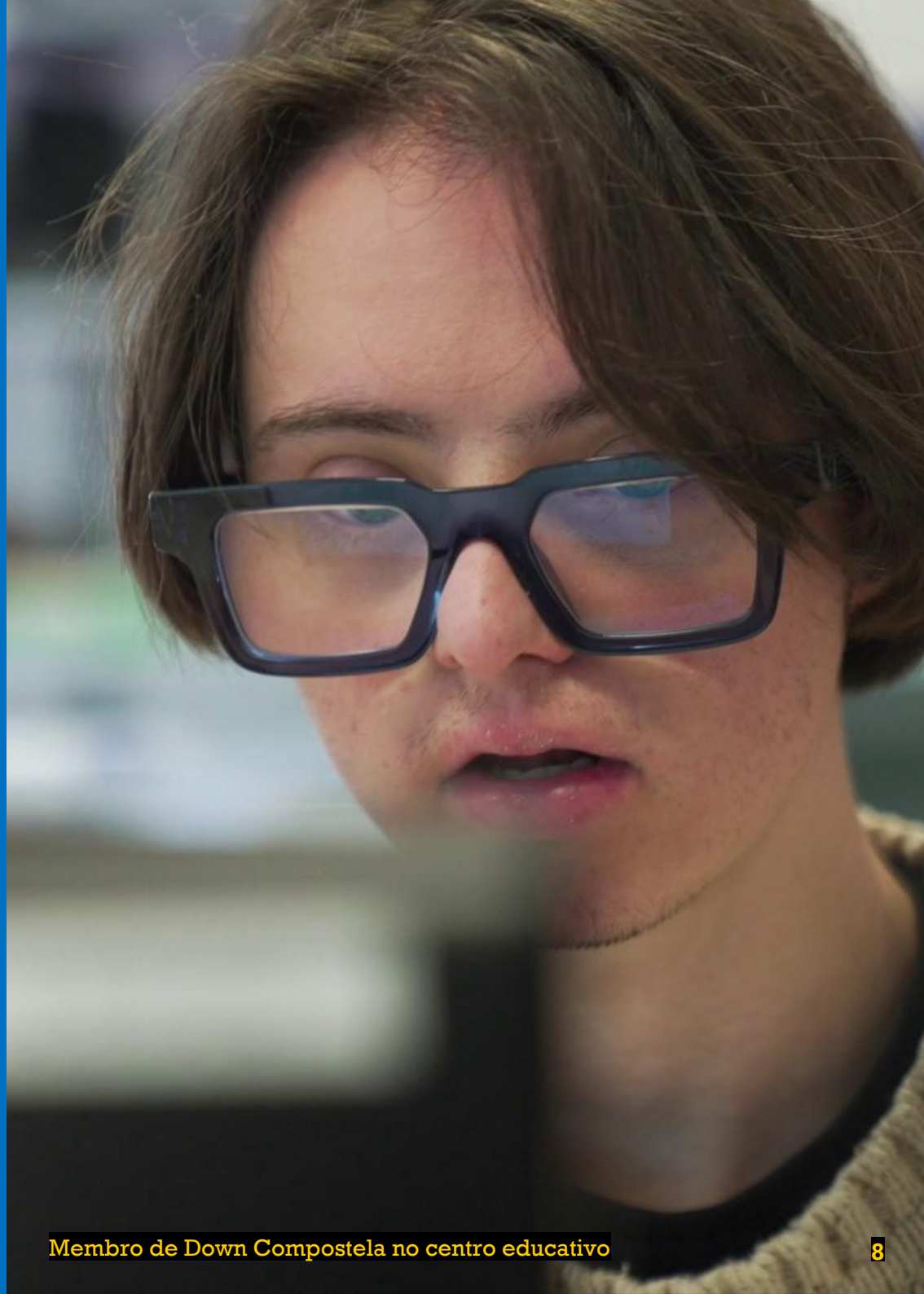
- Conceptos clave sobre accesibilidade: Definicións claras e marcos de referencia para comprender a accesibilidade universal no ámbito educativo.

- Identificación e eliminación de barreiras: Pautas para detectar os obstáculos físicos, cognitivos, comunicativos e metodolóxicos que dificultan a participación e a aprendizaxe.
- Deseño Universal para a Aprendizaxe (DUA): Orientacións para aplicar este modelo pedagóxico, que permite deseñar experiencias dende o inicio considerando a diversidade do alumnado.
- Recursos para a inclusión educativa: Ferramentas, materiais e estratexias de aula para fomentar contornas de aprendizaxe accesibles e participativas.
- Preguntas frecuentes: Respostas ás dúbidas e retos máis habituais aos que se enfronta o profesorado no seu labor diario.

A educación inclusiva como dereito e compromiso

Co lanzamento desta guía, Down Galicia reafirma o seu posicionamento histórico en defensa dun modelo de educación plenamente inclusivo, ordinario e de calidade. Para a entidade, a inclusión non consiste en "adaptar ao alumno ou alumna ao sistema", senón en transformar o propio sistema educativo para que sexa capaz de dar resposta ás necesidades de todas as persoas.

Guía "Únete ao reto da escola participativa"



Membro de Down Compostela no centro educativo

O Servizo de Orientación Laboral de Down Galicia marca un novo máximo con 311 persoas atendidas e 2.860 accións

O Servizo de Orientación Laboral de Down Galicia acumulou no pasado período 2.860 accións de orientación para un total de 311 persoas en busca activa de emprego. O balance está encadrado entre febreiro de 2025 e xaneiro de 2026, no caso das profesionais de orientación das provincias de A Coruña e Pontevedra, e de setembro de 2025 a agosto de 2026 das profesionais que dan servizo ás provincias de Lugo e Ourense.

As accións de orientación realizadas van encamiñadas a facilitarlle estratexias e recursos axeitados ás persoas inscritas na bolsa de demandantes do Servizo de Orientación de Down Galicia, de xeito que a súa busca activa de emprego sexa máis efectiva. Os grandes grupos de accións de orientación laboral compóñense de entrevistas personalizadas (1353) e sesións grupais (446), co obxectivo de responder ás necesidades das persoas demandantes de emprego en función do seu perfil profesional.

Por outra banda, tamén se levaron a cabo 81 itinerarios personalizados de inserción e se mantiveron reunións ou entrevistas telefónicas coas familias, chegando a un total de 255 nos meses analizados.

Ademais de 197 visitas e contactos con entidades públicas e privadas, así como 14 a empresas de ámbito autonómico. Finalmente, este labor desenvolveuse grazas á coordinación co persoal técnico de Emprego das entidades Down e o equipo de Down Galicia, cun total de 203 reunións.

O servizo conta con persoal técnico especializado e realiza as súas actuacións nas principais cidades galegas. Para iso, contou con catro orientadoras laborais, que prestaron servizo itinerante desde catro centros de traballo, situados en Santiago de Compostela, Vigo, Ourense e Lugo, para dar cobertura á provincia de A Coruña -Ferrol, A Coruña, e Compostela-; á provincia de Pontevedra -Pontevedra e Vigo-; e ás provincias de Ourense e Lugo, respectivamente.

O Servizo de Orientación Laboral de Down Galicia é centro colaborador de Emprego Galicia, o Servizo Público de Emprego de Galicia, tendo competencias en materia de modificación de datos e actualización dos currículos das persoas demandantes derivadas á entidade. Durante o período referenciado, este servizo foi financiado pola Consellería de Emprego, Comercio e Emigración, a través da Dirección Xeral de Formación e Cualificación para o Emprego.



Down Galicia lanza unha campaña de sensibilización sobre o envellecemento prematuro do colectivo polo Día Internacional das Persoas Maiores

Con motivo da conmemoración do Día Internacional das Persoas Maiores do 1 de outubro, a Federación Down Galicia vén de lanzar unha campaña de sensibilización para dar visibilidade a unha realidade aínda descoñecida por gran parte da sociedade: o envellecemento prematuro das persoas coa síndrome de Down.

A campaña arrancou a finais de setembro en redes sociais cunha estratexia de expectación arredor da imaxe de Pablo, un usuario de 49 anos cuxo aspecto físico xerou debate entre a cidadanía sobre a súa idade real. Co lanzamento dun vídeo este 1 de outubro, a entidade revela o misterio e pon sobre a mesa os retos biolóxicos, sociais e asistenciais que afrontan as persoas coa síndrome de Down durante o envellecemento.

Vivir máis: un logro social con novos retos

Nas últimas décadas, a esperanza de vida das persoas coa síndrome de Down medrou de xeito notable, situándose actualmente e con frecuencia por riba dos 60 anos. Este avance é o resultado do progreso na atención sanitaria, o acceso á educación inclusiva, a incorporación ao mercado laboral e unha maior inclusión na vida comunitaria.



Membros de Down Vigo

Non obstante, este logro trae consigo novas necesidades. O reloxo biolóxico do colectivo avanza a un ritmo diferente: o proceso de envellecemento adoita manifestarse arredor dos 40 anos, cando poden comezar a xurdir signos físicos, cambios na memoria, na autonomía e nas rutinas diarias. Ademais, as persoas coa síndrome de Down presentan un risco significativamente máis elevado de desenvolver a enfermidade de Alzheimer.

Reivindicacións para envellecer con dignidade

Desde Down Galicia lembran que "envellecer antes non significa deixar de vivir nin de decidir sobre a propia vida". O envellecemento activo, o lecer, o mantemento das amizades e da autonomía son clave para preservar as capacidades cognitivas e a independencia das persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais.

Para facer fronte a esta nova realidade sociosanitaria, a Federación Down Galicia fai un chamamento urxente ás administracións públicas e á sociedade para coordinar unha resposta eficaz e dotada de recursos suficientes.

En primeiro lugar, resulta primordial garantir unha detección temperá e un seguimento personalizado. Isto supón implantar plans de apoio individualizados e unha atención sociosanitaria especializada que se poñan en marcha moito antes de que se manifesten os primeiros signos de deterioro cognitivo, permitindo actuar de xeito preventivo e preservar as capacidades da persoa durante o máximo tempo posible.

Así mesmo, é indispensable contar con recursos e servizos adaptados ao ritmo biolóxico das persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais. Por tanto, é prioritario impulsar programas específicos de envellecemento activo que estean deseñados para manter a calidade de vida, promover a autonomía persoal e fomentar a participación social continua, evitando o illamento e asegurando que estas persoas sigan a ser parte activa da súa comunidade.

Por último, Down Galicia pon o foco na necesidade dunha xubilación adaptada. A entidade reclama a adecuación dos marcos legais vixentes sobre xubilación anticipada para que respondan de xeito real á acelerada evolución biolóxica das persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais, garantíndolles así unha transición laboral xusta e un descanso digno no momento en que a súa saúde e condición física o requiran.



Down Galicia organiza un encontro autonómico para fortalecer a rede de irmáns e irmás do Movemento Down

Varias persoas vencelladas ás entidades Down de Galicia participaron no inicio do verán nun novo encontro autonómico online de irmáns e irmás de persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais.

O obxectivo desta xuntanza, que vai xa pola súa cuarta edición, foi fomentar a implicación dos irmáns e irmás de persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais na vida asociativa das entidades Down de Galicia, favorecendo ademais a creación de redes de apoio e colaboración a nivel local.

Para avanzar neste propósito, o encontro contou coa participación de Mar Rodríguez, nova presidenta de Down España e membro da Rede Nacional de Irmáns da federación estatal, e Yolanda Ariza, compoñente tamén deste grupo, que compartiron a súa experiencia e explicaron o funcionamento desta iniciativa a nivel nacional, dando a coñecer as oportunidades de participación, intercambio e apoio mutuo que ofrece.

O encontro tamén serviu de escenario para a posta en común de experiencias das persoas participantes, que compartiron as súas vivencias e o traballo levado a cabo nas súas entidades locais.

No remate da xuntanza, as persoas participantes coincidiron na necesidade de contar con máis espazos coma este, onde intercambiar ideas, consellos e información, e tamén a importancia do seu papel na vida dos seus irmáns e irmás.

A importancia dos irmáns e irmás

Os irmáns e as irmás das persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais son un piar fundamental nas súas vidas. Algo que tamén sucede á inversa. Teñen unha posición privilexiada á hora de detectar algunhas das necesidades e reclamos que ten a persoa con discapacidade, e son tamén os principais valedores dos seus irmáns e irmás e quen máis lles impulsan cara a unha vida autónoma e independente.

Deste xeito, é importante contar con grupos de apoio de irmáns e irmás de persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais, xa que haberá determinados temas ou situacións que outro irmán ou irmá entenderá mellor e ofrecerá outra visión ou punto de vista.

Así, nestes encontros búscase crear vínculos entre irmáns e irmás de persoas con discapacidade intelectual e capacitalos para que se convertan nun referente para a persoa con discapacidade e impulsen a súa autonomía e independencia persoal, nun espazo no que facer oír e valer a súa opinión.

O voluntariado das persoas usuarias de Down Lugo crea pontes entre xeracións

As persoas usuarias de Down Lugo participaron durante este verán nunha iniciativa de voluntariado no Centro de día Azúmara, unha experiencia que promove o encontro interxeracional e demostra que a inclusión tamén pasa por crear oportunidades para contribuír activamente á comunidade.

Esta acción xurdiu tras a participación da entidade no VIII Encontro O Globo, un espazo de reflexión e intercambio no que se afondou na importancia da participación social e do compromiso coa contorna. Como resultado diso, varios mozos e mozas da asociación decidiron dar un paso máis e converter as ideas en accións de voluntariado.



Voluntariado no Centro de día Azúmara

Deste xeito, desde xullo as persoas participantes colaboran co Centro de día Azúmara, acompañando ás persoas maiores nas actividades que desenvolven, compartindo conversas, xogando ao dominó e creando espazos de encontro que enriquecen a todas as persoas implicadas.

Esta experiencia exemplifica que as persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais son cidadás activas que participan, colaboran e achegan valor á sociedade. O voluntariado convértese así nunha ferramenta para reforzar a autonomía persoal e favorecer relacións baseadas na igualdade, no respecto mutuo e na participación na vida comunitaria, unha liña de traballo que o Movemento Down promove de maneira transversal nas súas entidades.

Ao mesmo tempo, iniciativas coma esta contribúen a romper estereotipos, facendo visible que as persoas con discapacidade intelectual non só reciben apoios, senón que tamén os ofrecen, realizando achegas significativas á súa contorna a través do seu compromiso e participación social.

Con todo, as accións de voluntariado de Down Lugo terán continuidade despois do verán. No mes de setembro desenvolveranse novas actividades, consolidando un proxecto que segue a abrir espazos de participación e contribuíndo a construír unha comunidade máis inclusiva para todas as persoas.

Álex inicia unha nova etapa laboral cun contrato indefinido no Milongas da Coruña

O programa de Emprego Con Apoio (ECA) segue demostrando o seu impacto na creación de oportunidades laborais para as persoas coa síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais. Nesta ocasión, Álex, membro de Down Coruña, vén de iniciar unha nova etapa profesional coa sinatura dun contrato indefinido no restaurante Milongas da cidade herculina despois de completar con éxito o seu período de prácticas.

A súa incorporación á empresa produciuse a través dun proceso de formación práctica no lugar de traballo, no que contou co acompañamento e apoio do equipo de Emprego Con Apoio da entidade. Durante este tempo, Álex foi adquirindo competencias profesionais, afianzando habilidades e demostrando o seu compromiso e capacidade de adaptación, o que lle permitiu dar o salto a un emprego estable.

Este contrato indefinido supón un importante paso no seu itinerario de inclusión sociolaboral e reflicte os beneficios dun modelo de inserción que combina a formación práctica co acompañamento personalizado, favorecendo que as persoas desenvolvan todo o seu potencial no mercado laboral ordinario.

Desde Down Coruña celebran este novo logro e amosan a súa satisfacción por seguir acompañando a Álex neste camiño. Así mesmo, agradecen o compromiso de Milongas coa inclusión laboral e coa construción de equipos baseados na igualdade de oportunidades e a diversidade.

Esta nova incorporación súmase a outras experiencias de éxito desenvolvidas nos restaurantes Milongas en colaboración coas entidades Down de Galicia, consolidando unha alianza que continúa abrindo portas ao emprego inclusivo. Desde a Federación Down Galicia trasladamos os nosos parabéns a Álex por este importante paso e agradecemos unha vez máis a confianza de Milongas na capacidade e talento das persoas con discapacidade intelectual.



Álex no seu centro de traballo

Down Vigo retoma a colaboración co Centro Penitenciario da Lama para crear espazos de aprendizaxe compartida

Coñecer outras realidades, compartir experiencias e crear espazos de diálogo contribúe a construír unha sociedade máis inclusiva. Con este obxectivo, Down Vigo retomou a súa colaboración co Centro Penitenciario da Lama, interrompida durante varios anos por mor da pandemia.

A través dun proxecto coordinado por Cruz Vermella, persoas do módulo terapéutico do centro penitenciario participan en visitas a entidades sociais para promover a sensibilización mutua e favorecer o intercambio de experiencias, avanzando no seu proceso de deshabituación das drogas e reinserción social.

Este verán desenvolveuse unha dobre visita: primeiro, participantes no servizo de Emprego con Apoio de Down Vigo desprazáronse ao centro penitenciario para coñecer as súas instalacións e compartir as súas experiencias sobre inclusión laboral e social das persoas coa síndrome de Down e discapacidade intelectual.

Posteriormente, unha representación das persoas internas visitou Down Vigo para achegar a súa experiencia vital e reflexionar sobre os retos da reeducación e da reinserción social.

Durante a visita ao centro penitenciario, Fernando Portabales e Sara Abalde, participantes da área de Emprego con Apoio, compartiron os seus percorridos persoais, poñendo en valor a autonomía, a independencia, a inclusión e a importancia da metodoloxía de Emprego con Apoio. Acompañados polas profesionais Patricia Estévez e Nuria Villar, coñeceron o funcionamento do módulo terapéutico da man de Miguel Doallo, psicólogo de Cruz Vermella que traballa nos programas de reinserción. O percorrido polas instalacións, os espazos comúns, as celas e as zonas de formación permitiulles comprender mellor o día a día das persoas privadas de liberdade e o proceso de cambio que afrontan.

Os testemuños de Fernando e Sara adquiriron un significado especial. Fernando destacou a importancia das decisións e da superación persoal para construír un proxecto de vida, transmitindo unha mensaxe de esperanza. Pola súa banda, Sara compartiu os retos que foi superando ao longo da súa vida e puxo en valor o esforzo, a constancia e a satisfacción persoal, agradecendo o respecto recibido durante o encontro.

A colaboración completouse coa visita de tres persoas do módulo terapéutico ás instalacións de Down Vigo, onde coñeceron o traballo da entidade e compartiron un espazo de diálogo arredor da inclusión e os proxectos de vida.

Foi unha experiencia enriquecedora que puxo de manifesto o valor de escoitar, comprender outras realidades e tender pontes entre persoas e entidades, reforzando o compromiso de Down Vigo coa creación de espazos inclusivos.



Visita ao Centro Penitenciario da Lama

Teima Down Ferrol impulsa ‘Metendo baza’, un espazo radiofónico para dar voz á inclusión

A participación activa e o dereito a que todas as persoas poidan expresar a súa opinión sobre os asuntos que lles afectan son principios fundamentais do movemento Down en Galicia. Con ese obxectivo naceu ‘Metendo baza’, o programa que Teima Down Ferrol realiza en Rádio FilispiM, unha emisora libre e comunitaria da comarca de Ferrol que abre os seus micrófonos a colectivos e persoas que habitualmente teñen menos presenza nos medios de comunicación, favorecendo unha comunicación plural, participativa e comprometida coa transformación social.

Desde a súa estrea, ‘Metendo baza’ emitiu xa nove programas, nos que participan tres persoas con síndrome de Down, unha persoa con discapacidade intelectual e dúas persoas sen discapacidade, demostrando que a inclusión tamén se constrúe desde a comunicación compartida. En cada emisión abordan temas de actualidade, dereitos, inclusión e vida en comunidade, ofrecendo a súa visión privado e xerando espazos de reflexión que contribúen a derrubar prexuízos e a sensibilizar á sociedade.

O programa representa unha oportunidade para que as persoas participantes exerzan o seu dereito á participación social e á liberdade de expresión, protagonizando as mensaxes que queren trasladar á cidadanía.

Esta iniciativa reflicte o compromiso de Teima coa autodeterminación das persoas con discapacidade intelectual, favorecendo que sexan elas quen fale en primeira persoa sobre as súas experiencias, inquietudes e propostas.

Tras a emisión do noveno programa, ‘Metendo baza’ fai unha paréntese durante os meses de xullo e agosto, coincidindo coa programación estival da emisora, e regresará ás ondas en setembro con novos contidos e novas conversacións.

Os episodios de Metendo baza están dispoñibles para todas aquelas persoas que desexen coñecer, de primeira man, as reflexións e experiencias de quen participa nela.

Accede aos episodios do programa



Gravación de ‘Metendo baza’



André no seu lugar de traballo

André, membro de Down Ourense, comeza unha nova etapa laboral en Inplasor

André, un mozo membro de Down Ourense, acaba de dar un importante paso na súa traxectoria laboral ao incorporarse á empresa Inplasor, onde traballará durante o próximo ano realizando tarefas de montaxe de caixas. Este contrato supón unha excelente oportunidade para seguir desenvolvendo as súas capacidades nunha contorna laboral inclusiva.

Esta incorporación representa un avance significativo no seu proxecto de vida, xa que lle permitirá asumir novas responsabilidades, adquirir experiencia profesional e continuar fortalecendo a súa autonomía persoal e laboral.

Desde Down Galicia queremos agradecer a Inplasor o seu compromiso coa inclusión sociolaboral e por ofrecer oportunidades reais de emprego a persoas con síndrome de Down e outras discapacidades intelectuais. Así mesmo, facemos extensivo este recoñecemento á Fundación MAPFRE, que a través do seu proxecto Territorios Inclusivos impulsa iniciativas que favorecen a igualdade de oportunidades no acceso ao emprego ordinario.

E, por suposto, celebramos este novo logro de André e desexámoslle moito éxito nesta nova etapa que agora comeza. Cada incorporación ao mercado laboral supón un paso máis cara a unha sociedade máis inclusiva, onde todas as persoas poidan desenvolver o seu proxecto de vida.

Down Pontevedra Xuntos participa nunha xornada sobre alimentación saudable a través dos legumes

Once persoas usuarias de Down Pontevedra Xuntos participaron este verán na actividade «Legumes 360 graos», unha iniciativa organizada pola Asociación Veciñal San Roque de Pontevedra para fomentar a alimentación saudable, a autonomía persoal e a inclusión social a través da cociña.

Por unhas horas, o local da asociación veciñal transformouse nun auténtico laboratorio de improvisación gastronómica, onde os aromas a cilantro, salvia, comiño e pemento asado foron os protagonistas dunha xornada de convivencia e aprendizaxe en inclusión. Loreto Díaz Lorente, presidenta do colectivo veciñal de San Roque, exerceu de anfitriona desta iniciativa, que busca abrir os espazos do barrio á inclusión real a través dun acto tan cotián e universal como cociñar e compartir.

Ao fronte dos fogóns estivo o nutricionista David Torres Regueiro. «É un obradoiro de creatividade na cociña, utilizando unha combinación de proteína vexetal, legumes e un farináceo», explicou o especialista do Sergas. O reto consistía en deseñar un prato completo, saboroso e equilibrado a partir dunha base vexetal, coa premisa de potenciar o sabor dos alimentos empregando elementos aromáticos en lugar de recorrer ao sal.

Divididas en catro pequenos grupos de traballo de tres e catro persoas, as participantes enfrontáronse a unha mesa de intendencia chea de alubias, garavanzos, patacas e un colorido surtido de verduras de tempada. Sen un guión establecido, as regras esixían intuición e ousadía. «Improvisaron, inventaron, desenvolveron un pouco a creatividade sobre a marcha cos elementos e as regras», relataba con orgullo o nutricionista, sorprendido polo talento amosado nos fogóns de San Roque. «Os pratos finais quedaron moi, moi ben, e cun sabor moi bo tamén».

A colaboración entre Down Pontevedra Xuntos e a Asociación Veciñal San Roque permitiu crear un contexto de aprendizaxe compartida no que a cociña se converteu nunha ferramenta para promover a participación social e o desenvolvemento da autonomía persoal.



Foto de familia na xornada saudable

A Fundación Down Compostela leva o xogo inclusivo ao “Festival Dálle Xogo”

A Fundación Down Compostela vén de participar na primeira xornada da II edición do Festival Dálle Xogo, un evento celebrado no centro comercial Área Central de Santiago de Compostela entre o 25 e o 27 de setembro, que medra este ano coa aspiración de converterse na gran cita do xogo de mesa en Galicia. A entidade contou cun espazo propio de xogo que foi dinamizado por catro persoas usuarias da entidade vencelladas ao programa de Inclusión Social da área de Vida Adulta.

A actividade permitiu ás persoas que se achegaron ao festival coñecer de primeira man como o xogo pode converterse nunha ferramenta clave para favorecer a participación e a aprendizaxe de todas as persoas. A proposta centrouse nas partidas de xogos como Serpentina e Pelusas, incorporando as adaptacións desenvolvidas no marco do proxecto ‘En Xogo’ da Fundación

O proxecto ‘En Xogo’: inclusión a través do lecer

Desde o ano 2021, Down Compostela desenvolve a iniciativa ‘En Xogo’ co obxectivo de poñer en valor o xogo como un recurso motivador para o desenvolvemento integral das persoas e o reforzo de competencias persoais, sociais e cognitivas.

Para lograr unha inclusión real, a incorporación de cada xogo segue un proceso estruturado en cinco etapas que manteñen a esencia e dinámica orixinal do mesmo: Análise do xogo, adaptacións, formación, partidas dinamizadas e xogo libre.

Tres tipos de adaptacións para garantir a participación

As persoas visitantes ao Festival Dálle Xogo puideron non só xogar e pasar un rato agradable, senón tamén descubrir as distintas posibilidades que existen para adaptar os xogos e facilitar a participación de todas as persoas, independentemente das súas necesidades de apoio.

As adaptacións empregadas no proxecto “En Xogo” agrúpanse en tres grandes bloques:

- Adaptacións de accesibilidade: Modificacións físicas como o aumento do tamaño de cartas ou taboleiros e a presentación de instrucións en comunicación clara.
- Adaptacións para a dinamización: Recursos como pulsadores, cancións asociadas a accións ou estratexias para manter a atención e motivación.
- Apoios visuais: Ferramentas que facilitan a comprensión das fases e accións durante a partida.

A través destas ferramentas trabállanse diferentes habilidades de maneira práctica e motivadora: seguir instrucións, tomar decisións, respectar quendas, comunicarse, interactuar con outras persoas, adquirir diferentes roles, manter a atención, promover a flexibilidade cogntiva, traballar a tolerancia á frustración ou resolver pequenos retos, entre outras.

Séguenos

DownGalicia.org

Facebook.com/DownGalicia

X.com/DownGalicia

Instagram.com/DownGalicia

Youtube.com/DownGalicia

Flickr.com/DownGalicia

Subscríbete

Recibe a Revista de Down Galicia no teu correo!

Contacta

O Departamento de Comunicación de Down Galicia é o encargado de confeccionar, publicar e difundir todo evento ou aspecto noticioso das entidades membro da Federación. Non dubides en poñerte en contacto co mesmo no enderezo **comunicacion@downgalicia.org**.

Subvencionado por

XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E IGUALDADE

Consulta a nosa política de privacidade



Comida do Encontro no Mosteiro de San Martiño Pinario