

en

CONTACTE

Revista de l'Associació ANDI | Núm. 1 | Revista Anual | Desembre 2009



Estrenem
nou format
de revista!

ACTIVITATS

pàg. 4

DE JOVES A ADULTS

pàg. 15

DOWN Associació
Sesdell ANDI

CRÈDITS

Redacció

Lolita Bolaño
Antònia Fernández
Dolors Pallàs

Revisió de textos

Joan Escapa

Disseny

www.cactus-disseny.com

Impressió

Grafiques Olsa

Producció

Down Sabadell, ANDI
c/ Illa, núm. 3, Sabadell 08212
a/e: info@andisabadell.org
<http://www.andisabadell.org>

**Aquesta revista
ha estat possible gràcies a:**










Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació



Obra Social
Fundació "la Caixa"

SUMARI

-  **ACTIVITATS PÀG. 4**
-  **NOTÍCIES BREUS PÀG. 8**
-  **IMATGES DE 15 ANYS PÀG. 10**
-  **EL NOSTRE LLIBRE
"LA NOSTRA CUINA" PÀG. 12**
-  **SINGULAR I PLURAL,
NOU CD DE "ELS CRACS D'ANDI" PÀG. 14**
-  **DE JOVES A ADULTS PÀG. 15**
-  **CALENDARI 2010 PÀG. 23**

PRÒ LEG

Ja fa quinze anys, quinze!, que unes quantes famílies ens vam començar a reunir amb la idea de crear una entitat per poder aprendre i lluitar junts pel futur dels nostres fills i filles. Quinze anys de lluites i d'il·lusions, de sorpreses i també d'alguns desenganys, de bons i mals moments, encara que aquests hagin estat mínims... Quinze anys d'avançar cap a la plena inclusió dels nostres fills i filles com a ciutadans de plens drets i també deures, com tots. Quinze anys, però continuem la tasca amb la mateixa il·lusió que el primer dia.

Durant aquests quinze anys hem anat creixent en socis, activitats i serveis, a poc a poc però sense aturar-nos. Hem passat d'una activitat a una complexa organització, amb activitats i serveis per a famílies, infants i joves; activitats pensades per atendre pares i mares d'un bebè, pares i mares de joves i adults; activitats per a infants, adolescents i joves que ja treballen i fins i tot viuen sols. Hem passat de no tenir cap professional i fer-nos-ho tot entre nosaltres a tenir-ne 4, de professionals fixos, treballant gairebé a horari complert; també disposem de 10 professionals més, a temps parcial, en funció de la seva especialitat i més de 10 voluntaris.

A Andi podeu trobar activitats i serveis per a les famílies, infants, joves o adults. Podem trobar activitats de formació, activitats lúdiques, una colla de geganters, un grup de músics i programes de vida plena per a joves (lleure, treball amb suport i habitatge).

Des d'Andi també estem lluitant per ser visibles i aconseguir que la ciutadania canviï la mirada envers els nostres fills i filles, per tal que deixin de pensar en ells com a persones susceptibles només de rebre i passin a ser considerats com qualsevol

altre ciutadà, persones capaces de rebre i de donar, persones amb drets i amb deures, persones que donen i demanen, persones responsables amb dret a decidir, persones de ple dret.

Però per aconseguir aquesta fita necessitem la col·laboració de tots i totes. De les famílies, participant, proposant, ajudant a millorar amb crítica constructiva; dels infants i joves, esforçant-se, divertint-se, aprenent, reivindicant; de tots i cadascun dels agents socials (institucions, entitats, empresaris, comerciants, socis i amics d'Andi...). Tots i cadascun dels que llegiu aquesta revista podeu aportar el vostre gra de sorra per tal d'aconseguir un canvi social, la inclusió per als nostres fills i filles amb discapacitats intel·lectuals com la síndrome de Down o discapacitats intel·lectuals similars.

Des d'Andi, esperem el vostre suport, el vostre canvi de mirada, comptem amb tots vosaltres per seguir avançant cap a la plena inclusió dels nostres fills i filles.

Dolors Pallàs, presidenta d'Andi



Suport a l'autonomia personal d'infants

Enguany hem remodelat o iniciat tres activitats/serveis, el suport a l'autonomia personal d'adolescents que s'ha reestructurat donat-li un nou enfoc, el suport a l'autonomia personal d'infants que s'ha iniciat per primera vegada i el taller de ritmes que s'ha recuperat després de dos anys de no fer-lo.

Aquest servei pretén afavorir la relació entre infants amb la síndrome de Down al temps que possibilita als professionals de l'associació assessorar i col·laborar amb les famílies i centres escolars.

DESTINATARIS

Infants d'edats similars, en edat escolar i en grups reduïts.

OBJECTIUS

Afavorir la relació amb el grup d'iguals,
Acompanyar i assessorar les seves famílies.
Coordinar-se amb els agents implicats en el creixement personal i formació dels joves.



PROFESSIONALS IMPLICATS

Mireia Pardo, psicòloga, màster en estimulació precoç.

Sandra Àlvarez, psicòloga.

Carme Brun, psicòloga i logopeda, assessorament de l'equip tècnic.

ORGANITZACIÓ

Atenció dels infants: sessions de 60 minuts en grups reduïts.

Atenció de les famílies: amb un mínim de dues entrevistes anuals.

ALTRES INTERVENCIONS

Coordinacions amb els centres escolars dels infants, per col·laborar, assessorar o proposar recerca de respostes a aquelles necessitats específiques que es detectin en els nens i nenes o que ens manifestin des del seu centre escolar.

falta foto

Suport a l'autonomia personal d'adolescents

Aquest servei, redissenyat aquest curs, pretén afavorir en els joves l'acceptació del propi jo, la relació amb els companys, així com proporcionar-los estratègies i coneixements per a la vida adulta, incidint sobretot i de forma prioritària en la preparació laboral per a una empresa ordinària.

DESTINATARIS

Joves més grans de 16 anys

OBJECTIUS

- Propiciar el coneixement i l'acceptació del propi jo i del grup d'iguals.
- Donar estratègies per resoldre conflictes a nivell individual i grupal.
- Formar en les habilitats necessàries per a la vida laboral, prioritzant com a primera opció l'empresa ordinària.
- Acompanyar i assessorar els joves i les seves famílies.
- Coordinar-se amb els agents implicats en el creixement personal i formació dels joves
- Allargar la formació, més enllà de l'etapa escolar, tot esperant la maduració necessària per poder-se incorporar al món laboral.

PROFESSIONALS IMPLICATS

Sandra Àlvarez, psicòloga, participa en l'atenció psicològica als joves i a les famílies.

Mireia Pardo, psicòloga, inseridora laboral, col·labora en les tasques de formació pre-laboral, coordinació de centres, recerca de recursos...

Marta Figueras, educadora social i psicopedagoga, col·labora en les tasques de formació (elaboració de materials, coordinació...)

Carme Brun, psicòloga i logopeda, assessorament a l'equip tècnic.

ORGANITZACIÓ

Atenció dels joves: sessions en grups reduïts de 75 minuts.

Atenció de les famílies: es realitzaran un mínim de dues entrevistes anuals.

ALTRES INTERVENCIONS

Coordinacions amb els centres de formació dels joves, recerca de respostes formatives per aquells joves que necessiten ampliar la seva etapa formativa, coordinació amb altres professionals que atenguin els nois i noies...



ACTIVITATS

Una de les activitats que es realitzen a ANDI és el taller d'expressió (activitat adreçada a nois i noies d'entre 3 i 12 anys). En aquesta activitat, com en l'activitat de teatre i de balls de saló -adreçades ambdues a joves i adults- aprenem les diferents tècniques d'expressió per una millora personal, tant a nivell psicològic (exterioritzar sentiments, connectar lliurement amb el món exterior, agafar seguretat i confiança en un mateix), com a nivell físic (relaxació i tonificació muscular, expressió verbal i corporal, tècnica de veu...).

En totes tres activitats el mètode de treball es fonamenta en seguir una estructura de classe i de curs en què l'important és l'aprenentatge dels continguts, partint del joc dramàtic.

L'estructura d'una classe és:

- Relaxació i massatge
- Jocs expressius
- Pausa (descansem de l'activitat dirigida i motivem la relació i comunicació entre els alumnes)
- Jocs expressius
- Massatge (per recuperar la calma)



Relaxació. Treballem la descoberta de la respiració. Prenem consciència de com respirem. Aprenem a inspirar pel nas i a diferenciar inspiració i expiració, centrant el moviment de la respiració a la panxa, inflant-la i desinflant-la.

Taller d'expressió



Massatge. Aprenem a conèixer i a diferenciar les parts del cos. Mitjançant el joc creatiu dirigit (ens fem una dutxa, preparem una pizza, fem petjades d'animals...) aprenem a fer un massatge amb les mans, fent fregues, pressionant amb els dits o amb el puny, dibuixant cercles... a diferents parts del nostre company, a l'esquena, al cap, als braços, a les cames...

Jocs expressius. Partint de diferents jocs expressius com "El pal es transforma", "Cosa màgica, màgica cosa", "La pilota diu...", "La pilota està...", "Els sons dels animals", "La dansa de l'aire", "Mirall mirallet, mirall mirallàs"... treballem els continguts del taller d'expressió, que són: respiració, escalfament corporal, psicomotricitat, expressió corporal, expressió oral, creativitat, ritme i expressió musical.



Basquet

Som dos nois de Sant Vicenç de Castellet que estem apuntats a l'equip de bàsquet d'Andi. Quan entrenem ens ho passem molt bé, sobretot encistellant i fent tirs lliures, també aprenem a defensar-nos, a atacar, a fer equip...

Una de les coses que ens agrada més és jugar partits, com el de dissabte 24 d'octubre, a la tar-

da, en què vàrem jugar contra el C. Juvé. Va ser un partit molt igualat però que finalment vàrem guanyar per 32 a 36.

Si algú està interessat en jugar a bàsquet, que vingui a Andi. Ens ho passem molt bé jugant!

Xavi Pous, Bernat Amargant



NO TÍCIES BREUS

Cavalcada de Reis

Sis joves d'Andi van participar en la cavalcada de Reis de la ciutat de Sabadell.

Els joves anaven amb l'autobús de l'astròleg, que obria la cavalcada i anunciava l'arribada del Ses Majestats.

Malgrat que la tarda-nit de Reis del 2009 fou una de les nit més fredes dels darrers anys, els nostres joves es mantingueren en el seu lloc i el seu paper, saludant tots els infants, amb el somriure als llavis, durant les tres hores que durà la cavalcada.



Calçotada Familiar

Diuenge 1 de març vàrem fer una calçotada familiar a Lavern, a prop de Sant Sadurn d'Anoia (Alt Penedès), amb la participació d'unes 90 persones.

Durant aquesta sortida a més a més de jugar a bàsquet i visitar les caves pròpies del restaurant, vàrem assaborir els calçots acompanyats amb la tradicional salsa, i completàrem el dinar amb carn a la brasa.

Per aquelles persones, i sobretot per als infants que no els agraden els calçots hi va haver un menú alternatiu.

Jornada d'educació emocional

El dia 18 d'abril, de 10.30 a 13.30 vàrem organitzar una jornada d'educació emocional a càrrec d'Emilio Ruiz Rodríguez, psicòleg i assessor psicopedagògic de la Fundació Síndrome de Down de Cantàbria, Director de l'Àrea d'Educació i Psicologia del Canal Down21, de la Fundació Iberoamericana

Down21, membre del comitè editorial de la revista "Síndrome de Down", editada per la Fundació Síndrome de Down de Cantàbria.

Emilio Ruíz va impartir una amena conferència sota el títol "L'educació emocional dels nostres fills i filles, en el procés cap a la vida adulta". L'acte formatiu va comptar amb una concurrència nombrosa i molt participativa.

Paella dels 15 anys

Amb motiu de compartir una estona i celebrar els 15 anys d'Andi, dissabte 13 de juny, vàrem celebrar un dinar de famílies al pati de l'espai Andi Jove. El dia, molt calorós, no va acompanyar. Tot i això 85 persones vàrem poder gaudir de la paella, que es va cuinar al pati, i de la companyia de la resta de famílies.



Els Cracs actuen en la Festa Major de Sabadell 2009

Dia: 5 de setembre

Hora: 8 del vespre,.

Lloc: Tarima de la Rambla de Sabadell, a l'alçada del carrer de Riego.

Els 7 joves de "Els Cracs d'Andi" a dalt de l'escenari amb els seus instruments engrescant al públic, unes 200 persones assegudes al davant, pel voltant, el va i ve dels vianants que rambla amunt o rambla avall passen per les voreres, vianants que puntualment s'aturen sorpresos a escoltar la colla que toca.

- Qui són?
- Els Cracs d'Andi.
- Ho fan força bé
- Sí, molt bé, ho fan molt bé.

Sí, "Els Cracs" ho fan força bé, i aquest dia han tocat, una darrera l'altra, 12 peces del seu repertori: blues, rock, barreges catalanes a l'estil de l'Elèctrica Dharma. Hem sentit Las manos del mundo, una bonica cançó castellana, Mais que nada, Maria Caipirinha, entre d'altres; fins i tot

la Sònia ha baixat a ballar el rogle amb el públic. Tot un èxit, els joves han fet un concert rodó, els mitjans tècnics perfectes i el públic molt engrescat. Molt bé Cracs, esperem tornar a veure-us la propera Festa Major. Espectadora del concert de “Els Cracs”

Cercavila Festa Major

Com en els darrers anys des que vàrem estrenar el nostre gegant “ANDI”, una colla de famílies vam participar, dilluns 7 de setembre, en la cercavila que tanca la Festa Major de Sabadell, , Unes 30 persones entre infants, joves i adults vam acompanyar els gegants pels carrers i carrerons del centre de Sabadell, des de la plaça del Dr. Robert fins a la plaça del Mercat.



Port aventura, fent amics amb Down Catalunya

ANDI va participar el passat 3 d'octubre en una jornada a Port Aventura que, amb el lema 'Fent amics amb Down Catalunya', va organitzar aquesta entitat amb la col·laboració de l'Associació de Voluntaris de La Caixa i de Port Aventura.

La presidenta de Down Catalunya, la sra. Pilar Sanjuan, durant l'acte de benvinguda a la jornada, va resumir el propòsit d'aquesta en tres objectius:

- Que totes les famílies gaudissin d'un dia memorable, ple de diversió.
- Que la gent veiés amb naturalitat les persones discapacitades gaudint com qualsevol altra de les diversions del parc.
- Que els assistents seguissin el lema de la trobada i aprofitessin la jornada per fer amics.

El públic assistent al Teatre, ubicat a la zona del parc dedicat a la Xina, va poder veure la representació de l'obra teatral Paraules d'amor, a càrrec dels actors d'Astrid 21 i escoltar el repertori musical dels Cracs d'Andi.



Posteriorment tothom va anar cap a les seves atraccions preferides. En Roger ens explica les seves impressions de la jornada:

Què Roger, com va anar tot?

R: Superbé, em vaig divertir molt

Vas anar al teatre de la Xina a veure els actes de presentació de la jornada?

R: Sí

Què et van semblar?

R: Hi havia molta gent. Em van agradar molt les actuacions. M'agrada molt el teatre i la música.

En fas?

R: Sí, faig teatre des que era petit i ara faig ritmes. M'agradaria saber tocar la flauta i tocar en un grup com Els Cracs.

Dues atraccions que més et van agradar?

R: Els ràpids del Far West i el submarí (En Roger es refereix a l'Odissea marina a l'àrea de la Polinèsia).

Alguna atracció que repetissis?

R: Els ràpids. Vaig acabar xop, però va ser molt emocionant i divertit.

Port Aventura celebrava Halloween. Com ho celebrava i què vas veure ?

R: Hi havia molta gent disfressada, ninots d'esquelets i altres coses de por, a més d'espectacles.

Vas anar a algun espectacle de terror?

R: Sí, a la casa del terror de l'Oest. Vaig tenir molta por i em van haver de deixar sortir només entrar. Vaig sortir blanc.

Havies estat abans a Port Aventura amb amics?

R: No, sempre hi havia anat només amb els meus pares. M'ha agradat molt pujar amb amics a les atraccions i també el viatge.

Hi tornaries?

R: Síííí!!!. Aquest diumenge?

Jordi Núñez i Roger Núñez

I MAT GES

Imatges de 15 anys



1 Iniciem les sortides de famílies, 1995

2 Primera festa de juny. Escola la Romànica, juny 1996

3 Estimulació a l'aigua, 1996

4 Sessió de ludoteca al c/ Collserola

5 1era festa de Nadal, desembre 1997

6 Felicitació de nadal, desembre 1998

7 Primers intents de Els Cracs, juny 2002

8 Participació a la Fescat de Llívia, juliol 2003

Andi 15 Aniversari



9 Suport psicopedagògic, 2003
10 Concert pep sala La farandula, novembre 2004
11 Cicle de Cine forum, febrer 2005
12 Primera cercavila del gegant "Andi", juny 2005"

13 1er Equip de bàsquet, desembre 2005
14 Dinar dels 10 anys d'Andi
15 Curs de Voluntariat Down

EL NOSTRE LLIBRE

MÉS QUE UN LLIBRE DE CUINA...

El llibre La Nostra Cuina ha estat un projecte en què han col·laborat moltes persones: els nois i noies juntament amb les seves famílies, els personatges, els fotògrafs, la persona que ha escrit els textos, les entitats que hi han donat suport... La meua participació, amb l'Antònia Fernández i la Pepi Llonch, va ser la de coordinar les sessions de cuina a partir de les quals es va editar el llibre. Van ser 48 sessions amb el resultat de 50 receptes de primers plats, segons i postres.

Feia temps que Andi tenia la idea d'un projecte com aquest i va ser al setembre del 2008 quan vam començar a posar fil a l'agulla. Calia contactar amb els diferents personatges per demanar-los la seva participació, el mateix amb els fotògrafs i amb persones properes a nosaltres per demanar-los la cuina on poder fer les sessions, etc., etc. De sessions de cuina, també n'hi va haver que es van fer a casa dels mateixos personatges i d'altres, a casa del noi o noia de l'associació.

Tenint en compte que havíem de fer coincidir els horaris de tothom, dels nois i noies, de les respectives famílies, del personatge i del fotògraf, de vegades no resultava fàcil coordinar-ho tot plegat. Vam haver de fer moltes combinacions la veritat, però, és que la resposta, per part de tots, va ser molt bona i això va facilitar el procés.

També vam haver de fer algunes combinacions perquè resultés equilibrat el nombre de primers plats, segons plats i postres. Com que la proposta de la recepta partia del personatge, va resultar que en un moment donat teníem molts primers plats, motiu pel qual més endavant vam haver de demanar que ens proposessin segons o postres. I encara, més endavant, que aquestes no fossin de xocolata, ja que en teníem molta, de xocolata...

En el llibre trobem les receptes amb una foto d'algun dels moments de cada sessió però el que no s'hi pot veure és tot el que es va generar al voltant de l'elaboració de cada plat. Començant

El nostre llibre La nostra cuina



pels nervis a l'inici de cada sessió perquè tot sortís bé, les presentacions de tots els que hi participàvem, les relacions que es van generar entre el personatge i el noi o noia, les rialles, els consells culinaris, les mirades de satisfacció entre tots plegats en veure que tot anava sortint bé, els esforços del fotògraf per captar els millors moments, l'hora de provar el plat que s'havia cuinat...

I un cop acabada la sessió, el traspàs de la recepta al Joan, la persona que n'ha escrit els textos que conté el llibre. Aquí també hi ha hagut varietat: receptes que se'ns donaven escrites, d'altres que nosaltres mateixes escrivíem durant l'elaboració del plat...

La veritat és que l'estona que es dedicava a cada sessió compensava la feina de la seva organització.

A més a més dels protagonistes que apareixen al llibre, a cada sessió també hi van tenir un paper rellevant, els familiars del noi o noia, pares, mares, germans, avis, àvies, el fotògraf, les persones que hi havia a la casa on ho feiem...

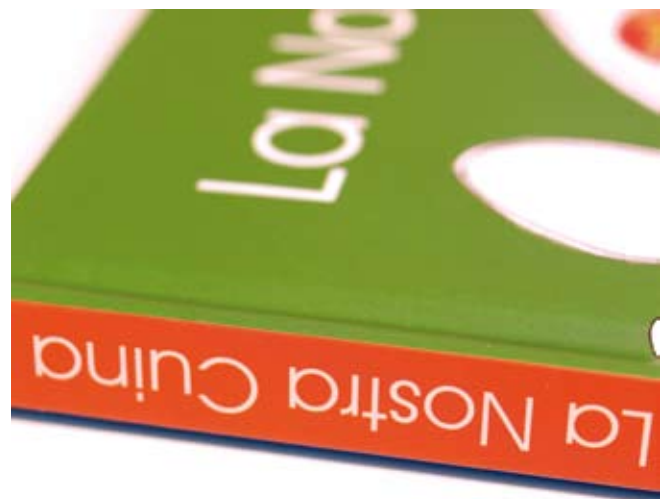
I una vegada amb el llibre a les mans, la veritat és que tots estem molt satisfets del resultat obtingut, del seu contingut i disseny però personalment puc dir-vos que em sento molt satisfeta i agraïda d'haver pogut participar de tot aquest projecte.

Lolita Bolaño Vidal

Coincidint amb el seu 15 aniversari ANDI va presentar el llibre La Nostra Cuina, llibre que recull diferents receptes per tal que les persones, amb discapacitat o sense, les puguin cuinar a casa seva. En l'elaboració del llibre han participat diversos personatges coneguts de Sabadell i comarca, en col·laboració amb un infant o jove de l'entitat.

L'acte de presentació del llibre, que es va fer la tarda del 22 d'abril, al Casal Pere Quart, va resultar entranyable. Fou presentat per la Marta Càceres, amb breus parlaments de la Presidenta de l'associació, Dolors Pallàs, de l'actriu Mariona Ribas, en representació dels personatges que han col·laborat en el llibre, de María José Ruiz, mare de la noia més gran de l'associació, que actuava com a representant de les famílies, d'un dels fotògrafs, l'Àlex Soto, i de Lolita Bolaño, que és la persona que va coordinar el procés global de tot plegat per tal que el llibre acabés essent una realitat. També van pujar a l'escenari 7 joves que havien participat en les receptes, als quals la Marta Càceres va preguntar-los com havia anat el tema culinari...

El grup musical Els Cracs d'Andi també va tenir protagonisme, ja que va interpretar un parell de peces del seu repertori abans de finalitzar l'acte amb el passi d'un emotiu audiovisual amb moltes de les fotos realitzades, la majoria de les quals, per raons d'espai òbvies, no apareixen al llibre. Posteriorment al pati del Casal Pere Quart vam poder compartir un petit refrigeri com a cloenda.



VAL PER UN DESCOMPTE DE 5 € AL COMPRAR EL LLIBRE, ABANS DEL DIA 31 DE GENER

El podeu adquirir a ANDI, La Llar del Llibre, Llibreria Paes o Llibreria El Pi

ANDI 15
Aniversari

SINGULAR i PLURAL

FESTA DE FI DE CURS I PRESENTACIÓ DISC DELS CRACS



En la trobada anual de fi de curs de l'associació ANDI, i emmarcada en els diferents actes de celebració del 15è aniversari de l'entitat, diumenge 28 de juny, a les 11 del matí a l'auditori del Centre

Cívic de Sant Oleguer, Sabadell, va tenir lloc la presentació del primer disc, Singular i Plural, del grup Els Cracs d'ANDI.

L'acte, que va comptar amb un presentador d'excepció, Guillem Jiménez, jove amb la síndrome de Down protagonista de la pel·lícula León y Olvido, ha tingut dues parts molt diferenciades. La primera consistí en una mostra de balls d'època, on participaven els diferents grups d'expressió, teatre i dansa i el grup musical Els Cracs d'Andi, que entre ball i ball interpretava una peça de la mateixa època. En la segona part de l'acte el grup Els Cracs d'Andi ha presentat el disc SINGULAR I PLURAL. Econòmicament ha estat possible gràcies a una subvenció de la Fundació La Caixa destinada a projectes innovadors, de col·laboració entre entitats socials i artistes. L'acte de presentació del disc va consistir en passar un dels audiovisuals que conté el disc, en el qual es veien diferents

Nou Cd dels Cracs d'Andi

escenes d'un assaig del grup, a continuació els joves han fet agraïment a les diferents persones que han interaccionat amb ells en diferents moments de la seva trajectòria musical, motivant-los a seguir en la seva afició. Finalment han tocat tres peces del disc, l'última de les quals acompanyats per en Guillem Jiménez.

Al sortir de l'auditori, els assistents, unes 180 persones, han pogut visitar una exposició fotogràfica que mostrava les activitats realitzades durant l'últim any a Andi.

Podeu adquirir "Singular i Plural"(CD +DVD) per 12 €, contactant amb ANDI (937250799) o bé mitjançant la web www.andisabadell.org.



**VAL PER UN DESCOMPTE DE 5 € AL COMPRAR
EL CD I DVD, ABANS DEL DIA 31 DE GENER**

El podeu adquirir a ANDI

ANDI 15
Aniversari

El dret a fer una vida independent

Avui en dia s'ha evolucionat cap a un model que considera que el nivell de discapacitat que presenta una persona en un moment concret de la seva vida no depèn sols de les seves deficiències sinó que depèn també de la capacitat que té la societat en la que viu per acomodar-se a les seves necessitats, per reduir distàncies i per a no construir més barreres, siguin de l'ordre que siguin.

El concepte tradicional de la discapacitat tractava aquesta com un problema individual de la persona que necessita que durant tota la seva vida tinguin cura d'ella. A les persones amb discapacitats intel·lectuals se'ls infravaloren les seves capacitats per desenvolupar una vida plena i activa, es decidia sense comptar amb elles i, per tant, se'ls limitava un dels seus drets bàsics, "la llibertat".

El model de vida independent, que es recolza en el nou model –model que defensem des d'ANDI– neix del fet i dret de totes les persones a la "normalitat", entenent per normalitat el dret a fer una vida autònoma i independent, el dret a decidir per ells i elles mateixes. Les persones amb discapaci-

tats necessiten també, com tots, fer-se càrrec de les seves pròpies vides, necessiten pensar i parlar per elles mateixes, sense interferències, necessiten convertir-se en protagonistes dels seus destins individuals.

Des de l'any 2003, Any europeu de les Persones amb Discapacitat, la manera de fer i de pensar de molts col·lectius que estem vinculats a aquesta temàtica ha avançat notablement. Han estat les pròpies persones amb discapacitats intel·lectuals (associades en grups d'autogestors) que ens han manifestat què pensen i què volen fer de la seva vida, per tant, a nosaltres, ens queda col·laborar amb ells i elles per tal que els seus desitjos i drets puguin ser un fet. Tenir una vida independent significa exercir el control sobre la pròpia vida, decidir què vull o no vull fer, prendre decisions...

Aquest model té el suport de la Convenció de l'ONU sobre els Drets les Persones amb Discapacitats, aprovada el 13 desembre del 2006, que Espanya va ratificar i que ha entrat en vigor el 3 de maig del 2008.



DE JOVES A ADULTS

11 ANYS DE LLEURE NORMALITZAT

Fa més d'11 anys un grup de famílies amb fills adolescents van sol·licitar suport a la junta d'Andi per tal de crear un grup de lleure, mitjançant el qual els seus fills i filles, d'entre 15 i 18 anys, poguessin realitzar sortides de lleure amb la idea de donar-los l'oportunitat de sortir dissabtes o diumenges, com qualsevol adolescent. El projecte que es va anomenar Lleure-Jove, i els objectius que el definien eren els següents:

- Que els joves aprenguessin a decidir democràticament què volien fer en les sortides.
- Que es promogués l'autonomia personal, que cadascú fes tot el que estigués en condicions de fer, com comprar entrades, bitllets de tren, pagar consumicions...
- Que es normalitzés el lleure, amb grups reduïts d'acompanyants-amics que fomentessin un tracte jove-adult allunyat dels tòpics sovint massa infantils que de vegades es produeix amb monitoratge estàndard.

Tan bon punt vam trobar els voluntaris, el grup es va estrenar l'octubre de 1998. Inicialment el formaven 8 joves i tres voluntàries, si bé val a dir

Lleure



que abans de l'estiu ja s'havia doblat. L'any següent l'Ajuntament de Sabadell ens va cedir un espai –un antic parvu-lari– que, amb la col·laboració de les famílies, vam reparar i endreçar per tal que fos la seu estable d'ANDI-JOVE.. En aquest espai, doncs, si ha realitzat la tasca organitzativa i la presa de decisions, en la qual teníem clar que hi havien de participar els nostres joves, respecte a les activitats a dur a terme.

Ara, passats més 10 anys, el Projecte Lleure-Jove continua endavant. Actualment tenim tres colles de lleure. La colla de joves-adults, que 'organitza sola les seves sortides. Aquesta colla només té acompanyament i suport per fer sortides llun-





yanes i per organitzar i realitzar un viatge de 3 o 4 dies cada any. Hi ha també dues colles més d'adolescents i joves fins a 20 anys, colles que surten amb l'acompanyament de dues persones properes a la seva edat.

Moltes han estat les vivències i experiències en aquesta dècada, moltes de bones, algunes de no tan bones, però ens quedem amb tots els aspectes positius, entre els que podem destacar les ganes que tenen tots els nois i noies perquè arribi dissabte i poder sortir amb els seus amics i amigues, els incipients intents d'alguns adolescents de sortir sense acompanyants la tarda de diumenge, i el fet que la colla dels més grans ja són totalment autònoms.

TALLER DE CUINA

A l'associació Andi van proposar de realitzar, durant el mes de juliol, un curs de cuina destinat a tot aquell qui volgués aprendre no solament a cuinar sinó també a conèixer el procés que aquest comporta, és a dir, llegir una recepta, entendre-la, saber què cal comprar, comprar-ho

i finalment seguir cada pas fins a arribar al nostre objectiu: el plat proposat per nosaltres mateixos.

Cada dimarts ens reuníem al local d'Andi per a llegir la recepta i fer una llista de la compra que calia, tot seguit anàvem al supermercat a comprar-ho i ho portàvem a Andi, on ho guardàvem fins dijous.

En arribar dijous, portàvem el menjar a la cuina de Can Balsach i ens repartíem les feines entre tots. Mentre cuinàvem la recepta ens entreteníem en cadascun dels passos del procés culinari: tallar, fregir,

rentar plats, assecar... Però teníem molt clar quina era la part preferida per a tothom, i és que, al final de la sessió, ens menjàvem el que havíem cuinat i potser per la il·lusió, potser per la dedicació, sempre ho trobàvem boníssim! No deixàvem ni una engruna al plat i sempre repetíem!

L'objectiu d'aquest curs era avançar una mica en el camí cap a la vida independent. La valoració que en faig és molt positiva, m'alegrava escoltar de pares i mares comentaris com: "Ha arribat a casa i sense dir-li res ja ens ha volgut ajudar a fer el sopar". Això deu voler dir que els nostres amics i germans, de mica en mica, aprenen a superar alguns dels petits obstacles que els dificulten la independència. Sens dubte, això els fa sentir realitzats, segurs de si mateixos i, per descomptat, més lliures.

INSERCIÓ LABORAL

A ANDI estem desenvolupant dos projectes que fomenten la inserció laboral dels joves a l'empresa ordinària. Es tracta del Projecte Plançó i del Projecte Esqueix.

Projecte Plançó. Itineraris d'inserció per a joves majors de 16 anys. Aquest projecte pretén orientar i assessorar els joves i les seves famílies, en funció dels interessos personals del propis joves, sobre les possibilitats de formació prèvia, dissenyant per tots els agents implicats un itinerari personal d'inserció laboral particular, que li possibiliti temps per madurar i estar en condicions d'accedir a l'empresa ordinària.



Projecte Esqueix. Treball amb suport a l'empresa ordinària. Està adreçat a joves a partir de 20 o 22 anys. El projecte pretén orientar i formar, fer recerca de feina personalitzada, acompanyar els joves en la fase incipient de pràctiques o d'inici de la tasca laboral, realitzar un seguiment i suport al jove i a l'empresa mentre sigui necessari i potenciar paral·lelament la formació contínua dels joves treballadors.

EL DIA QUE FIRMÉ MI CONTRATO

El lunes 26 de octubre de 2009 en el Club Tennis Sabadell realicé mi primer contrato de trabajo. Estaban el Presidente y el Director del

Inserció laboral



Club Tennis, el señor Albert Codina, el señor Francisco García Flórez, la Mireia que trabaja en el ámbito de la inserción laboral, la Dolors, Presidenta de Andi, y, claro, también estaba yo. En pleno día y en el mismo Club Tennis Sabadell hicimos unas fotografías de recuerdo el Presidente y yo realizamos la firma del contrato. Me puse contento y feliz; no estaba nervioso. Yo voy a trabajar como operario de mantenimiento. Mis tareas consisten en arreglar las pistas de tenis, mantener limpios y bonitos los jardines, limpiar el jacuzzi y comprobar que todo funcione correctamente. Estoy muy feliz y espero que me vaya muy bien en el Club Tennis Sabadell.

Francisco García



Formació vida independent

PROJECTE JOVES I AMICS. FORMACIÓ PER A LA VIDA INDEPENDENT

Aquest projecte pretén formar joves de l'associació, interessats i preparats madurativament, amb eines i estratègies bàsiques per avançar vers la fita final de poder fer una vida independent. Les activitats de formació es realitzen dissabte al matí o caps de setmana i pretenen afavorir el camí cap a l'autonomia i vida independent dels nostres joves acompanyats d'amics, joves estudiants sense discapacitats.

Les activitats han estat coordinades per Marta Figueras i Elisenda Fuster i hem comptat amb la col·laboració de M. Teresa Abellan, especialitzada en educació emocional, que és qui ha pensat, organitzat i dirigit les activitats emocionals. Des del mes de novembre del 2008 fins a juny del 2009, s'han fet tres tipus d'activitats: Els jocs socio-emocionals i murals emocionals, resolució de conflictes i habilitats de la vida diària. A continuació us expliquem algunes de les activitats que s'han realitzat el darrer any.

ACTIVITATS SOCIO-EMOCIONALS



- Joc de presentació, per a l'inici de la relació del grup.
- Les meves aficions, aquest joc pretén aprendre el reconeixement d'un mateix

- Joc de mímica, els objectius són treballar l'atenció i l'observació.
- Cares i emocions, amb l'objectiu de conèixer i distingir les diferents emocions que una persona pot expressar mitjançant el llenguatge no verbal.
- Avui em sento, ser capaç de reconèixer com em sento, quin és el meu estat d'ànim i per què em sento així.
- El sol de les emocions, pretén ajudar a expressar les qualitats dels companys.
- Accions/reaccions, aquest joc pretén treballar l'atenció, potenciar la presa de decisions.

PLÀSTICA EMOCIONAL

- El Mural creatiu, per treballar l'espontaneïtat, potenciar la creativitat, treballar el llenguatge no verbal.
- Mural de l'alegria i la tristesa, aprendre a expressar el sentiments mitjançant els colors i les formes, aprendre a compartir els sentiments i emocions amb la resta de companys...



DE JOVES A ADULTS

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES.

Aquesta activitat l'han realitzada els joves més grans

Què he de fer, com i quan, aquesta activitat pretén aprendre els passos per resoldre un conflicte, és a dir, per prendre una decisió de manera racional i ordenada.

- Resolució de conflictes, intentem que aprenguin a aprendre, a resoldre conflictes mitjançant el diàleg, així com aprendre a aplicar els passos de la resolució de conflictes

ACTIVITATS D'APRENENTATGE PER A LA VIDA INDEPENDENT

Les activitats de vida diària que us detallem a continuació s'han realitzat durant les tres sortides de cap de setmana, en els quals hem pogut accedir a una casa de colònies, amb dret a cuina.

Activitats com parar taula, fer el sopar, l'esmorzar o el dinar, recollir la cuina... els han servit per conèixer les característiques i l'espai d'una cuina, així com per iniciar-se en les normes i consells bàsics per saber estar a la cuina, aprendre a utilitzar els estris, llegir receptes i escollir els ingredients que es necessiten, proporcionar un menú adequat als seus companys, reconèixer una bona cocció dels aliments,



netejar, endreçar la cuina... En tot moment s'ha donat molta importància al fet de treballar en grup.

A més a més de totes aquestes activitats formatives, durant els caps de setmana, els nois i noies també han tingut espais de temps lliure, per prendre el sol, ballar, estar amb els amics, fer un partit de futbol, passejades pel bosc o simplement temps lliure on cadascú feia el que desitjava.

Després de l'estiu el projecte s'ha iniciat de nou, en la primera sessió a la qual varen participar quatre nous joves, tots es varen mostrar molt contents, satisfets i amb moltes ganes de seguir participant i avançant.

TROBADA NACIONAL DEL PROJECTE AMIC, A BELLVER DE CERDANYA

Durant els dies 22, 23 i 24 de juliol s'ha realitzat una trobada estatal del projecte AMIC, projecte que promou la formació per a la vida independent de les persones amb la síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals similars. ANDI hi ha col·laborat amb la participació de vuit joves de la nostra associació.

A la trobada, que s'ha realitzat a l'alberg La Bruna, hi han participat més 100 joves de diferents indrets de tot Espanya, amb i sense discapacitats. Els propis joves s'han organitzat el temps, de





manera que al matí debatien la convenció de l'ONU sobre els drets de les persones amb discapacitats. Al mateix temps que els joves amb discapacitats relataven diferents moments en què se'ls han vulnerat els seus drets, a la tarda alguns del joves impartien diferents tallers a la resta de companys.

Tot el jovent ha treballat intensament durant el 4 dies, si bé val a dir que hi va haver també un moment d'esbarjo, el concert que el municipi de Bellver els va dedicar especialment a ells i elles, divendres al vespre.

Els joves valoren la trobada com a molt profitosa i intensa, ja que consideren que han treballat molt però també han après molt.

LA NOSTRA LLAR

El projecte "La Nostra Llar" pretén fomentar que els joves amb discapacitats intel·lectuals puguin fer una vida independent, amb suports, segons les necessitats individuals de cada jove i del grup.

Aquest projecte, que es va iniciar durant l'any 2006, va permetre que al setembre de l'any 2007 s'inaugurés el primer habitatge de l'Associació.

Actualment aquest habitatge és compratit per quatre joves amb la síndrome de Down.

L'habitatge està acollit al programa d'autonomia a la pròpia llar de la Generalitat de Catalunya.

Els joves compten amb els suports de a) la psicòloga de l'associació, que els ajuda a resoldre els conflictes de la vida en comú; b) la psicopedagoga, que col·labora en l'organització de la vida a la llar, detecta els suports que necessiten com a grup o individualment, els ajuda en la millor metodologia o estratègia per tal que els joves puguin anar assolint les fites proposades... una educadora amb qui comparteixen les



estones de feina més feixuga: anar a comprar, preparar menjars, endreçar... , orientant-los si ho considera necessari.

Paral·lelament, les famílies dels joves també realitzen trobades amb els professionals per tal de formar-se, consensuar, treure neguits...

CAMÍ A SEGUIR

La posició més còmoda de massa pares i mares que tenim fills amb discapacitat intel·lectual és instal·lar-nos en el conformisme i la passivitat, esperant que els altres ens treguin les castanyes del foc. Aquest no és el nostre cas. Des de sempre ens hem mobilitzat amb el convenciment que, amb constància i sacrifici, el nostre fill aniria aconseguint fites d'autonomia cada cop més altes, amb l'objectiu últim que, amb suports puntuals si cal, pogués portar una vida de lleure, laboral i de parella normalitzada, gaudint d'un habitatge propi, com qualsevol altra persona adulta.

Els fets ens han confirmat que estem en el bon camí. Aquest tampoc no és gens fàcil, però com a pares tenim la ineludible responsabilitat de vetllar perquè els nostres fills desenvolupin totes les seves potencialitats i es realitzin plenament com a persones que són.

Pares d'un noi de 28 anys amb la síndrome de Down.

DE JOVES A ADULTS

DOS ANYS DE CAMÍ CAP A LA VIDA INDEPENDENT

Som quatre joves, la Laia, la Ma Carmen, la Sònia i l'Arnau, que compartim una casa des de fa dos anys, amb suports puntuals i us volem explicar com ho hem aconseguit.



El setembre del 2007 vàrem anar arreglant l'habitatge amb el suport de la Marta i la Ma José, també vàrem comprar les coses que encara ens faltaven, com l'escombra, pala, productes de neteja, coses de la cuina... Finalment, el dia 6 d'octubre del 2007 ens vàrem quedar a viure a la nova casa.

Per tal que us en feu una idea us explicarem com és un dia de cada dia a casa nostra: Al matí, ens llevem i anem a treballar, alguns dies dinem a casa els pares o bé a la feina i a la tarda tornem a casa nostra, on cadascú fa la feina que li toca. Anem a comprar i organitzem la nevera, fem el sopar, freguem i endrecem la cuina...

Durant la setmana fem coses diferents. Un dia a la setmana, per ajudar-nos a resoldre problemes de convivència i problemes personals, ve la psicòloga; un altre dia, ve la Marta, la psicopedagoga, que ens ajuda en l'organització de les tasques de la casa i a anar millorant en la realització i organització de les feines i quatre dies a la setmana, a la tarda, tenim el suport d'una altra persona,

inicialment era l'Elisenda però des d'aquest setembre ve la Dulantzi, que ens ajuda a fer algunes tasques a alguns de nosaltres.

I els divendres...? Divendres és un dia especial perquè ve el Xavi, el nostre amic de Sant Vicenç de Castellet, s'incorpora a conviure amb nosaltres.

També us volem explicar què és el més difícil. Ens costa posar-nos d'acord en algunes coses, explicar els problemes i les coses que ens amoïnen, també ens costa una mica la comunicació entre nosaltres i no ens agraden els canvis, tot i que ja entenem que, de tant en tant, s'han de fer. A les noies també ens costa complir amb la dieta que hem de fer, és un pal.

El que més ens agrada és que ens sentim independents i autònoms, tenim més llibertat, som responsables, prenem les pròpies decisions i sobretot podem viure amb els amics. El fet d'haver anat a viure a casa nostra ens ha fet adonar-nos de la necessitat de formació en habilitats bàsiques de vida independent i de convivència, és per això que ara conjuntament amb alguns nois i noies més joves participem un dia al mes en trobades de formació per a la vida independent, en el projecte "Joves i Amics"

Creiem que estem aconseguint fer una vida independent, ens agrada i creiem que els esforços paguen la pena.

Arnau, Laia, Ma Carmen i Sònia

CALEN DARI 2010

GENER

01 02 03
04 05 06 07 08 09 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

ABRIL

01 02 03 04
05 06 07 08 09 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

FEBRER

01 02 03 04 05 06 07
08 09 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28

MAIG

01 02
03 04 05 06 07 08 09
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

MARÇ

01 02 03 04 05 06 07
08 09 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

JUNY

01 02 03 04 05 06
07 08 09 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

JULIOL

01 02 03 04
05 06 07 08 09 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

AGOST

01
02 03 04 05 06 07 08
09 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

SEPTEMBRE

01 02 03 04 05
06 07 08 09 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30

OCTUBRE

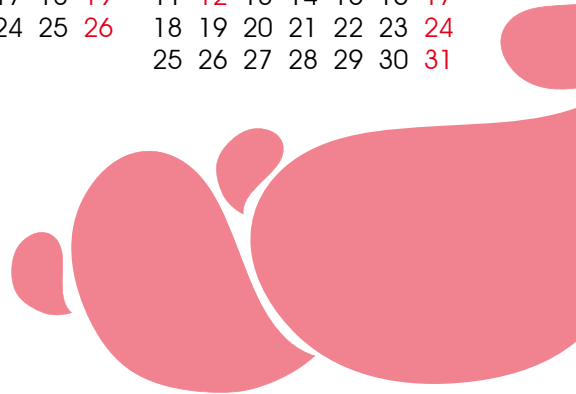
01 02 03
04 05 06 07 08 09 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

NOVEMBRE

01 02 03 04 05 06 07
08 09 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

DESEMBRE

01 02 03 04 05
06 07 08 09 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31



alinum
Elegancia ecológica.
www.alinum.net

CVS
Tel. Ordenadors
VENTA D'ORDINADORS
PERIFÈRICS I CONSUMIBLES
SERVEI TÈCNIC A DOMICILI
DOMINIS I CORREUS
C/ Sant Llorenç, 10 - 08202 Sabadell - BCN - Tel. 93 747 84 68
Fax. 93 747 84 68 - [cvs@anunzia.com](http://www.cvs.es) - <http://www.cvs.es>

Casa Guillermo
PLAÇA DE L'ÀNGEL, 17 - TEL. 725 11 53
08202-SABADELL
AVDA. BARBERÀ, 8 - TEL. 710 16 88
08203-SABADELL

anunzia
visual . funcional . global
L'aplicació web d'Andi està desenvolupada amb tecnologia **anunzia**
Telèfon 93 725 93 90 info@anunzia.com
www.anunzia.com

com ho veus?
· ulleres graduades
· ulleres de sol
· graduació
· lents de contacte
· lents d'un sol ús
Condicions especials per a socis Andi
ribasòptics
rambla 41, 08202 sabadell t. 93 725 99 67

vols anunciar-te a la revista?
contacta amb nosaltres a:
info@andisabadell.org

VOLS COL-LABORAR AMB NOSALTRES? AJUDARÀS A MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DE LES PERSONES AMB LA SÍNDROME DE DOWN O AMB DISCAPACITATS SIMILARS. POTS FER-TE SOCI NUMENARI, SOCI COL-LABORADOR O SOCI ACTIU*

* si tens algun familiar amb discapacitat i vols fer ús de les activitats

DESITJO FER-ME SOCI DE DOWN SABADELL. ANDI :

Poseu una creu a on correspongui

SOCI NUMENARI
A partir de 120 € a l'any
o 40 € cada trimestre

SOCI COL-LABORADOR
A partir de 50 € a l'any
o 15 € cada trimestre

SOCI ACTIU
Famílies afectades usuàries
d'activitats, 30 € trimestre

SOCI ACTIU BECAT
Famílies afectades usuàries d'activitats,
amb dificultats econòmiques (10 € trimestre)

TIPUS DE PAGAMENT : TRIMESTRAL ANUAL

Nom.....

Adreça.....

Població..... cp.....

Telèfon..... mòbil

Correu electrònic

Compte bancari del Banc / Caixa de

N^a de compte: Tots els dígits

Col-laboradors:



Patrocinadors:



Altres col-laboradors:

Cobega S.A.
Figerola Nous Projectes
Fundació Alex
Levi's

Altres patrocinadors:

Fundación ONCE
Fundación Mapfre
Fundació Barnola-Vallribera
Consell Comarcal del Vallès Occidental
Banc Sabadell