ASSOCIACIÓ LLEIDATANA PER A LA SÍNDROME DE DOWN (DOWN LLEIDA)



Àmbit geogràfic: Local
Seu social: Lleida
Forma jurídica: Associació

- 24 persones treballadores
- 1 persones treballadores pertanyents a col·lectius en risc d'exclusió social
- 51 persones voluntàries
- 161 persones sòcies

NOMBRE ACTUAL DE PERSONES ATESES EN ELS SERVEIS A LES PERSONES:

- 161 a serveis a persones dependents o amb discapacitat

www.downlleida.org

Breu història de l'organització

Down Lleida va ser constituïda el 22 d'abril de 1995 com entitat sense ànim de lucre sota la denominació oficial d'Associació Lleidatana per a la síndrome de Down. Aquesta va néixer fruit de la iniciativa d'un grup de pares i mares amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones amb síndrome de Down i ajudar-les a incorporar-se de manera activa dins la societat.

Declarada d'utilitat pública per el Ministeri d'Interior d'acord a ordre del 24 de novembre de 2000.

Tal i com recullen els estatuts, l'objectiu de l'associació és promoure la Igualtat d'oportunitats entre les persones amb capacitats diverses, una equiparació real des de la solidaritat i el respecte en el si d'una societat tolerant i plural. L'objectiu de la qual és la normalització i la inclusió de les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals en els diferents àmbits socials.

Down Lleida treballa per afavorir un canvi de mentalitat en la societat actual en la manera de veure i considerar les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals.

El nostre àmbit d'actuació és la ciutat de Lleida i província. Actualment tenim 161 famílies sòcies. L'associatiu té dret a assistir amb veu i vot a les reunions de l'Assemblea General que es celebren anualment en el primer semestre de l'any.

Missió

Promoure la transformació de la societat, empoderant i visibilitzant a les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals, en la presa de decisions, potenciant les seves capacitats, autonomia i benestar, i promovent l'equitat i la igualtat d'oportunitats al llarg del seu projecte de vida, d'acord als dictàmens de la Convenció Internacional sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat.

Descripció de l'activitat

Down Lleida és una entitat sense ànim de lucre que treballa per millorar la qualitat de vida de les persones amb síndrome de Down i altres discapacitats intel·lectuals. Ho fa mitjançant programes personalitzats que fomenten l'autonomia, la inclusió social i laboral, i el desenvolupament personal al llarg de la vida. L'entitat ofereix serveis d'atenció precoç, suport educatiu, formació per a l'ocupació, serveis d'inserció laboral, activitats de lleure, acompanyament en la vida adulta i l'envelliment, així com programes d'atenció a les famílies. Aposta per la defensa dels drets de les persones amb discapacitat intel·lectual i per la transformació social a través de la sensibilització i la promoció d'una mirada inclusiva i centrada en la persona.

DESCRIPCIÓ DE LA INICIATIVA PROPOSADA

ACTIVA LA MENT

Breu descripció

Activa la ment és una iniciativa impulsada per Down Lleida durant l'any 2024 i que a tingut continuïtat durant l'any 2025 i 2026 per tal de donar resposta a una necessitat creixent en l'àmbit de la discapacitat intel·lectual: l'envelliment prematur de les persones adultes. El projecte consisteix en un programa estable d'estimulació cognitiva a través del joc, especialment els jocs de taula, com a eina terapèutica, accessible i significativa per a les persones participants.

La proposta parteix d'una programació estructurada per trimestres, on cada sessió treballa funcions mentals concretes (memòria de treball, fluïdesa verbal, atenció selectiva, velocitat de processament, raonament lògic, etc.), amb activitats adaptades a les capacitats i interessos dels grups. Cada sessió té tres fases: activació cognitiva inicial, desenvolupament del joc principal i tancament amb observació i retorn grupal.

El projecte s'alinea amb el protocol d'avaluació de l'envelliment que segueix l'entitat, integrant instruments com el CAMCOG-DS i el SAS-NPS, i compta amb un sistema d'observació sistemàtica i informes trimestrals. El disseny metodològic ha estat desenvolupat pel propi equip tècnic de Down Lleida i està pensat per ser replicable en altres serveis ocupacionals o comunitaris.

Activa la ment contribueix a mantenir les capacitats cognitives de les persones amb discapacitat intel·lectual a mesura que envelleixen, tot afavorint la seva autonomia, el benestar emocional i la participació activa en la vida quotidiana. És una proposta innovadora, transferible i amb impacte tangible, que combina rigor metodològic i creativitat per promoure un envelliment digne i actiu.

Aportació de valor de la iniciativa

Activa la ment és una iniciativa innovadora que dona resposta a un repte emergent del tercer sector: l'envelliment prematur en persones amb discapacitat intel·lectual. El projecte destaca per la seva originalitat metodològica, combinant el joc de taula amb l'estimulació cognitiva estructurada, i per l'impacte directe en la qualitat de vida de les persones ateses. Està construït sobre una base tècnica rigorosa, amb eines d'avaluació validades, i ha estat desenvolupat per l'equip de Down Lleida com a proposta transferible i replicable a altres serveis. Té continuïtat, fonaments sòlids i un alt valor social afegit.

Necessitat a la que respon

El projecte "Activa la ment" neix per donar resposta a una realitat cada cop més present a les entitats del tercer sector social: l'envelliment prematur de les persones amb discapacitat intel·lectual, especialment a partir dels 35 anys. Aquest procés comporta una disminució progressiva de les capacitats cognitives, socials i funcionals, que pot derivar en una pèrdua d'autonomia, motivació i qualitat de vida si no s'hi actua preventivament.

A Down Lleida, l'augment de persones adultes ateses en edat avançada ha evidenciat la necessitat de disposar d'un recurs específic que no només acompanyi l'envelliment, sinó que el treballi des de la prevenció i l'activació cognitiva. Malgrat l'existència d'intervencions terapèutiques puntuals, sovint no s'ofereixen programes estructurats i significatius adaptats al ritme i interessos d'aquest col·lectiu.

Activa la ment respon a aquesta necessitat amb una proposta regular, motivadora i validada, que fa servir el joc com a eina terapèutica per preservar les funcions mentals i promoure una vellesa activa, digna i participativa.

Principals objectius assolits

Els objectius assolits pel projecte Activa la ment al llarg de la seva execució durant el 2024 i 2025 han estat múltiples i significatius, tant a nivell individual com col·lectiu. En primer lloc, s'ha aconseguit mantenir i estimular funcions cognitives clau (memòria, atenció, fluïdesa verbal, planificació, percepció, etc.) en persones adultes amb discapacitat intel·lectual, retardant o estabilitzant l'aparició de deteriorament.

També s'ha incrementat la participació activa i motivació de les persones participants, incorporant el programa com a part estable de la seva rutina setmanal dins del servei ocupacional. El joc ha esdevingut un espai de relació, expressió i reconeixement personal.

A més, el projecte ha contribuït a la detecció precoç de canvis cognitius i emocionals, gràcies a l'observació sistemàtica i a l'ús d'eines validades (CAMCOG-DS, CAMDEX-DS, SAS-NPS), permetent ajustar els suports i activar intervencions específiques.

Finalment, s'ha assolit un model metodològic replicable, alineat amb el protocol intern d'envelliment actiu de Down Lleida, que ja s'està integrant en altres línies de treball de l'entitat.

Principals resultats obtinguts

Durant l'execució del projecte "Activa la ment", s'han obtingut resultats positius tant en termes quantitatius com qualitatius.

A nivell quantitatiu, han participat regularment 12 persones adultes amb discapacitat intel·lectual majors de 35 anys, organitzades en 2 grups de treball amb una mitjana de dues sessions

setmanals. S'han realitzat més de 70 sessions al llarg de l'any, amb una mitjana d'assistència superior al 90 %. S'han registrat 45 informes d'observació individualitzada i 3 informes trimestrals globals d'evolució.

A nivell qualitatiu, les persones participants han mostrat un augment del nivell de concentració, implicació i autonomia en les activitats proposades. S'ha observat una millora clara en la fluïdesa verbal, la memòria de treball i la velocitat de processament, així com en la interacció social i la confiança personal.

El projecte ha permès detectar precoçment situacions de risc cognitiu i ajustar els suports necessaris. Paral·lelament, ha esdevingut un espai relacional significatiu, amb valor emocional i simbòlic per a les persones usuàries.

El retorn dels equips professionals ha estat molt positiu, així com el de les famílies. La iniciativa ha reforçat el compromís de l'entitat amb l'envelliment actiu i la prevenció, i ha generat demanda per ampliar-la a altres serveis.

Abast de l'experiència

Activa la ment ha tingut un abast directe sobre 12 persones adultes amb discapacitat intel·lectual en procés d'envelliment prematur, que han participat activament durant tot l'any 2024, 2025 i 2026. Indirectament, ha impactat en els seus entorns familiars, professionals i comunitaris, millorant la comprensió del procés d'envelliment i fomentant la cura des del respecte i la prevenció.

El projecte ha implicat de manera directa 3 professionals de l'equip de Down Lleida (psicòlogues i educadora), que han desenvolupat, executat i avaluat el programa. També s'ha coordinat amb agents externs (centres sanitaris, residències de gent gran, entitats de suport i famílies) per detectar, derivar i complementar intervencions.

L'experiència s'ha integrat com a línia estable dins el pla de treball de l'entitat, amb capacitat de replicabilitat i aplicació a altres serveis o territoris, aportant valor dins el marc de l'envelliment actiu i l'atenció centrada en la persona.

Persones implicades en l'experiència:

Treballadores: 3
Membres equips directius: 14
Sòcies: 161
Ateses: 161
Voluntàries: 50
Altres: 1 ()

Principals factors clau d'èxit

Els factors clau d'èxit de la iniciativa Activa la ment es poden agrupar en tres dimensions: metodològica, humana i estratègica.

En primer lloc, el disseny metodològic estructurat i sistemàtic, amb una planificació trimestral adaptada i una selecció acurada de jocs segons funcions cognitives, ha permès oferir sessions coherents, motivadores i útils. La combinació de joc i estimulació ha generat implicació real i millores cognitives observables.

En segon lloc, destaca el compromís i la implicació de l'equip professional, format per psicòloga, terapeuta ocupacional i educadors/es. La seva experiència, coordinació i sensibilitat han garantit una aplicació adequada i un seguiment personalitzat de cada persona participant.

En tercer lloc, l'alineació del projecte amb el protocol d'envelliment de Down Lleida i amb la seva estratègia d'atenció centrada en la persona ha facilitat la seva integració dins la dinàmica de l'entitat i ha donat continuïtat a la proposta més enllà del període inicial.

La motivació de les persones participants, el reconeixement social del joc com a espai de dignificació i les relacions establertes en el grup han convertit el programa en un espai de referència emocional i funcional dins el seu dia a dia.

Dificultats i reptes superats

Durant el desenvolupament de la iniciativa "Activa la ment", s'han identificat i superat diverses dificultats, que han contribuït a enfortir la proposta i ajustar-la a la realitat del col·lectiu destinatari.

Un dels principals reptes ha estat adaptar la metodologia a perfils diversos de persones amb discapacitat intel·lectual i diferents nivells de deteriorament cognitiu. Això ha requerit una selecció curosa dels jocs, simplificació de normes, ús de materials visuals i aplicació de suports personalitzats, sense perdre l'essència del treball cognitiu.

També ha estat un repte mantenir la motivació i l'interès sostingut al llarg del temps. Per afrontar-ho, s'ha incorporat varietat d'activitats, explicacions funcionals vinculades a la vida quotidiana i espais per a la presa de decisions dins de la sessió, fomentant el vincle emocional amb l'activitat.

Una altra dificultat ha estat la manca de referents metodològics previs dins l'àmbit de l'envelliment amb discapacitat intel·lectual. Això ha obligat l'equip a desenvolupar una proposta pròpia, basada en la pràctica directa, l'observació sistemàtica i l'avaluació contínua.

Malgrat aquests reptes, la iniciativa s'ha consolidat com un espai d'aprenentatge i benestar, gràcies a l'esforç de l'equip, la implicació de les persones participants i el suport institucional.

Elements innovadors que aporta la iniciativa

Activa la ment aporta una mirada innovadora al procés d'envelliment en persones amb discapacitat intel·lectual, centrant-se en la prevenció cognitiva activa mitjançant el joc com a eina terapèutica i significativa. La iniciativa destaca per combinar rigor metodològic i creativitat, oferint una resposta estructurada a una necessitat sovint desatesa dins el tercer sector: l'acompanyament intel·ligent i funcional a la vellesa d'aquest col·lectiu.

El projecte innova en diversos aspectes:

- En l'enfocament metodològic, ja que utilitza jocs de taula adaptats per treballar funcions cognitives específiques, amb una planificació trimestral, objectius associats a cada sessió i estructures repetitives que afavoreixen la consolidació de rutines saludables.
- En la seva capacitat d'adaptació, aplicant suports visuals, ajustos en les normes i materials manipulatius per garantir l'accessibilitat cognitiva i el protagonisme de cada persona, independentment del seu nivell de deteriorament.
- En l'observació sistemàtica integrada, que permet detectar precoçment indicadors de deteriorament i adaptar els suports, en coordinació amb el protocol d'envelliment de l'entitat.
- En la connexió funcional entre el joc i la vida quotidiana: cada sessió parteix d'exemples reals que vinculen les habilitats treballades amb situacions quotidianes, afavorint la transferència d'aprenentatges.

Aquest enfocament genera un impacte directe i replicable, amb una base tècnica sòlida i una aposta clara per la dignificació de l'etapa vital de l'envelliment.

Principals factors que permeten la transferència i replicabilitat

La iniciativa ha estat dissenyada des del seu origen amb voluntat de continuïtat, transferibilitat i replicabilitat. El projecte compta amb diversos elements que en faciliten l'adopció per part d'altres organitzacions del tercer sector que treballin amb persones adultes amb discapacitat intel·lectual en procés d'envelliment.

En primer lloc, es basa en una metodologia clara, estructurada i fàcilment documentable, amb programació trimestral, objectius específics per sessió, estructura de tres fases i fitxes de registre que poden adaptar-se a altres contextos.

En segon lloc, el material emprat (jocs de taula comercials amb adaptacions senzilles) és accessible i econòmic, fet que n'afavoreix la implementació en entorns amb recursos diversos. A més, les adaptacions realitzades (normes simplificades, pictogrames, suport verbal o físic) poden ser ajustades segons el perfil dels usuaris de cada entitat.

En tercer lloc, la iniciativa s'alinea amb protocols i eines d'avaluació ja existents dins del sector, com el CAMCOG-DS, CAMDEX-DS o SAS-NPS, fet que permet vincular-la amb processos de seguiment professionals ja actius en altres serveis.

Finalment, el projecte es pot adaptar fàcilment a altres formats (residències, llars, serveis de dia o comunitaris) i pot ser dinamitzada per equips amb perfils diversos, sempre que comptin amb una mínima formació en l'àmbit de l'envelliment i la discapacitat.

En definitiva, el projecte és altament transferible i amb un impacte demostrable.