

PROGRAMA DE APOYO PARA EL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN  
PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

# CONOCIENDO GRAN CANARIA







# **CONOCIENDO GRAN CANARIA**

**1. INTRODUCCIÓN**

**2. JUSTIFICACIÓN**

**3. PERSONAS DESTINATARIAS**

**4. OBJETIVOS**

**5. METODOLOGÍA**

**6. PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

**7. EVALUACIÓN**

**8. PRESUPUESTO**

# INTRODUCCIÓN

La **Asociación Síndrome de Down de Las Palmas** es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1987 por un grupo de padres y madres de personas con síndrome de Down, con el objetivo de atender sus necesidades.

El **síndrome de Down** es una característica del ser humano que se produce a consecuencia de una alteración genética (por la aparición de un cromosoma extra en el par 21 de las células del cuerpo), alterando así el normal funcionamiento del organismo y dando lugar a la aparición de una discapacidad intelectual.

El desarrollo de la persona con síndrome de Down no es producto exclusivo de los genes sino, sobre todo, del ambiente y de los apoyos y estímulos que reciba a lo largo de toda su vida.

Consciente de ello, desde sus inicios, la Asociación se ha consolidado como **respuesta en la atención integral y especializada de las personas con síndrome de Down**, y ha contribuido en la prestación de apoyos para la reducción de la vulnerabilidad de las mismas ante su situación de desventaja social, aportando soluciones concretas y profesionalizadas.





Marcándose como finalidad el **“promover el desarrollo, la normalización y la plena integración de las personas con síndrome de Down en todos los ámbitos en los que desarrollan sus vidas (personal, familiar, educativo, laboral y social)”**, pone al servicio de las personas con síndrome de Down y sus familias actividades de diferente índole encaminadas a la mejora de la calidad de vida y bienestar de los mismos.

Dentro de este contexto, la Asociación posee un sólido plan de trabajo, constituido por siete programas que abordan todas las etapas del **ciclo vital de la persona** con síndrome de Down.

Concretamente, el proyecto que presentamos se enmarca en los Programas de **Integración Social** y **Atención a la Tercera Edad**.





# JUSTIFICACIÓN

**La esperanza de vida** en las personas con discapacidad intelectual o de desarrollo ha aumentado considerablemente. De hecho, se estima que en la próxima década más del 60% de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tendrán más de 45 años de edad.

Esto es posible gracias a los avances en los ámbitos de la **salud integral**, en la incorporación a una **educación inclusiva**, en la presencia cada vez más normalizada y demandada por estas personas para acceder a los **contextos laborales**, y en los nuevos modelos de **vida independiente** que están llevando a cabo desde hace años en la sociedad española.

Es por ello, que entidades como la nuestra precisamos de proyectos específicos que favorezcan un **envejecimiento activo**, definido por la Organización Mundial de la Salud como *“el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación en la sociedad, seguridad y aprendizaje durante toda la vida, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”*.



*En la próxima década,  
más del 60% de las  
personas con discapacidad  
intelectual o del desarrollo  
tendrán más de 45  
años de edad.*



Para poder responder a este nuevo escenario, es necesaria la planificación desde aquellas asociaciones del tercer sector que se dedican al ámbito de la discapacidad intelectual, creando **nuevos proyectos de intervención**, para responder a las demandas que presenta el envejecimiento en este colectivo específico.

En el caso de las **personas con síndrome de Down**, es preciso adelantarnos al momento en el que el **envejecimiento prematuro** aparece, teniendo desde antes herramientas y soluciones posibles que permitan abordar las diferentes situaciones y necesidades de apoyo de estas personas.

Esto pasa por una **atención individualizada y especializada**, atendiendo a sus necesidades y dentro del marco que nos permitan sus capacidades y limitaciones. Pero, sobre todo, por posibilitarles un **"Envejecimiento Saludable"**.

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) ha establecido como una prioridad para la próxima década (2020-2030) la creación de programas que atiendan esta necesidad, poniendo en marcha la **"Década del Envejecimiento Saludable"**, para trabajar en favor de que las personas tengan una vida prolongada y sana.

*La OMS define el "Envejecimiento Saludable", como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.*

Se trata por tanto de asegurar la buena salud de todas las personas mayores, sin dejar a nadie atrás sea cual sea su condición, y permitir que se pueda **disfrutar con plenitud de esta etapa vital**, asegurando el bienestar y la calidad de vida por medio de los apoyos necesarios y la adaptación del entorno.



Por tanto el eje principal de este proyecto son:

- las **actividades al aire libre**, en contacto con la naturaleza y animales en su medio natural, aprovechando los innumerables recursos naturales que nos ofrece nuestra isla,
- complementadas con **actividades de descubrimiento e investigación** de los lugares a visitar, mediante actividades manipulativas y/o recursos tecnológicos.

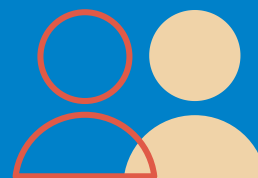
A tal fin, hemos diseñado un conjunto de actividades, teniendo como eje central el conocimiento de los **21 municipios de Gran Canaria** (12 en esta primera edición del proyecto), abarcando acciones de toda índole, que puedan suponer experiencias y espacios para el disfrute, el aprendizaje, el aprovechamiento y la convivencia de las personas con síndrome de Down, de manera inclusiva y aprovechando los servicios de la comunidad.

Este tipo de actividades aportan innumerables beneficios para nuestra **salud física y mental** y concretamente, en el caso de las personas con discapacidad intelectual, la estimulación de su **movilidad** y capacidad de **atención**, mejorando por tanto su **calidad de vida**. También posibilita cambiar de rutina y disfrutar de actividades que no son posibles en el día a día, a la par que se favorece **hábitos de vida sana** y se contribuye al **cuidado del medio ambiente**.

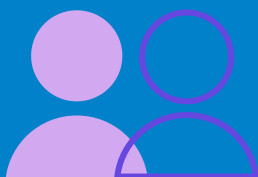




# PERSONAS DESTINATARIAS



**LAS PERSONAS DESTINATARIAS BENEFICIARIAS DIRECTAS DEL PROYECTO SON 15 PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN, MAYORES DE 35 AÑOS.**



**LAS BENEFICIARIAS INDIRECTAS, INCLUYENDO A LOS FAMILIARES, SERÁN 60 PERSONAS, SOBRE LAS QUE SE CONSIGA UNA MEJORA EN SU CALIDAD DE VIDA**



**Y UN IMPACTO SOCIAL POSITIVO EN TODOS LOS MUNICIPIOS DONDE PARTICIPEN EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES INCLUSIVAS.**



# OBJETIVOS

## GENERAL

*Mejorar la calidad de vida de las personas en situación de envejecimiento, promocionando su autonomía y previniendo posibles situaciones de vulnerabilidad asociadas a la edad.*

## ESPECÍFICOS

- Ofertar un programa de actividades que mantengan y mejoren sus **capacidades socio-personales** y su adaptación al entorno.
- Posibilitar un **envejecimiento saludable** a través del desarrollo de actividades que repercutan en su bienestar socio-personal.
- Generar **espacios de esparcimiento** donde compartir inquietudes, gustos y pensamientos, con otras personas en la misma etapa vital.
- Proporcionar un espacio de **ocio distinto**, posibilitando vivenciar distintas experiencias haciendo uso de los diferentes recursos que nos ofrece nuestro medio natural.
- Favorecer la creación de **lazos interpersonales**, con otras personas que comparten miedos, preferencias, motivaciones...
- Aumentar el número de **interacciones sociales** en diferentes entornos a los que se desenvuelven, aumentando la presencia en la comunidad de las personas con síndrome de Down de más edad.
- Conocer los diferentes **municipios de la isla**, los cuales, no tendrían la oportunidad de visitar de no ser por actividades de este tipo.
- Facilitar actividades de **mantenimiento cognitivo**, online y/o manipulativas, para prevenir Alzheimer prematuro.

# OPERATIVOS

*Sesiones de descubrimiento e investigación previa a las visitas a realizar en cada una de las salidas.*

*21 excursiones\**  
*12 en la primera edición*

*Acciones dirigidas a conseguir una mayor estimulación usando los recursos del entorno, en los diferentes municipios de Gran Canaria.*

*21 sesiones\**  
*12 en la primera edición*

*Actividades con entidades y/o colectivos de los diferentes municipios.*

*15 entidades*

*Total de participantes en las actividades, incluyendo personas con síndrome de Down y familiares.*

*50 personas*

*Total de participantes externos en el proyecto, incluyendo colaboradores de otras entidades.*

*100 personas*





# METODOLOGÍA

Como marco de referencia, partimos de la guía "**Claves para un Buen Envejecimiento Activo en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo**" de Plena Inclusión Canarias.

[Pincha en la imagen para ir al vídeo](#)



Para que desarrollar un **Aprendizaje Significativo** la persona con síndrome de Down debe asumir el **protagonismo** de su propio aprendizaje, construyendo los conocimientos mediante la interacción con su entorno. Mediante la puesta en marcha de este proyecto se logran este tipo de aprendizajes, por medio de espacios de distensión, diversión, esparcimiento, descubrimiento, colaboración e interacción con los demás y con el medio natural.



Actividades  
viernes o  
sábados

Horario  
de 09:00  
a 14:00 hrs

De  
abr - jun  
1  
municipio/mes

De  
sept - dic  
2  
municipios/mes

# COORDINACIÓN

Desde nuestra entidad, el proyecto será coordinado por la persona responsable del **Área de Familias** y la **Gerente**, en coordinación con:

- Dirección Técnica
- Responsable de Voluntariado y Participación social
- Los distintos profesionales de intervención directa de la entidad.
- Los responsables de las entidades externas que participen en el proyecto.

A éstas también podrán acudir el resto del personal técnico y parte del personal voluntario de la entidad, como apoyo a las mismas.

Durante todo el proyecto se abrirá la participación a otras entidades, tanto privadas como asociaciones del tercer sector, con el objetivo de promover que el proyecto sea lo más **inclusivo** posible, con la presencia de personas sin discapacidad.





# PROPUESTA ACTIVIDADES

El proyecto busca, durante **dos ediciones**, visitar los **21 municipios** de la isla de **Gran Canaria**, siendo este el Centro de Interés a partir del cual generar los procesos cognitivos que se buscan para mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down en la búsqueda de una Buena Vejez.

Durante esta primera edición, tal y como hemos comentado anteriormente, está previsto visitar **12 municipios**, 4 en la primera fase y 8 en la segunda.



*Sta María de Guía*  
*Casa del Queso Flor de Guía*

*Firgas*  
*Heredad del Agua*

*Gáldar*  
*Museo Cueva Pintada*

*Valleseco*  
*Museo Etnográfico*

*Moya*  
*Fábrica de Bizcochos*

*Arucas*  
*Jardín la Marquesa*

*Agaete*  
*Bodega Los Berrazales*

*Las Palmas de Gran Canaria*  
*Jardín Botánico Canario*

*Artenara*  
*Museo Etnográfico Casas Cuevas*

*Telde*  
*AFTEC - Terapias Ecuestres*

*Tejeda*  
*Visita al Casco Histórico*

*Santa Brígida*  
*Casco y Finca el Galeón*

*La Aldea de SN de Tolentino*  
*Cactu Aldea Park*

*Teror*  
*Osorio y Biodanza Saray Cárdenes*

*Mogán*  
*Visita Guiada al Puerto*

*San Mateo*  
*Molino de Gofio*

*Valsequillo de Gran Canaria*  
*Visita al Casco Histórico*

*San Bartolomé de Tirajana*  
*Visita al Casco Histórico*

*Ingenio*  
*Visita al Casco Histórico*

*Sta Lucía de Tirajana*  
*Salinas de Tenefé*

*Agüimes*  
*La Jaira de Ana*





# EVALUACIÓN

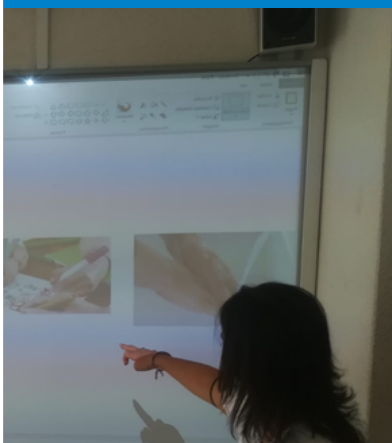
La evaluación del proyecto es **continua**, dado que las actividades realizadas en el mismo requieren de un seguimiento periódico con el fin de poder realizar los ajustes pertinentes según las necesidades de **cada persona**. Así, valoramos todo el proceso realizado, con el fin de mejorarlo durante su transcurso.

Para la recogida de información nos basamos en la **observación directa** y en las **entrevistas personales** que desarrollamos: con los beneficiarios directos, las familias y con el propio equipo técnico que asistirá a las mismas. De esta forma, valoramos los resultados que vamos alcanzando y determinamos la necesidad que existe de reajustar las diferentes acciones.

Los responsables de recabar la información para ello son los profesionales del equipo técnico, coordinados siempre de manera continua y activa por los **coordinadores del proyecto**.

Como **protocolos** de recogida de información, los cuales son fundamentales para la evaluación de los resultados, dispondremos de:

- Listado de asistencia.
- Evaluaciones finales por usuario/a.
- Evaluación de la actividad.



# PRESUPUESTO

## Gastos de Personal

1 Coordinador - Gerente

2.462,00 €

1 Monitor Educativo

1.368,72 €

Total Gastos Personal

3.830,72 €

## Gastos de Actividad

Transporte

1.440,00 €

Entradas y Dietas

500,00 €

Material Informático

680,00 €

Material Fungible

800,00 €

Total Gastos Actividad

3.420,00 €

## Coste Total

Total Gastos Proyecto

7.250,72 €

Subvención Solicitada

7.250,72 €







Asociación  
Síndrome  
de Down

Las Palmas

