Hábitos saludables para tod@s



Promoción de la salud y el bienestar
entre las personas con síndrome de Down
y otras discapacidades intelectuales

DOWN Galicia
Federación Síndrome de Down

Conseguir la mayor autonomía e independencia posible es uno de los objetivos de las personas con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales. En Down Galicia y en sus entidades trabajamos en esa dirección, ofreciendo un servicio integral e individualizado a lo largo de la vida, con el apoyo de la familia y su entorno.

Para conseguir esta meta es indispensable contar con una buena salud y la mejor calidad de vida posible. Por eso, una vida saludable, compuesta por rutinas que la potencien, actividades idóneas y deporte, es la mejor aliada.



Nuestro decálogo saludable

En las entidades Down inculcamos de manera transversal estas costumbres siguiendo 10 pasos:

1. Llevar una dieta sana y equilibrada
2. Realizar actividad física regularmente
3. Hacer actividades para tener la mente activa
4. Mantener relaciones sociales
5. Participar en las tareas de la casa
6. Cuidarse de manera autónoma
7. Realizar actividades de ocio
8. Dormir un número suficiente de horas
9. Hacer la revisión de salud cada año
10. Realizar anualmente el seguimiento de envejecimiento de Down Galicia

Tres claros objetivos

En este sentido, en Down Galicia planificamos nuestro servicio con tres objetivos concretos:

- Sensibilizar nuestra base social sobre la alimentación equilibrada y la práctica diaria de actividad física y mental.
- Identificar y utilizar los recursos de la comunidad para promocionar la salud.
- Potenciar los hábitos de salud y bienestar en las actividades, especializadas o no.



Actividades y colaboraciones

Las entidades Down llevan más de 25 años desarrollando talleres en los que se promociona un estilo de vida saludable, con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de las personas con síndrome de Down y otras discapacidades intelectuales.

En las entidades con talleres especializados, las sesiones las desarrollan personas con formación técnica de manera individual o grupal. Atendiendo al tipo de participante/s, el equipo de trabajo diseña diferentes actividades adaptadas a sus necesidades y a las cuestiones a mejorar. Además, de vez en cuando surgen colaboraciones con agentes sociales con los que se ponen en práctica estos hábitos.

La actividad física, siempre presente

En las diferentes etapas de la vida, y tanto en sesiones especializadas como de otra naturaleza, promovemos la práctica de la actividad física y el ejercicio.

A través de las sesiones trabajamos las capacidades físicas básicas (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad…), el trabajo en equipo y la cooperación. Además, el deporte es una medida básica de prevención del envejecimiento.

Siguiendo nuestra filosofía, utilizamos los espacios deportivos del entorno e invitamos a crear ambientes inclusivos. Porque los hábitos y prácticas saludables nos ayudan a tod@s.



FEDERACIÓN DOWN GALICIA

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

ENTIDADES DE LA FEDERACIÓN

Down Vigo
986 20 16 56
downvigo.org

Down Pontevedra 'Xuntos'
986 86 55 38
downxuntos.org

Down Ourense
988 37 03 13
downourense.org

Down Lugo
982 24 09 21
downlugo.org

Down Compostela
981 56 34 34
downcompostela.org

Down Coruña
981 26 33 88
downcoruna.org

'Teima' Down Ferrol
981 32 22 30
teimadownferrol.org

Subvencionado por
XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL