

**Curs  
08-09**



FUNDACIÓ CATALANA SÍNDROME DE DOWN

# Programa d'**activitats** formatives

**Adreçat a persones amb discapacitat intel·lectual  
a partir de 16 anys**



La FUNDACIÓ CATALANA SÍNDROME DE DOWN (FCSD) és una entitat privada, sense ànim de lucre que fou constituïda el 30 de març de 1984 i declarada d'utilitat pública el 24 d'octubre del mateix any.

#### **Objectius:**

- Creació, ampliació i millora dels serveis que a cada moment es considerin rellevants per cobrir les necessitats que sorgeixen.
- Ésser un òrgan permanent d'estudi, recerca i formació en els àmbits biomèdic, psicològic, pedagògic i social.
- Qualsevol altre activitat relacionada amb els anteriors objectius, que responguin a les necessitats socials, personals i familiars de les persones amb discapacitat en general.

La FCSD considera fonamental la formació continuada de la persona amb discapacitat intel·lectual perquè a través d'ella s'afavoreix l'autonomia i la inserció social. A mesura que la persona participa, manifesta un major interès per viure les experiències que el seu entorn li proporciona i, alhora, augmenta el seu coneixement.

La finalitat de la formació continuada es concentra en donar la possibilitat d'un accés a la vida normalitzada el més complet possible, tot respectant les inquietuds culturals, artístiques, estètiques, ètiques i facilitar els estris que permetin accedir a aquells coneixements i activitats que puguin proporcionar una bona qualitat de vida.

# Formació continuada

## MATINS

### APROFITA EL MATÍ

**Dia de realització:** dilluns a divendres

**Horari:** obert 9.30 a 13.30 h.

**Durada:** d'octubre a juny

**Preu:** 210 €/mes

**Lloc:** seu de la Fundació



L'augment de l'esperança de vida de la població amb discapacitat intel·lectual planteja nous reptes. A la tercera edat, les necessitats de les persones canvien i cal ampliar els models d'atenció adreçats a elles i a les seves famílies, que també envelleixen.

La Fundació, sensible a aquesta nova realitat, crea un recurs pilot "Aprofita el matí", pensat per a donar resposta a aquelles persones grans que, per diferents raons, es troben en situació de desocupació laboral o d'inactivitat.

#### **Objectius:**

- Ampliar la xarxa social: entreteniment, companyia i relació.
- Mantenir competències intel·lectuals: taller de memòria, taller d'escriptura, taller de lectura, arts plàstiques i fotografia.
- Mantenir un bon estat físic: ball, ioga i esports.

# Formació continuada

**TARDES** Cada setmana d'octubre a juny, cursos de 2 h.

## AUTONOMIA EN ELS DESPLAÇAMENTS

**Dia de realització:** dimecres  
**Horari:** 17.45 a 19.45 h.  
**Preu:** 65 €/mes  
**Lloc:** seu de la Fundació

Coneixement de la xarxa de transport públic, dels referents geogràfics de la ciutat de Barcelona i de tot allò necessari per desplaçar-se de manera autònoma i per sentir-se capaç d'assumir aquesta responsabilitat.

## AULA DE FORMACIÓ D'ADULTS

**Dia de realització:** dimecres  
**Horari:** 17.45 a 19.45 h.  
**Preu:** 65 €/mes  
**Lloc:** seu de la Fundació

Coneixements culturals i formació acadèmica per tal d'augmentar les competències instrumentals de l'alumnat.

## MITJANS TECNOLÒGICS

**Dia de realització:** dilluns  
**Horari:** 17.45 a 19.45 h.  
**Preu:** 65 €/mes  
**Lloc:** seu de la Fundació

Accés i aprofundiment dels mitjans tecnològics propis de la societat actual: ordinador, telèfon mòbil, càmera fotogràfica, webcam...





## ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

**Dia de realització:** 2 dies per setmana  
**Horari:** 1 h. al dia  
**Preu:** a determinar  
**Lloc:** a determinar

Proposta d'activitats físiques i pre-esportives per fomentar hàbits de vida saludables i millorar l'estat cardiorespiratori. Pensat per posar-se en forma sense intencionalitat competitiva.

## ÚS I MANEIG DELS DINERS

**Dia de realització:** dimarts  
**Horari:** 17.45 a 19.45 h.  
**Preu:** 65 €/mes  
**Lloc:** seu de la Fundació

Coneixement de les diverses monedes i bitllets existents i càlcul mental. Coneixement de la relació aproximativa entre producte i preu. Nocions bàsiques de gestió de l'economia personal i de formes alternatives de pagament: targeta de crèdit i caixer automàtic.

## COS HUMÀ I SEXUALITAT

**Dia de realització:** dilluns  
**Horari:** 17.45 a 19.45 h.  
**Preu:** 65 €/mes  
**Lloc:** seu de la Fundació

Coneixement del cos humà: cos masculí i cos femení. Identitat corporal, identitat sexual: relacions, sentiments, afectes i emocions.

# Activitats de lleure

Cada setmana d'octubre a juny. La Fundació proposa diferents activitats i espais per gaudir de les aficions, interessos, motivacions

## BALLS DE SALÓ

**Dia de realització:** divendres

**Horari:** 18 a 19 h.

**Preu:** 35 €/mes

**Lloc:** Centre Eulalienc El Casinet C/ Amílcar, 35-47,  
Barcelona

Oportunitat de gaudir del ball a través de l'aprenentatge de diferents ritmes: country, tango, rock, merengue, etc.

## BALL MODERN

**Dia de realització:** dimarts

**Horari:** 18 a 19 h.

**Preu:** 35 €/mes

**Lloc:** Espai La Salamandra C/ Burgos, 55,  
Barcelona

Ajudar l'alumne a combinar l'esforç físic, la tècnica i la música per tal de poder gaudir de les seves sensacions i moviments.





i ampliar, alhora, el cercle de relacions.

### INICIACIÓ AL CANT

**Dia de realització:** divendres

**Horari:** 18 a 19.30 h.

**Preu:** 40 €/mes

**Lloc:** Espai La Salamandra  
C/ Burgos, 55, Barcelona

Taller basat en la relació de la veu, el cos i el moviment. Pretén aproximar la tècnica del cant d'una manera orgànica i lúdica. La finalitat és compartir l'experiència del so des de múltiples vessants, que culminarà amb el treball de repertori polifònic.

### SESSIONS DE CINEFÒRUM

**Dia de realització:** dijous

**Horari:** entre 3 i 4 h. per sessió

**Preu:** 10 € per sessió, soci amic gratuït

**Lloc:** a determinar

Al llarg del curs es realitzaran diverses sessions de cinema amb debat organitzat entorn del film projectat.

### INICIACIÓ AL TEATRE

**Dia de realització:** dilluns

**Horari:** 18.30 a 20 h.

**Preu:** 40 €/mes

**Lloc:** La Miranda Produccions  
C/Méndez Núñez, 6, 1er, Barcelona

En un context lúdic i distès, l'objectiu de l'activitat és conèixer i explorar les diferents tècniques d'improvisació teatral, i a partir d'exercicis teòrics i pràctics donar l'oportunitat d'exercitar la creativitat, l'observació, l'escolta, el sentit de l'humor, la memòria, la concentració i la capacitat de comunicació de tots els participants.

# Formació laboral

## CURS D'INICIACIÓ AL TREBALL (CIT)

**Horari:** dilluns a dimecres de 9 a 13 h. i dijous de 9 a 17 h.

**Durada:** A determinar (en funció de la convocatòria del Departament de Treball)

**Preu:** gratuït (finançat pel Departament de Treball de la Generalitat)

**Lloc:** seu de la Fundació

Curs de formació bàsica i funcional, del servei d'integració laboral "Col·labora", que constitueix un primer pas per aquelles persones que volen incorporar-se al món laboral. Els continguts s'orienten totalment cap a les estratègies i habilitats bàsiques necessàries per a desenvolupar-se, en aquelles activitats que qualsevol persona autònoma ha de dur a terme diàriament (gestions, desplaçaments, tràmits per a la documentació personal, presa de decisions, saber

buscar informació, utilització de les guies, etc.).

Aquest curs es complementa amb un mòdul d'informàtica i Internet, amb la col·laboració de La Salle i Toshiba Informations Systems Espanya.



## **CURSOS DE FORMACIÓ CONTINUA PER A TREBALLADORS**



Aquest any la Fundació en col·laboració amb PIMEC organitza cursos de reciclatge per a treballadors en actiu. Les persones interessades en rebre informació demaneu-la a partir de setembre a la secretaria de la Fundació.

# Habilitats personals

D'octubre a juny, cursos de 2h.

## GRUP D'HABILITATS PERSONALS

**Dia de realització:** dilluns

**Horari:** 17.45 a 19.45 h.

**Preu:** 90 €/mes

**Lloc:** seu de la Fundació

Coneixement i acceptació d'un mateix, adquisició d'estratègies de relació i preparació per a la vida adulta i la inclusió social.



## GRUP D'HABILITATS COMUNICATIVES

**Dia de realització:** dijous

**Horari:** 18 a 20 h.

**Preu:** 65 €/mes

**Lloc:** seu de la Fundació

Adreçat a persones que volen millorar les seves habilitats comunicatives. S'incideix en aspectes del llenguatge que afavoreixen el progrés en el seu ús.

# Seminaris trimestrals

Seminaris temàtics amb una durada trimestral.

## TALLER DE PINTURA - 1er trimestre

**Dia de realització:** dijous  
**Horari:** a determinar  
**Preu:** 50 €/mes  
**Lloc:** a determinar

Espai destinat a la creativitat a partir de produccions plàstiques que potencien l'experimentació, l'expressió i la descoberta de diferents materials i tècniques pictòriques (tinta, tècniques d'estampació i d'impressió).

## IMATGE I CURA PERSONAL - 2on trimestre

**Dia de realització:** dijous  
**Horari:** 17.45 a 19.45 h.  
**Preu:** 50 €/mes  
**Lloc:** seu de la Fundació

Es treballarà sobre la identitat, l'autonomia i en particular la higiene, la intimitat, l'estètica i la confiança en si mateix. També s'inclouen sortides a centres de maquillatge, perruqueries, botigues de roba, etc. per reflexionar sobre aquests temes.

## DESCOBRIR BARCELONA AMB LA FOTOGRAFIA DIGITAL - 3er trimestre

**Dia de realització:** dijous  
**Horari:** 17.45 a 19.45 h.  
**Preu:** 50 €/mes  
**Lloc:** seu de la Fundació

Taller que combina l'aprenentatge en l'ús de la càmera fotogràfica digital (descàrrega de fotos, muntar galeria d'imatges, comprimir-les, etc.) amb el descobriment dels racons més interessants de Barcelona.

## MATRÍCULA

Si voleu més informació, concertar una entrevista amb el professional o assabentar-vos de les condicions d'accés de cada un dels cursos, podeu trucar a la secretaria de la Fundació al telèfon 932 157 423 (extensió 0, Gemma Serrano).

- Les places són limitades.
- La Fundació es reserva el dret d'anul·lar qualsevol curs si el nombre d'inscrits no arriba al mínim de places.
- Preu de matrícula: 50 € Cursos trimestrals 25 € "Soci amic": matrícula gratuïta.
- Oferim condicions especials en el preu per als que s'inscriguin a més d'un curs de formació continuada.
- Només es retornarà l'import de la matrícula en el cas que la Fundació anul·li algun curs.
- Les inscripcions s'acceptaran per rigorós ordre de recepció dins el període de matrícula.

Inscripcions: del 2 al 27 de juliol



FUNDACIÓ CATALANA SÍNDROME DE DOWN

Comte Borrell, 201, ent. 08029 Barcelona  
Tel. 932 157 423 • Fax 932 157 699  
secretaria@fcsd.org • www.fcsd.org