

BIZITZA OSOA-VIDA PLENA

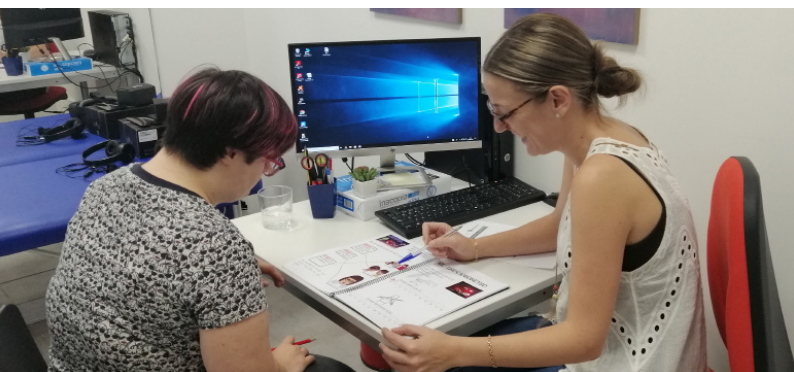
Bienestar psicológico y socioemocional para las personas con síndrome de Down



DOWN Asociación Síndrome de Down
Néverre

¿Qué es Bizitza Osoa?

Es un programa que tiene como objetivo principal trabajar el bienestar psicológico y socioemocional de la persona con síndrome de Down (SD) facilitando recursos e instrumentos para que puedan manejarse de manera eficaz y adecuada frente a las dificultades que van surgiendo a lo largo de su historia vital y en su proceso de envejecimiento. Es decir, **atender en su globalidad a la salud biopsicosocial y al bienestar emocional y psicológico de la persona con SD en su etapa adulta.**



Objetivos específicos

- **Bienestar psicológico y socioemocional** mediante una atención psicológica individualizada.
- **Prevenir problemas de salud mental** y/o trastorno dual asociados a las personas con SD.
- **Mejorar las funciones cognitivas** y las habilidades y competencias sociales y relacionales.
- **Derivar aquellos casos** en los que hay sospecha de trastorno dual y/o deterioro cognitivo.
- Favorecer un **envejecimiento activo**, guiando a la persona con SD, familia y red de apoyos en la elaboración y seguimiento de su proyecto de vida.



Técnicas empleadas

En Bizitza Osoa se emplean **técnicas individuales y grupales innovadoras** como:

- Biofeedback.
- Mindfulness.
- Estimulación cognitiva.
- Role playing.
- Gestión emocional.



Apoyando proyectos de vida

Seguimiento y coordinación continuas con la persona y su familia para apoyarle en su proyecto de vida, atendiendo a sus deseos y necesidades concretas a través de **planes de apoyo individualizados**.

- Desplazamientos autónomos.
- Adquisición de habilidades básicas y avanzadas.
- Adquisición de autonomía personal y auto cuidado.
- Autonomía personal y social en el entorno natural.
- Planes de deporte individualizados para la promoción de una vida activa y prevención del envejecimiento.



Programa financiado por:

