

21 marca - Światowy Dzień Zespołu Downa

Niedziela 21 marca to nie tylko pierwszy dzień kalendarzowej wiosny, ale także ważne święto: Światowy Dzień Zespołu Downa. Wiele osób dzień ten nazywa skarpetkowym świętem. A dlaczego? Poniżej kilka zdań wyjaśnienia oraz zachęta do solidaryzowania się z osobami z Zespołem Downa.

Światowy Dzień Zespołu Downa usankcjonowano w 2005 roku, w ramach inicjatywy Europejskiego Stowarzyszenia Zespołu Downa (ang. Down Syndrome International, DSI). Od 2012 roku obchody odbywają się oficjalnie pod auspicjami Organizacji Narodów Zjednoczonych.

Można się zastanawiać, dlaczego Światowy Dzień Zespołu Downa wypada akurat 21 marca. Zbieżność z pierwszym dniem wiosny jest zupełnie przypadkowa, lecz powody do świętowania doskonale się uzupełniają. Data święta wiąże się z istotą zaburzenia: trisomią 21 chromosomu. To właśnie dodatkowy, trzeci chromosom w 21. parze chromosomów powoduje występowanie tej wady genetycznej.

Celem obchodów Światowego Dnia Zespołu Downa jest podniesienie świadomości społecznej na temat życia i potrzeb osób z Zespołem Downa, propagowanie praw i dobroci ludzi z tą wadą genetyczną oraz integracja z nimi. Na całym świecie odbywają się wówczas spotkania, zabawy, konferencje i warsztaty.

Międzynarodowym symbolem obchodów stały się **kolorowe skarpetki**, co ważne: muszą być one nie do pary. „Kocham cię takim, jakim jesteś!” – taki jest przekaz noszenia w dniu 21 marca dwóch różnych, kolorowych skarpetek. To sygnał miłości do tego, co inne i niezwykle, wyraz solidarności z osobami z Zespołem Downa.

Bądź solidarny – 21 marca załóż dwie inne, jak najbardziej kolorowe skarpetki!

Ty też możesz ożywiać świat kolorem i pozytywnym przekazem. Zachęć przyjaciół, znajomych do takiego działania. Chodzi o to, by jak najwięcej osób wyrażało dobre uczucia: zrozumienie, szacunek, solidarność z chorymi.

Wiele organizacji w celu propagowania święta przygotowuje specjalne akcje. W niektórych organizacjach kulturalnych, na stronie internetowej umieszczono wzór pary skarpetek. Należało pobrać szablon, wydrukować, pokolorować i przynieść do domu kultury. Za każdy wielobarwny obrazek, autor otrzymywał kolorowe skarpetki, które mógł założyć 21 marca i solidaryzować się z osobami z Zespołem Downa.

Warszawskie *Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa Bardziej Kochani* organizuje konkurs plastyczny na projekt pary skarpetek, a także zachęca do wzięcia udziału w akcji: **Wyzwanie taneczne z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa**. Na stronie internetowej prezentowany jest instruktaż do tańca, który ma integrować i przyczyniać się do propagowania święta. Szczegółowe informacje: [Wyzwanie taneczne z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa](#)

Z kolei krakowskie *Stowarzyszenie Rodziców i Przyjaciół Osób z Zespołem Downa "Tęcza"* zachęca do udziału, w dniu 21 marca, w „**Spacerze kolorowych skarpetek**” przy Zalewie Nowohuckim oraz **grze terenowej** i zabawach. Szczegółowe informacje: [Wspólne świętowanie – Zalew Nowohucki](#).

Tego typu działania, wspólne obchody, zabawy, gry miejskie, nie tylko szerzą świadomość społeczeństwa na temat tej choroby, ale uczą też większej tolerancji i integrują różne środowiska.

Jest jeszcze jeden znak solidarności z osobami z Zespołem Downa – narysowanie prostej linii na dłoni. Dlaczego? Jedną z charakterystycznych cech osób z zespołem Downa jest pojedyncza bruzda na dłoni. Kreska narysowana na wewnętrznej części ręki jest takim wyobrażeniem tej bruzdy i wyrazem tolerancji wobec osób z tym rodzajem niepełnosprawności.

My 21 marca rysujemy prostą linię na dłoni, nosimy kolorowe skarpetki, a wszystko w geście tolerancji wobec inności. Zachęcamy wszystkich do wysyłania podobnych sygnałów, informujących o akceptacji odmienności osób z Zespołem Downa.

