COMUNICAT DE PREMSA

ECOM impulsa la iniciativa «Afa a casa» per promoure la pràctica d'activitat física adaptada entre les persones amb discapacitat física i/o orgànica

- ✓ Davant les restriccions per la Covid-19, que estan posant moltes dificultats per a la pràctica esportiva, ECOM ha llençat la iniciativa «Afa a casa», que consisteix en una sèrie de videotutorials al canal de YouTube de l'entitat per fomentar la pràctica de l'activitat física adaptada des de casa.

- ✓ Tot i que l'esport contribueix al benestar físic i emocional de les persones, en general, les persones amb discapacitat física i/o orgànica practiquen menys esport que les persones sense discapacitat. Per aquest motiu, entre els objectius de l'entitat hi ha també el de fomentar l'esport entre les persones amb discapacitat física i/o orgànica. Per continuar fent-ho en temps de Covid-19, ECOM ha posat els seus esforços en adaptar al format virtual el seu projecte d'AFA, que tradicionalment venia desenvolupant-se manera presencial.

Barcelona, 3 de febrer de 2021. ECOM, entitat que treballa pel benestar i els drets de les persones amb discapacitat física i/o orgànica, ha llençat la iniciativa «Afa a casa», una acció que forma part del projecte Foment de l'Activitat Física Adaptada (AFA) de l'entitat i que té per l'objectiu fomentar l'activitat física adaptada entre les persones amb discapacitat física i/o orgànica.

«Afa a casa» és una iniciativa, impulsada per ECOM i amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona i la Fundación ONCE, que consta de diversos videotutorials amb exercicis senzills de coll, cervicals, espatlles, braços i tors, en els quals un monitor especialitzat en esport adaptat dirigeix les sessions. Aquestes càpsules de vídeos estan pensades perquè totes les persones puguin seguir de forma autònoma o amb l'ajuda necessària els exercicis, per tal que la pandèmia no sigui una excusa per deixar de practicar esport.

De moment, l'entitat ha llençat quatre videotutorials que ja estan disponibles al canal de YouTube i un vídeo promocional, en què l'entitat explica la seva missió de fomentar l'esport entre les persones amb discapacitat. Tanmateix, la voluntat d'ECOM és ampliar el repertori de vídeos, per tal que hi hagi més diversitat d'exercicis i continuar facilitant la pràctica esportiva, així com engrescar a més persones amb discapacitat física i/o orgànica a practicar esport adaptat.

Aquesta iniciativa, que tradicionalment es feia presencialment abans de l'arribada de la pandèmia i que ara s'ha hagut d'adaptar a un format digital, no és l'únic projecte que es duu a terme des d'ECOM per fomentar i facilitar l'activitat física adaptada entre les persones amb discapacitat; des de l'entitat també es gestiona el Servei d'Auxiliar de Vestidor, un suport que ofereix l'Institut Barcelona Esports (IBE) de l'Ajuntament de Barcelona, per a persones amb discapacitat majors de 16 anys.

L'esport és font de salut i benestar, tant físic com emocional, millora la qualitat de vida de les persones i la seva autonomia personal, a més que ens relaxa i diverteix, fent-nos sentir bé. Quan es pot practicar fora de casa, afavoreix la socialització, la participació i la inclusió de les persones. En el moment actual, les restriccions per la COVID-19 estan posant moltes limitacions per a la pràctica esportiva, pel que són necessàries alternatives que ens permetin seguir estant en forma i tenint cura del nostre benestar.

Malauradament, les persones amb discapacitat, en general, practiquen menys exercici que les persones sense discapacitat, tot i que la pràctica esportiva té molts beneficis. Per això, un dels objectius d'ECOM és fomentar l'esport entre les persones amb discapacitat física i/o orgànica i des de l'entitat també defensen que, ara més que mai, s'han de trobar noves fórmules per continuar practicant exercici des de casa.

Qui és ECOM: ECOM va néixer el 1971 com un moviment associatiu, que aglutina actualment 120 entitats de persones amb discapacitat física de tota Espanya (108 de Catalunya), i el 2007 va impulsar la creació de la Fundació ECOM. Aquestes organitzacions, que s'aglutinen sota la marca ECOM, actuen amb doble missió: per una banda, defensar l'exercici dels drets de les persones amb discapacitat física per assolir la plena inclusió social i millorar la seva qualitat de vida, amb l'empoderament de les persones com a eix vertebrador; i per l'altra, enfortir el sector associatiu de la discapacitat física a través de la participació, la representació i el seu empoderament.

www.ecom.cat

+ info: **Sílvia Riu**, responsable de Comunicació, contactant a comunicació@ecom.cat o

al telèfon 639 071 634.