

Fomentem la inclusió a través de l'esport a CRD Robadors

L'esport, fer exercici, en definitiva: moure's, és un element bàsic pel nostre desenvolupament integral i sobretot per la nostra salut.

El projecte "Esport i Inclusió" de CRD Robadors és un **espai de trobada de les persones usuàries entre elles, amb la resta de comunitat, i amb elles mateixes.**

La salut: el motor del projecte

El motiu principal d'aquest projecte és, com sempre, **vetllar per la salut i els drets de les persones que s'atenen a l'entitat. Amb l'esport regulem els nivells de dopamina**, per la qual cosa evitarem altres formes menys saludables d'obtenir plaer. Aquest projecte també fomenta la importància de la **higiene** dins de la salut, ja que s'inclou un espai de dutxes abans i després de fer esport a un col·lectiu amb alts nivells d'habitatge insegur o inadequat o de sensellarisme, i que, per tant, no tenen un espai propi estable on cuidar de la seva salut i de la seva higiene dignament.

En aquest espai també es reivindica **l'esport i el gaudi com un dret**. És essencial que les usuàries siguin conscients que tenen dret a gaudir, a tenir estones de lleure i passar-s'ho bé. Sembla quelcom molt evident, però el lleure és el primer factor que les persones es veuen obligades a restringir-se quan els manquen recursos per sostenir el seu dia a dia. Passa a ser un privilegi i volem reduir aquesta esclotxa social i conscienciar-les perquè es posin al centre de la seva vida, incloent-hi també el gaudi.

La comunitat: un punt plaer per a la reinserció

La vinculació amb el barri, les veïnes, les companyes, l'entorn... és un factor fonamental per la reinserció social de les persones en exclusió social o que viuen situacions de vulnerabilitat. **L'esport acostuma a ser un espai compartit que genera xarxa i vincles**. És un espai de trobada entre persones diverses que tenen en comú el mateix gust en l'esport.

Per això és molt important pel projecte utilitzar espais comuns i poder realitzar les activitats de la mateixa manera que qualsevol ciutadana: compartint, mesclant-se... No fomentem espais exclusius per les nostres activitats per tal de **trencar amb les diferències socials i amb els estigmes i prejudicis de la societat** davant dels col·lectius en situacions de vulnerabilitat.

L'encontre amb si mateixa: un espai que remou consciències

Moltes de les persones han perdut la seva connexió amb el seu cos i no es permeten un espai d'autoconcepció física, ja que les situacions de vulnerabilitat que viuen tenen un gran impacte no només en la seva salut mental, sinó també en la seva salut física. En esports sobretot més pausats com el ioga, prenen consciència d'aquesta falta de connexió i reflexionen sobre el seu autoconcepte. És un espai de trobada que vincula el què i com se senten i què i com són físicament.

L'horitzontalitat i la confiança: la base de l'acció

Aquest any com a novetat, s'ha introduït un espai **d'autoresponsabilitat** basat en l'**horitzontalitat** que defineix l'entitat, deixant el material d'esport fora de l'espai CRD Robadors i de manera autònoma sense la presència de les treballadores. Ha estat un exercici que ha tingut un gran èxit entre les persones que se n'han beneficiat i que ha millorat les dinàmiques entre treballadores i usuàries.

Fomentamos la inclusión a través del deporte en CRD Robadors

El deporte, realizar ejercicio, en definitiva: moverse, es un elemento básico para nuestro desarrollo integral y sobre todo para nuestra salud.

El proyecto “Deporte e Inclusión” de CRD Robadors es un espacio de encuentro de las personas usuarias entre ellas, con el resto de comunidad, y consigo mismas.

La salud: el motor del proyecto

El motivo principal de este proyecto es, como siempre, velar por la salud y los derechos de las personas que se atienden en la entidad. Con el deporte regulamos los niveles de dopamina, por lo que evitaremos otras formas menos saludables de obtener placer. Este proyecto también fomenta la importancia de la higiene dentro de la salud, ya que se incluye un espacio de duchas antes y después de hacer deporte a un colectivo con altos niveles de vivienda insegura o inadecuada o de sinhogarismo, y que, por tanto, no tienen un espacio propio estable donde cuidar de su salud y de su higiene dignamente.

En este espacio también se reivindica el deporte y el disfrute como derecho. Es esencial que las usuarias sean conscientes de que tienen derecho a disfrutar, a tener ratos de ocio y pasárselo bien. Parece algo muy evidente, pero el ocio es el primer factor que las personas se ven obligadas a restringirse cuando carecen de recursos para sostener su día a día. Pasa a ser un privilegio y queremos reducir esa brecha social y concienciarlas para que se pongan en el centro de su vida, incluyendo también el disfrute.

La comunidad: un punto bueno para la reinserción

La vinculación con el barrio, las vecinas, las compañeras, el entorno... es un factor fundamental para la reinserción social de las personas en exclusión social o que viven situaciones de vulnerabilidad. El deporte suele ser un espacio compartido que genera red y vínculos. Es un espacio de encuentro entre personas diversas que tienen en común el mismo gusto en el deporte.

Por eso es muy importante para el proyecto utilizar espacios comunes y poder realizar las actividades al igual que cualquier ciudadana: compartiendo, mezclando... No fomentamos espacios exclusivos para nuestras actividades para romper con las diferencias sociales y con los estigmas y prejuicios de la sociedad frente a los colectivos en situaciones de vulnerabilidad.

El encuentro consigo misma: un espacio que remueve conciencias

Muchas de las personas han perdido su conexión con su cuerpo y no se permiten un espacio de autoconcepción física, puesto que las situaciones de vulnerabilidad que viven tienen un gran impacto no solo en su salud mental, sino también en su salud física. En deportes, sobre todo más pausados como el yoga, toman conciencia de esta falta de conexión y reflexionan sobre su autoconcepto. Es un espacio de encuentro que vincula lo que y cómo se sienten y qué y cómo son físicamente.

La horizontalidad y la confianza: la base de la acción

Este año, como novedad, se ha introducido un espacio de autorresponsabilidad basado en la horizontalidad que define la entidad, dejando el material de deporte fuera del espacio CRD Robadors y de forma autónoma sin la presencia de las trabajadoras. Ha sido un ejercicio que ha tenido un gran éxito entre las personas que se han beneficiado y ha mejorado las dinámicas entre trabajadoras y usuarias.