



La Federació Balear d'Esports per a persones amb discapacitat (FEBED) és una entitat privada sense ànim de lucre i d'interès cívic i social creada a l'any 2.005. La nostra finalitat és la promoció i desenvolupament de l'esport adaptat per a persones amb discapacitats físiques, psíquiques, auditives i visuals, sent en aquest àmbit la principal entitat de les Illes Balears.

L'esport, amb l'educació i el món laboral, tenen un paper molt important en la normalització i integració de les persones amb discapacitat. És una eina a través de la que es poden millorar les capacitats funcionals de les persones i la seva qualitat de vida. Contribueix al desenvolupament orgànic i funcional (millora la força, la resistència,...), al desenvolupament de la salut i dels hàbits higiènics (millora l'equilibri i el to muscular, augmenta la capacitat cardio-respiratòria,...), afavoreix l'equilibri social (augmenta l'autoestima, compensa el sedentarisme, disminueix l'agressivitat,...), fomenta les activitats lúdiques (ocupació del temps lliure,...),...

Es pretén que l'esport ajudi a veure la figura de les persones amb discapacitat integrada als àmbits més diversos de la societat, amb una finalitat comú i positiva, com és la millora social, física, d'autoestima i d'autoconeixement de les persones amb discapacitat.

### Tots ho podem fer

Parlar d'activitat física adaptada no és més que facilitar a la persona amb discapacitat l'accés a la pràctica d'una activitat física normalitzada.

No s'ha de confondre al terme adaptat amb fer més fàcil l'activitat. Adaptada suposa treure tots aquells factors externs que poden fer que l'activitat física no es desenvolupi amb normalitat. Factors com ara: barreres arquitectòniques, una segona persona que ens ajudi al vestidor, un monitor de suport ... Un cop hem solucionat aquests aspectes, el terme adaptat no té cap sentit i passem a parlar D'ACTIVITAT FÍSICA.

El nostre objectiu és que totes aquelles persones amb una discapacitat, que ho desitgin, practiquin una activitat física.

### Com ho farem?

Coneixent les teves característiques i analitzant entre tots quina és l'activitat que més s'ajusta als teus interessos i necessitats.

### En que consisteixen les jornades?

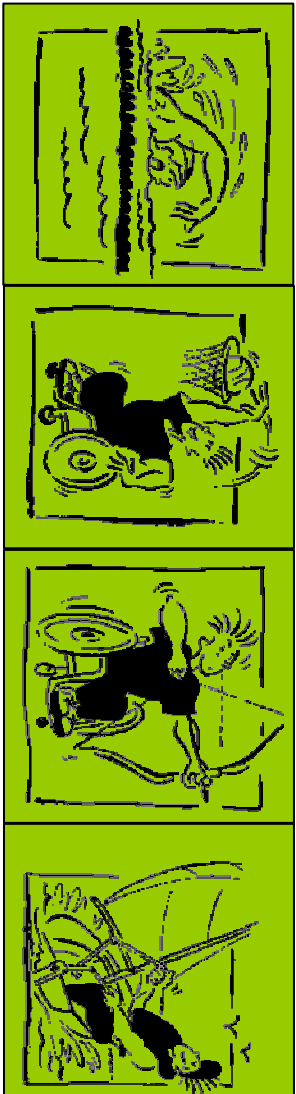
Es tracta d'unes jornades poliesportives on els assistents podran conèixer i practicar diferents esports, com són la natació, el bàsquet en cadira de rodes, el tir amb arc i la vela.

### Horari.

Les jornades es realitzaran en quatre dissabtes, en horari de matí, un per a cada esport. El dia 30 de juny es te previst realitzar la jornada de Vela, el dia 7 de juliol la jornada de Tir amb Arc, el dia 14 la jornada de Natació i el dia 21 la jornada de Bàsquet en cadira de rodes.

## FULL D'INSCRIPCIÓ

NOM: .....  
DNI: .....  
LLINATGES: .....  
DATA NAIXEMENT: .....  
TIPUS DE DISCAPACITAT: .....  
PORTA CADIRA?  NO  SI  
PREN ALGUNA MEDICACIÓ?  NO  SI  
QUINA? .....  
CLUB: .....  
ADREÇA: .....  
CODI POSTAL: .....  
POBLACIÓ: .....  
DISPOSA DE LLICENCIA FEDERATIVA?  SI  NO, però pago 5€ per a estar assegurat  
OBSERVACIONS: .....  
.....  
.....  
.....  
.....



Els esports que practicarem e les jornades de la  
Federació Balear d'Esports per a prsones amb  
discapacitat



Avda. Joan Miró, 327  
(Escola de Vela Calanova)  
07015 Palma de Mallorca

Telèfon: 971 701 481  
[www.febed.es](http://www.febed.es)  
[febed2@gmail.com](mailto:febed2@gmail.com)

**Amb el suport de:**



Jornades  
poliesportives  
Esport per a  
tothom!!!