



25 abril 2010



Endavant! Et toca a tu!
Corre pel Parkinson

ÍNDEX

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1. FONAMENTACIÓ | 3 |
| 2. ÀMBIT. LOCALITZACIÓ | 4 |
| 3. DESTINATARIS | 6 |
| 4. OBJECTIUS | 7 |
| 5. METODOLOGIA | 8 |
| 6. ACTIVITATS | 11 |
| 7. RECURSOS HUMANS | 15 |
| 8. RECURSOS MATERIALS | 16 |
| 9. MÉS INFORMACIÓ | 18 |

ENDAVANT! ET TOCA A TU! CORRE PEL PARKINSON

1. FONAMENTACIÓ

La malaltia de Parkinson és una malaltia neurodegenerativa que afecta a la part del cervell encarregada del control dels moviments.

A pesar de ser la segona malaltia neurodegenerativa en nombre de afectats a Espanya, és una autèntica desconeguda per a la majoria de la societat.

Existeix la creença general de que aquesta malaltia, la pateix la gent gran, quan la realitat és que en un 20% dels afectats els símptomes apareixen abans dels 40 anys. S'associa amb la tremolor i aquest símptoma no és constant a tots els afectats, alguns desenvolupen la malaltia sense aquest símptoma. Els principals símptomes de la malaltia són: tremolor, rigidesa, lentitud de moviment, alteracions de la marxa i l'equilibri, entre molts d'altres.

En el moment del diagnòstic, la vida d'una persona afectada de Parkinson i la de la seva família es converteix en una carrera de fons plena d'obstacles.

Aquesta carrera es pot suportar millor amb la participació i l'ajut d'altres persones o entitats que poden donar suport al malalt en el seu dia a dia i rellevar puntualment als familiars al llarg del camí.

D'aquesta metàfora sorgeix la idea d'una activitat esportiva amb relleus "a favor dels malalts de Parkinson i els seus familiars"

És un projecte de sensibilització i informació ciutadana sobre la malaltia de Parkinson a nivell nacional.

La participació en l'activitat esportiva estarà oberta a tota aquella persona que hi vulgui participar, afectats de la malaltia, familiars, cuidadors, amics i en general a qualsevol persona, institució tant pública com privada que vulgui donar suport a l'activitat.

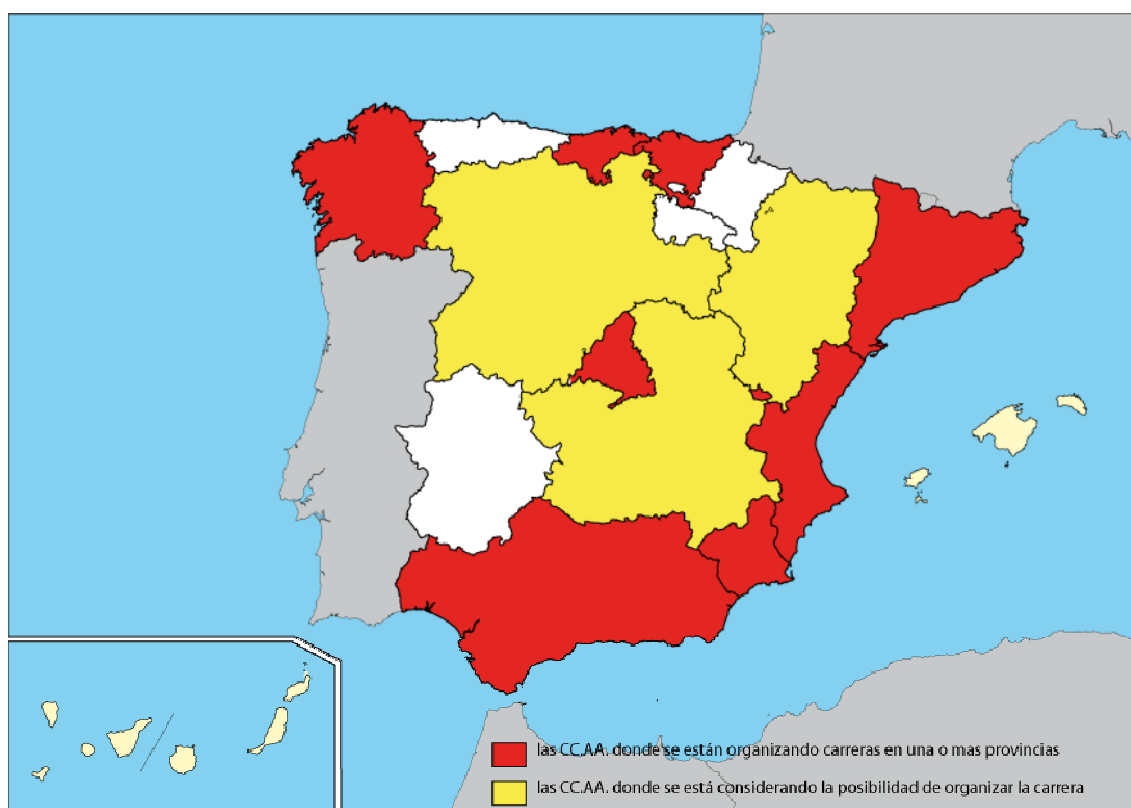
La idea principal és que tots els participants, corrin, caminen o pedalegin, el tram o kms que cadascú pugui segons les seves possibilitats a mode de relleus, i es vagin passant el testimoni, representat per una tulipa.

Aquest pas de testimoni té un significat especial, conscienciar a la societat de la problemàtica que tenen els afectats de Parkinson, que de vegades necessiten ajuda per realitzar les activitats de la vida diària o necessiten ajut simplement per creuar un pas de vianants.

2. ÀMBIT. LOCALITZACIÓ

Separats per més de 7.000 quilòmetres però units en la causa, el dia 24 d'abril de 2010 a Chicago (IL) seran els primers a posar-se en marxa a la recerca de la cura (Walking towards a cure).

El dia següent, 25 d'abril de 2010, seran diverses localitats d'Espanya i d'Itàlia que arrencaran simultàniament la seva carrera pel Parkinson.



Situació actual de planificació de carreres per Comunitats Autònomes.

En el nostre cas, l'Associació Parkinson Terres de l'Ebre vol organitzar l'activitat a la ciutat de Tortosa, capital del Baix Ebre i futura vegueria de les Terres de l'Ebre.

3. DESTINATARIS

La convocatòria estarà oberta a tothom que vulgui participar i aportar el seu relleu, bé sigui de forma individual, o també a través de les diferents entitats esportives del territori que hi vulguin participar.

Destinatari de l'activitat, per tant, serà tota la societat en general, la ciutadania, institucions públiques o privades, moviments associatius, empreses patrocinadores i de cessió de material, en definitiva, tota aquella persona disposada a participar a través de la pràctica de esport per donar suport als malalts de Parkinson.

No és necessari ser un afectat o familiar directe per poder participar. Tothom pot oferir el seu relleu.

Tot i així, des de l'associació és creu necessari realitzar un esforç per tal de donar major incidència en els alumnes d'educació primària del territori, ja que aquesta franja d'edat és la més propícia per tal de sensibilitzar i participar activament en el coneixement col·lectiu de persones afectades per la malaltia de Parkinson

4. OBJECTIUS

- Donar a conèixer la malaltia del Parkinson.
- Sensibilitzar sobre les seves dificultats diàries a la ciutadania, a les Administracions Públiques i a les institucions privades.
- Mantenir i promocionar les activitats que es desenvolupen des de l'Associació Parkinson Terres de l'Ebre.
- Consolidar-se com una cita al calendari de les activitats organitzades en el mes que es commemora el DIA MUNDIAL DEL PARKINSON.

5. METODOLOGIA

L'activitat es portarà a terme en un sol dia, l'últim diumenge d'abril de cada any. Aquest any serà el 25 d'abril de 10 h a 14 h al Parc Teodor González de Tortosa.

Amb caràcter previ:

1. Reunió amb l'alcalde de la ciutat de Tortosa per exposició de la diada i petició de l'espai físic de la ciutat per al desenvolupament de les activitats i suport econòmic, recursos humans i material necessari per al seu correcte desenvolupament. A més és demanarà la implicació de l'Ajuntament de Tortosa en la donació econòmica solidària d'una quantitat prefixada per kilòmetre recorregut en la jornada.
2. Coordinació amb el Gerent d'Esports Tortosa per exposar projecte, marcar línies de treball i tenir coneixement del material disponible per al correcte desenvolupament de la jornada.
3. Calcular els costos econòmics, humans i materials per a la difusió i correcte desenvolupament de l'activitat.
4. Reunió, conjuntament amb Esports Tortosa, per demanar col·laboració a les següents organitzacions esportives del territori:
 - Club d'Atletisme de Terres de l'Ebre.
 - Club Ciclista Tortosa.
 - Club de Rem Tortosa.
5. Presentar sol·licitud de materials i necessitats acordades amb reunions anteriors per al correcte desenvolupament de la jornada a la policia local de Tortosa i a la brigada municipal.
6. Contacte amb el president i secretari tècnic del Consell Esportiu del Baix Ebre per exposició de la diada i petició de suport institucional per a l'organització i desenvolupament de la diada i per a la convocatòria i implicació dels diferents Col·legis d'Educació Primària per a la participació voluntària en les activitats.
7. Reunió amb els diferents Serveis Territorials de la Generalitat de Catalunya a Terres de l'Ebre implicats directament en l'activitat sanitària i assistencial de l'Associació per tal de rebre suport institucional i econòmic per al desenvolupament de l'activitat. A més és demanarà la implicació de en la donació econòmica solidària d'una quantitat prefixada per kilòmetre recorregut en la jornada:
 - Departament de Salut
 - Departament d'Acció Social i Ciutadania.
 - Departament de Governació.

- Diputació de Tarragona.
8. Reunió amb la comissionada d'Educació de Terres de l'Ebre del Pla Català d'Esport a l'Escola per petició de suport institucional per a l'organització i desenvolupament de la diada i per a la convocatòria i implicació dels diferents Col·legis d'Educació Primària per a la participació voluntària en les activitats. A més, es vol convocar un concurs de dibuix entre les diferents escoles del territori per a la jornada.
 9. Demanar col·laboració a la Creu Roja per a prestar suport mèdic ambulant per guarir de la salut dels participants.
 10. Petició de suport de la biblioteca Marcel·lí Domingo per a l'aportació de voluntariat per al desenvolupament de l'activitat de conta contes del còmic "Con los ojos de un niño", consistent en l'explicació de la malaltia del Parkinson, i distribució gratuïta de les còpies del còmic per als nens que acudeixin a la diada.
 11. Contactar amb les diferents entitats privades esportives de territori per demanar la seva ajuda per la cessió material i la seva distribució:
 - Empreses de distribució de material i prestació de serveis esportius del Territori de Terres de l'Ebre.
 - Gimnàs municipal de Roquetes.
 - Gimnàs municipal de l'EMD de Jesús.
 - Gimnàs municipal de Tortosa.
 - Gimnasos
 12. Petició al Restaurant del Parc per realitzar una rostida popular per amenitzar la diada.
 13. Petició de queviures a les grans superfícies alimentícies per a l'obtenció dels queviures necessaris per als participants de l'activitat.
 14. Confirmada la participació de les institucions es començaran a confeccionar i desenvolupar:
 - a. Iniciar la cerca de voluntaris necessaris per al correcte desenvolupament de l'activitat i començar la cerca i organització.
 - b. Adquisició del material per a la realització de l'activitat.
 - c. Confeccionar material per a la difusió de l'esdeveniment.
 - d. Realitzar difusió de l'esdeveniment pels diferents mitjans de comunicació de premsa, ràdio i televisió del territori.
 - e. Contactar amb autoritats, personalitats de l'àmbit públic o privat, esportistes, actors, que vulguin mostrar el seu suport el dia de l'activitat.

Desenvolupament de l'activitat

Dues hores abans d'iniciar l'activitat s'haurà de preparar els circuits, així com preparar-los i senyalitzar-los amb tanques o cintes, i marcar la meta/inici de les cursa.

Paral·lelament, per a realitzar els relleus en les màquines estàtiques, com la cinta i les bicicletes, s'hauran de col·locar en un mateix espai, connectar i preparar en km 0 per tal d'anar-hi comptabilitzant al final de matí els kms recorreguts sense que parin en cap moment.

En les tres activitats és imprescindible disposar de testimonis al moment de canviar el relleu.

Aquest dia es convocarà a tots els participants a les 10 h del matí per donar sortida a l'activitat i durant les 4 h que dura l'activitat hi podran anar participant de forma voluntària.

A cadascun dels participants se'ls i brindarà una camiseta en motiu de la diada conjuntament amb una beguda isotònica i una peça de fruita.

Al donar la sortida s'explicarà en que consisteix l'activitat, tant la cursa de relleus com els relleus a les màquines estàtiques, com la importància de passar el testimoni al finalitzar cadascú el seu relleu.

En la cursa de relleus cada participant, en principi, donarà una volta al circuit.

Si no és possible donar-hi una volta sencera, al llarg del circuit es col·locaran voluntaris de l'associació que podran finalitzar el relleu de les persones que no puguin fer-ho.

Si algú vol donar-hi més d'una volta, pot donar-hi les que vulgui, quantes més voltes es donin, més distància es comptabilitzarà.

En el relleu a les màquines estàtiques també es realitzarà de la mateixa manera.

Tothom pot recórrer la distància que vulgui i també hi hauran els voluntaris de l'APTE per donar-hi suport si en algun moment no hi ha participants per continuar el relleu al baixar de la màquina.

Aquestes activitats estaran dinamitzades des de l'escenari petit situat al costat del restaurant del Parc.

Durant el mateix matí, s'aniran realitzant diferents activitats lúdico-culturals dinamitzades des de l'escenari gran situat al final de l'avinguda del parc.

6. ACTIVITATS

L'acte es realitzarà a varies localitats espanyoles a la vegada, per lo que en totes elles es començarà a la mateixa hora, les 10h i finalitzarà a les 14h.

ACTIVITAT 1: CURSA DE RELLEUS: ATLETISME

L'activitat principal és la cursa de relleus.

La sortida és a les 10 h al passeig central del Parc Teodoro González de Tortosa.

El circuit ja estarà preparat, senyalitzat i mesurada la seva longitud, a fi de que al finalitzar l'activitat es puguin comptabilitzar les voltes realitzades pels participants i es pugui conèixer quants kilòmetres han estat recorreguts per tots ells.

El personal destinat a l'activitat, organitzaran els torns dels relleus a mesura que hi vagin arribant participants i comptabilitzaran les voltes que hi fan, vetllant per què en cap moment del matí no hi hagi cap persona fent el circuit.

ACTIVITAT 2: CURSA DE RELLEUS: CICLISME

La sortida és a les 10 h l'Avinguda Generalitat de Tortosa.

El circuit ja estarà preparat, senyalitzat i mesurada la seva longitud, a fi de que al finalitzar l'activitat es puguin comptabilitzar les voltes realitzades pels participants i es pugui conèixer quants kilòmetres han estat recorreguts per tots ells.

El personal destinat a l'activitat, organitzaran els torns dels relleus a mesura que hi vagin arribant participants i comptabilitzaran les voltes que hi fan, vetllant per què en cap moment del matí no hi hagi cap persona fent el circuit.

ACTIVITAT 3: ERGOMETRES, Exhibició de Rem a l'Ebre

Consisteix en realitzar relleus en els ergometres.

Aquesta activitat es portarà a terme si es compta amb la participació i col·laboració del Club de Rem de Tortosa

L'activitat s'ubicarà al passeig central del Parc Teodoro González de Tortosa.

A les 10h del matí es posaran a zero els marcadors dels kilòmetres dels aparells i els participants podran començar els seus relleus, la durada dels quals serà la que cada persona vulgui fer, tenint en compte que la màquina no pari en cap moment i es passin els testimoni d'una a l'altre al pujar i baixar de la màquina.

Els voluntaris de l'APTE també organitzaran els torns i vetllaran per tal que en cap moment es pari l'aparell.

Al finalitzar el matí també es comptabilitzarà la distància recorreguda en cada una de les màquines.

Durant la jornades contemplarà la possibilitat de realitzar una exhibició de rem al riu Ebre.

ACTIVITAT 4: **MÀQUINES ESTÀTIQUES**

Consisteix en els relleus en les màquines estàtiques.

Aquesta activitat es portarà a terme si es compta en la participació de tots els gimnasos de la localitat, així com de diferents empreses que puguin cedir els aparells per aquest acte.

L'activitat s'ubicarà al passeig central del Parc Teodoro González de Tortosa.

A les 10h del matí es posaran a zero els marcadors dels kilòmetres dels aparells i els participants podran començar els seus relleus, la durada dels quals serà la que cada persona vulgui fer, tenint en compte que la màquina no pari en cap moment i es passin els testimoni d'una a l'altre al pujar i baixar de la màquina.

Els voluntaris de l'APTE també organitzaran els torns i vetllaran per tal que en cap moment es pari l'aparell.

Al finalitzar el matí també es comptabilitzarà la distància recorreguda en cada una de les màquines.

ACTIVITAT 5: **CONTA CONTES "CON LOS OJOS DE UN NIÑO"**

Lectura per part d'un especialista en conta contes del còmic "Con los ojos de un niño" i distribució de les còpies del còmic per als nens que acudeixin a l'activitat.

ACTIVITAT 6: CONCURS DE DIBUIX

Concurs de dibuix dirigit a els alumnes d'educació primària amb la temàtica de dibuixar una "Tulipa", símbol de Unidos Contra el Parkinson. Aquest dia es farà recollida de tots els dibuixos a presentar, amb límit fins les 13 h i a continuació es realitzarà una votació mitjançant un equip de persones destinades a aquesta tasca on es premiaran els 3 primers amb material esportiu.

ACTIVITAT 7: ROSTIDA POPULAR

Mitjançant la col·laboració del Restaurant del Parc es realitzarà al costat de l'escenari de dinamització de les curses de relleus una rostida popular.

ACTIVITATS 8: ACTUACIONS MUSICALS

Durant la jornada es contempla la participació de diferents conjunts musicals de Terres de l'Ebre.

ACTIVITAT 9: INFLABLES INFANTILS

A l'avinguda principal del Parc Teodor González es col·locaran 2 inflables per als nens assistents a la jornada.

ALTRES ACTIVITATS

Poden col·laborar muntant estands per fer difusió de la seva feina o per exemple entitats esportives organitzar alguna activitat esportiva més durant el mateix matí.

El tipus d'activitat que poden desenvolupar, s'ha de posar en coneixement de l'APTE que junt amb l'entitat col·laboradora decidiran la millor manera de realitzar-la. Aquestes activitats complementàries poden ser de molts tipus, des l'actuació de conjunts de música, ginkames per a nens, passant per un concurs de pintura al aire lliure, etc.

Aquest dia també resta obert a altres activitats, per part d'associacions o entitats col·laboradores, per a que d'aquesta manera puguin donar a conèixer les activitats que elles realitzen, tenint present que l'activitat important són els relleus.

Al final de la jornada es realitzarà la suma dels kilòmetres totals realitzats en les activitats dutes a terme. Aquests kilòmetres seran comunicats al coordinador general de les jornades que es duren a terme arreu de l'estat espanyol per comptabilitzar fer la suma total en les ciutats implicades en el desenvolupament d'aquesta.

A continuació es detalla la ubicació de cadascuna de les activitats anteriorment especificades:



7. RECURSOS HUMANS

Es necessitaran voluntaris per:

- Mesurar, senyalitzar, preparar i vetllar per la seguretat del circuit de la cursa de relleus.
- Col·locar, connectar i preparar les màquines estàtiques.
- Preparar la llista d'inscrits i organitzar els torns.
- Explicar el funcionament de les activitats dels relleus.
- Comptabilitzar quan corre cada participant, anotar-ho i al finalitzar comunicar-ho al president de l'APTE per al seu recompte.
- Ajudar a qui ho necessiti a finalitzar el relleu, vetllant per que ni la cursa ni els aparells estàtics no parin mai.
- La dinamització i organització de l'activitat de Conta Contes, Concurs de Dibuix i Inflables.
- Distribució de camisetes, begudes isotòniques i comestibles.
- Personal assistencial per socórrer els possibles accidents que es puguin produir durant el desenvolupament de la jornada.

Per al muntatge i seguretat de la jornada es necessita el suport de:

- Brigada Municipal de Tortosa.
- Policia Local.

8. RECURSOS MATERIALS

ACTIVITAT 1, 2

- 2 taules i 4 cadires per al encarregats dels llistat d'inscripcions o de control de relleus
- Folis i bolígrafs per confeccionar llistats de participants
- Equipament electrònic (tomes de llum)
- Servei de megafonia (fil musical per amenitzar acte)
- 10 Testimonis
- Valles o cinta per senyalitzar el circuit.
- Escenari petit.
- Aigua o begudes isotòniques per als participants
- Fruita

ACTIVITAT 3,4

- 5 cintes estàtiques
- 5 bicicletes estàtiques
- Ergometres
- Una taula i dues cadires per al encarregats dels llistat d'inscripcions o de control de relleus
- Folis i bolígrafs per confeccionar llistats de participants
- Megàfon sense electricitat per poder donar les instruccions als participants
- 2 Testimonis
- Aigua o begudes isotòniques per als participants
- Fruita

ACTIVITAT 5

- 200 còpies del còmic “Con los ojos de un niño”.
- Equip de so.
- Escenari gran.

ACTIVITAT 6

- Escenari petit.
- Equip de so.

ACTIVITAT 8

- Escenari gran
- Equip de so.

ACTIVITAT 9

- 2 inflables infantils.

9. MÉS INFORMACIÓ

- Associació Parkinson Terres de l'Ebre: www.parkinsontebre.org
- Unidos contra el Parkinson: <http://portal.unidoscontraelparkinson.com/>