

Memoria Explicativa del Proyecto:

"Un Día Sobre Ruedas"

por la Asociación Deportiva y Social

La Vida Sigue en Positivo

Presentación de la Asociación

La Asociación Deportiva y Social La Vida Sigue En Positivo es una entidad no lucrativa, inscrita en el Registro de Asociaciones de Canarias en el año 2015, con el número G1/S!/21500-15/GC, con más de 40 socios, que tiene por finalidad :

- Fomentar la práctica deportiva en personas con discapacidad.
- Educar en la prevención de accidentes, sobre la discapacidad, y el deporte inclusivo.
- Favorecer actividades de ocio, tiempo libre, rehabilitación y cuidado de la salud entre colectivos desfavorecidos.
- Reivindicar que se cumplan los derechos fundamentales de las personas en materia de discapacidad, accesibilidad e inclusión social.

Para el cumplimiento de sus fines la Asociación organiza las siguientes actividades:

- De aprendizaje deportivo y de competición en el triatlón y/o las tres modalidades que lo componen: natación, ciclismo y atletismo adaptado a las personas con discapacidad. Y cualquier otro deporte que incorporemos para su aprendizaje y perfeccionamiento, y competición.
- Participar y/o organizar charlas, jornadas, conferencias sobre la prevención de accidentes, discapacidad y deporte. Desarrollando proyectos educativos sobre estas materias.
- Colaborar e impulsar la realización de programas de aprendizaje deportivo, de actividades de ocio y tiempo libre, rehabilitación y cuidado de la salud, destinados a colectivos en riesgo de exclusión social con Hospitales, Centros de Rehabilitación, Mutuas, Organizaciones no gubernamentales, Fundaciones, Centros Educativos, Penitenciarios, Organismos Públicos, y otros colectivos o empresas que se estimen oportunos.
- Reivindicar y exponer en medios de comunicación, página web, blog, redes sociales, y ante cualquier organismo público o privado posibles mejoras e incumplimientos en materia de discapacidad, prevención de accidentes, accesibilidad e inclusión social.

Desde el año 2017 desarrollamos el proyecto "Un día Sobre Ruedas" gracias al apoyo del grupo Atresmedia con su carrera "Ponle Freno", Gobierno de Canarias, Cabildo de Gran Canaria a través del proyecto JuegosDVida del Instituto Insular de Deportes, Grupo ICOT y Policía Local de Las Palmas de Gran Canaria. colaboramos con la Unidad de Lesionados Medulares del Hospital Insular, Centros Educativos y otras organizaciones Públicas y Privadas en diferentes proyectos.

Además, recientemente se nos ha otorgado el Premio "Vitalia Solidaria" de Emprendimiento Social.

PROYECTO: UN DÍA SOBRE RUEDAS

Resumen del Proyecto

Permitir a personas con discapacidad el acceso a la practica del deporte de una manera inclusiva, a través de los talleres de handbike (bicicleta de manos), tratamiento de hidroterapia, iniciación a la natación y programa paciente tutor en colaboración con la Unidad de lesionados medulares del Hospital Insular, Grupo ICOT e Instituciones Públicas y Privadas.

Realización de Charlas sobre la prevención de accidentes, accesibilidad, discapacidad, deporte inclusivo y segundas oportunidades.

Objetivo general

Permitir el acceso al deporte a personas que han sufrido accidentes de tráfico y que se encuentran en la Unidad de Lesionados Medulares del Hospital Insular de Las Palmas de Gran Canaria, Unidad de referencia en Canarias, así como pacientes que han pasado por otros centros, o que ya se encuentran de alta y quieren aprender a utilizar la handbike, y aprender a nadar, de una manera inclusiva, rehabilitadora y de adquisición de hábitos deportivos, que redunde en una mejora en la salud de los participantes en los talleres, tanto física como emocional.

Sensibilizar a la población juvenil en Centros Educativos de las posibles consecuencias de conductas imprudentes en nuestras carreteras, costas y piscinas, mostrar la importancia de bienes y entornos accesibles, así como superar las barreras tanto físicas, de comunicación y mentales desde la discapacidad y el deporte inclusivo. Además, de cómo aprovechar las segundas oportunidades en la vida en colectivos en exclusión social.

Objetivos específicos

Se les da una segunda oportunidad de practicar deporte y de poder tener hidroterapia, adaptadas a las nuevas circunstancias, que redunda en su adaptación a una nueva vida, mejorando su sociabilidad, trabajo en equipo, salud física y emocional, generando nuevas expectativas de relacionarse, hábitos saludables, reduciendo la incidencia de enfermedades cardiovasculares y sedentarismo en este colectivo, y mejorando la salud mental y la actitud frente a una nueva etapa de nuestra vida.

Por otra parte, a través de las Charlas, que los asistentes tomen conciencia de los riesgos que entrañan conductas imprudentes en nuestras carreteras, costas y piscinas, sobre la importancia de superar las barreras arquitectónicas, de

comunicación y mentales que nos encontramos las personas con discapacidad y el deporte inclusivo como elemento de cohesión en la sociedad y de mejora en la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Línea de Actuación

Cada año, se producen entre 50 a 60 nuevos casos de lesionados medulares en Canarias, que son beneficiarios potenciales para la parte deportiva y de rehabilitación con hidroterapia, de este proyecto. Además, de pacientes que hayan pasado por la unidad y otras personas con problemas de movilidad reducida.

Sobre la parte educativa entre 1800 a 3000 escolares.

Ámbito geográfico

Desarrollado en Las Palmas de Gran Canaria, la parte Deportiva (Centro de Educación Vial del Aytmo de Las Palmas de Gran Canaria y Carril bici Avda Marítima) y de Salud (Centro de Grupo ICOT en el Barranquillo de Don Zoilo de la Capital), la parte educativa mediante las Charlas se han desarrollado en Centros Escolares de Gran Canaria dentro del proyecto JuegosDVida del IID del Cabildo de Gran Canaria.

Ejes de actuación:

Desarrollamos los ejes:

a) Deportivo:

Talleres de aprendizaje y perfeccionamiento de handbike (bicicleta de manos) que tiene por finalidad:

- Que las personas con discapacidad y la población en general conozcan el deporte adaptado, y lo practiquen a través del aprendizaje y perfeccionamiento.. Que prueben y lo vean como una oportunidad para hacer deporte de una manera inclusiva.
- Que las personas con alguna discapacidad mejoren sus condiciones físicas y calidad de vida y que consigan capacidades y habilidades que les permitan poder practicar deporte de una manera habitual y pautada con los medios materiales y humanos necesarios. Mejorando su estado de salud, tanto física como mental, y de su inclusión en la sociedad.

Actualmente, para el periodo 2017-18, los talleres de aprendizaje tienen una periodicidad mensual y se celebran en el Centro de Educación Vial de la

Policía Local de Las Palmas de Gran Canaria, dirigido a personas con lesión medular que esten en la Unidad de lesionados medulares del Hospital Insular o que hayan pasado por la misma y otras patologías que le causen problemas de movilidad reducida.

Los de perfeccionamiento se llevan a cabo en la Avda Marítima, con personas que hayan pasado por los talleres de aprendizaje dirigidos a personas con problemas de movilidad reducida.

Desde la Asociación aportamos el material y el personal necesario para su impartición, disponemos de varias bicicletas de manos, que gozan de un correcto mantenimiento y conservación para su correcto funcionamiento y transporte.

b) Salud:

Hidroterapia para pacientes con lesión medular del Hospital Insular

Mediante la terapia desarrollada en el medio acuático en una piscina terapéutica buscamos una mejoría para los pacientes en:

- · Reeducación postural, de equilibrio, flotación, de la marcha
- Recuperación muscular
- · Efecto positivo cardiorespiratorio y vascular
- · Mejora del estado emocional

Para ello, ofrecemos una sesión semanal, de cuyo coste económico se hace cargo la asociación, incluyendo uno o dos fisioterapeutas, dependiendo del número de pacientes, y auxiliar clínico en las ayudas de vestido y desvestido de los pacientes.

Colaboración con paciente tutor en Psicoterapia

Con una periodicidad mensual, colaboramos con la psicoterapia, de una manera voluntaria, a través de un paciente tutor, formado en la rama sanitaria, accesibilidad y discapacidad, para mostrar como es la vida después de una lesión medular, solucionar dudas y ayudar en la adaptación a las nuevas circunstancias de cada paciente, desde la realidad de un lesionado medular.

c) Educativo:

Charlas Un día sobre ruedas

Con estas charlas apostamos por una vida sin accidentes, inculcando la importancia de tener conocimientos en Educación vial, y también evitar que se produzcan en nuestras costas accidentes por saltos imprudentes o zambullidas. A través de la experiencia personal, queremos que los estudiantes adquieran mayor concienciación en la prevención de accidentes, mediante

exposición de conocimientos básicos para circular con la mayor seguridad posible, como peatón, ciclista, y en el futuro como motorista y conductor de vehículos. Hablamos de los accidentes y de las posibles lesiones que nos pueden provocar, para que perciban el riesgo de una conducta imprudente.

En segundo lugar, hablamos de la accesibilidad universal, y las barreras que tenemos tanto físicas, comunicativas y mentales, desde el punto de vista de un lesionado medular, la importancia de conocer personas con diversidad funcional, y que se eduquen en un marco de respeto a la persona con discapacidad, incluyéndola en nuestra sociedad, como parte de la misma.

Y por último, tratamos el Deporte como puente hacia una vida más saludable y una sociedad inclusiva, tratamos los aspectos beneficiosos del deporte frente a malos hábitos de esta sociedad.

Tanto en la prevención y educación en valores

Ámbito de actuación y plazo de ejecución

De 1 de enero a 31 de diciembre de 2018

Recursos humanos y materiales para su ejecución

Talleres de handbike: dos monitores con contrato para este proyecto, personal voluntario de la Entidad y personal del Hospital Insular (fisioterapeuta y/o Terapeuta ocupacional) y tres handbike. cuarto de almacén de material deportivo, y plaza de garaje en régimen de alquiler.

"Hidroterapia e iniciación a la natación" dos fisioterapeutas y Auxiliar del Grupo ICOT para la Hidroterapia en una piscina de Terapias Acuáticas.

Para las "charlas" y "programa paciente tutor", personal voluntario de la asociación, con los medios técnicos necesarios (ordenador portátil y sonido) y transporte .

Detalle presupuestario de la Inversión

Desde nuestra Asociación solicitamos vuestra ayuda para poder tener dos monitores de contratación directa para los talleres de handbike de aprendizaje y perfeccionamiento con unos honorarios de profesionales, implicados directamente en el proyecto de 4377,3 euros

Y el alquiler de infraestructuras fuera de la sede habitual de 1622,70, que consta de un cuarto trastero a modo de almacén de handbike para los talleres de aprendizaje y perfeccionamiento y de plaza de garaje contigua para el transporte al Centro de Educación Vial, talleres en Colegios y con otras organizaciones.

El resto de necesidades presupuestarias se encuentran cubiertas gracias a la colaboración de Atresmedia, Grupo ICOT y próximamente Fundación DISA como son:

Adquisición de handbike, ropa deportiva, sesiones de hidroterapia, material de repuesto, talleres, asesoría, publicidad, redes y transporte.

Evaluación y seguimiento

Primeramente, sobre los talleres de aprendizaje y perfeccionamiento se estudia el nivel funcional del usuario, se evalúan las distintas capacidades, y se desarrolla un plan de actuaciones para el aprendizaje y adquisición de destrezas. Todo ello orientado, para la mejora tanto física como emocional de la persona con diversidad funcional, y así reducir la mayor incidencia, en este grupo de población, de enfermedades cardiovasculares y mentales.

Al finalizar, el periodo de este proyecto, se estudiaran las sesiones de las distintas actividades realizándose un análisis cuantitativo y cualitativo de los mismos y una encuesta de satisfacción.

Difusión del proyecto

Presencia constante en medios de comunicación (radio, prensa, televisión), convenio de colaboración con Atresmedia, participamos Ferias, charlas, conferencias, jornadas técnicas que colgamos en nuestra página web: www. lavidasigueenpositivo.org. En redes sociales, Facebook a través de nuestro perfil vida positiva y página La Vida Sigue en +, asociación deportiva y social.