

XV Subida a Él Ahijón

2024

28/07/2024



¡Te
necesitamos!
¡Ayúdanos a
superar el
Parkinson en
El Ahijón!

PROYECTO SOLIDARIO DE LA XV SUBIDA A EL AHIJÓN:

Mejorar la calidad de vida de las personas con párkinson y sus familiares,

A través de este proyecto, la organización de la XV Subida a el Ahijón pretendemos dotar a estos profesionales de un equipo reurorrehabilitador especializado que ayude a frenar el párkinson de una manera aún más efectiva, ayudando a nuestros usuarios a frenar su párkinson tanto a nivel físico como a nivel cognitivo.

Se trata de una máquina que permite a los usuarios hacer dos funciones a la vez, evitando el deterioro cognitivo de una manera más efectiva y trabajando en el movimiento para no perder funciones.

La enfermedad de párkinson afecta al sistema nervioso, y en concreto a las neuronas que controlan los movimientos, por lo que es usual encontrar usuarios que se bloquean en la marcha o que quieren moverse de donde están, pero no pueden. Además de los conocidos temblores en estado de reposo, son habituales la rigidez y los bloqueos. Trabajar a diario todos estos aspectos y mantenerse en movimiento es fundamental para no dejar que la enfermedad avance. Es por esto que este equipo sería maravilloso para nosotros.



OBJETIVOS y BENEFICIOS del equipo reurorrehabilitador

Beneficios	Dualebike
Diversión y competición	✓
Bienestar	✓
Relaciones sociales	✓
Agilidad mental	✓
Concentración	✓
Antiestrés	✓
Cardiosaludable	✓
Movilidad y coordinación	✓
Combate el sobrepeso	✓
Actividad indoor	✓
Se suele practicar a una edad	Media-Avanzada
Número de jugadores	1,2,3,4...
Superficie de la instalación	5 m ² /pers

PRESUPUESTO.....3.500€+IVA = 4.235€

“La vida es como montar en bicicleta. Para poder mantener el equilibrio, tienes que estar en movimiento”

Albert Einstein

Objetivos en Él Ahijón.

1º **Ocio inclusivo**, La Subida a El Ahijón es un día en que las personas con diversidad funcional disfruten de su tiempo libre y puedan hacer deporte adaptado. Este año invitamos a las Asociaciones ONCE, APACE, ASPANIAS y AFAEM



2º **Solidaria**: Aparte de ser una Marcha inclusiva en el 2023 proveímos a la ASOCIACION DE ESCLEROSIS MULTIPLES BURGOS de los medios profesionales para impulsar el Proyecto "El Deporte como Terapia contra la EM" bajo la supervisión de un fisioterapeuta y un técnico deportivo expertos en E.M (yoga, pilates, bike, marcha nórdica, grupo de fuerza, ejercicios, natación...) y el asesoramiento de una trabajadora social y un psicólogo.



3º Deportiva: Reunir a deportistas de BTT, andarines y corredores, para fomentar la vida saludable.



4º **Visibilidad de Torrepadre:** Dar visibilidad a un Medio Rural vivo para que nuestros pueblos recuperen la vida, los servicios y el desarrollo económico que hagan del Medio Rural un espacio digno y especial para el desarrollo de una vida rica y sostenible.



Datos de la Marcha

- Fecha 28 de Julio de 2024

La XV Subida a El Ahijón" en el año 2024 será la decimoquinta edición, dicha prueba está dentro del circuito de Marchas de montaña de la Diputación de Burgos, el número de participantes que hemos sido otros años fueron 460 personas en categorías absolutas y 120 en carreras infantiles.

Participaciones Inclusivas las Asociaciones APACE, ASPANIAS a esperas de la ONCE

- Salida de la plaza de las escuelas, según las diferentes categorías.
 - 12,7 km para andarines y discapacitados con Sillas Joëlette.
 - 17,8 y 12 km corredores.
 - 17,8 y 30 km de BTT
 - 12,7 km para andarines y discapacitados con Sillas Joëlette.
 - 5 km adaptados para sillas de ruedas y personas con diversidad funcional. (dependiendo de las personas que haya)
 - Carreras Infantiles.
- Master de Zumba mientras llegan todos los participantes.
- Reconocimiento con el Trofeo **TU +** al vecino destacado.
- Momento para sociabilizar con los demás participantes y personas de la organización con un vino del Arlanza y unos apereritivos.
- Y ya por la tarde Taller de Batucada.

El Ahijón XIV, se difundió en medios de prensa (Diario de Burgos, Correo de Burgos, Magasin Canal 8, Revista Viva Arlanza, Forofos.), Radio (Onda Lerma, Radio Evolución, Ser), Redes Sociales (Facebook, twitter, instagram).

Este año como novedad el día anterior a la carrera por la mañana colaboraremos con la Hermandad de Sangre haciendo una donación y como objetivo tenemos recoger mas 60 donaciones, (El pueblo tiene unos 60 vecinos).

También estamos trabajando en la posibilidad de llevar a cabo una charla coloquio el día anterior a la carrera sobre el deporte inclusivo, proporcionando una oportunidad para discutir este importante tema mientras disfrutamos se hace la donación de sangre.

¡Te necesitamos! ¡Ayúdanos a superar el Parkinson
en El Ahijón!



TorrepadreSeMueve