

La *nostra* Associazione

Nasce nel 2013 per volontà di David e Luca Panichi, dall'esperienza di persone che vivono il problema del diabete, delle patologie cardiache e della disabilità.

David e Luca sono due gemelli, il primo è affetto da patologia diabetica di Tipo1 e Cardiopatia Congenita, l'altro è un ex ciclista che, a seguito di un incidente durante una gara, ha riportato una seria lesione midollare. Sin da piccoli li ha accumulati una passione, il ciclismo, uno sport che gli ha permesso di affrontare con spirito diverso le insidie della vita, ma soprattutto ora, gli permette di mantenere uno stile di vita corretto.

Il *nostro* Messaggio

Lo sport è la risposta all'aggressività, al rancore, alla depressione: lo sport come arma di costruzione. L'attività fisica e uno stile di vita corretto unito ad una sana alimentazione è il messaggio che l'associazione va divulgando.

La *nostro* Mission

A differenza di altre associazioni non abbiamo puntato sul cercare di far soci a tutti i costi, ma a trovare e sensibilizzare aziende e privati che, con donazioni consistenti ci permettono di portare avanti progetti su tutto il territorio nazionale.

I *nostri* Progetti negli anni

Si suddividono principalmente in quattro categorie: *Cuore, Diabete, Disabilità e Sport Integrato*

Cuore

Un Cuore una Vita

Ogni anno muoiono più persone per un arresto cardiaco improvviso che per incidenti. La presenza capillare di defibrillatori su tutto il territorio soprattutto in scuole, centri sportivi giovanili e simili, è l'unica soluzione per contrastare questo problema. E' un progetto che, ha trovato subito un positivo riscontro. L'importante non è solo la presenza del defibrillatore nelle strutture, ma la presenza costante di personale qualificato e idoneamente formato sulle misure di primo soccorso e sull'uso del defibrillatore. E' per questo che parte dei fondi raccolti andranno per la formazione di queste figure. Ad oggi i Defibrillatori donati sono quattro: Centro sportivo Renato Curi di Lidarno, CIVES - Coordinamento Infermieri Volontari Emergenza Sanitaria, Pian di Massiano Perugia Percorso Verde, Istituto Scolastico Giordano Bruno di Perugia.

L'associazione appoggia e collabora con il Comune di Perugia al progetto "Perugia Cardioprotetta".

Diabete

Infor...mati con il Diabete

Questo progetto mira a raccogliere fondi da destinare alla formazione, informazione e prevenzione per i pazienti e dei loro familiari su quello che veramente è il diabete e su quanto sia importante l'automedicazione, l'alimentazione, l'attività fisica e il controllo scadenzato.

Personale medico e infermieristico si mette a disposizione per un'informazione corretta sulla gestione della patologia. Seminari e giornate informative saranno effettuate negli ambulatori dei medici di famiglia e nei reparti ospedalieri.

Volando sulle onde della Vita

Il progetto "Volando sulle Onde della Vita" nasce da un'idea di Monica Priore per promuovere l'importanza della pratica regolare dell'attività fisica per i benefici che arreca al nostro corpo. Il progetto consisteva in un tour che toccava tutte le regioni italiane, dove Monica nuotava in un tratto di mare, in un lago o in un fiume. Monica Priore è un'atleta diabetica di tipo I (insulina dipendente), conosciuta dalle cronache nazionali per aver attraversato a nuoto lo Stretto di Messina risultando la prima diabetica in Europa ad aver percorso quel tratto di mare. Successivamente ha attraversato il tratto di mare del Golfo di Napoli che separa Capri da Meta ben 21 km.

Grazie ai fondi raccolti si è potuto donare, all'associazione leccese "Delfini messapici" apparecchiature e attrezzature adatte ai bambini allo scopo di pedagogizzare i bambini sulla gestione del diabete e della glicemia e su come usare il microinfusore. Questi andranno a servire un'utenza dell'Ospedale "Perrino" di Brindisi e dell'Ospedale Francavilla.

<http://www.bicicuorediabete.it.spazioweb.it/volando-sulle-onde-della-vita>

<http://www.bicicuorediabete.it.spazioweb.it/testimonianze-di-vita>

Disabilità e Sport Integrato

Lo Scalatore in Carrozzina

Ogni anno Luca Panichi è protagonista in numerose manifestazioni sportive nel territorio italiano. Con la sua forza e la sua carrozzina affronta salite impegnative per dimostrare che la vita è un dono ed è bella comunque vada, per questo bisogna viverla con passione.

<http://www.bicicuorediabete.it.spazioweb.it/testimonianze-di-vita>

<http://www.bicicuorediabete.it.spazioweb.it/lo-scalatore-in-carrozzina>

In Bici per la Vita

Il progetto nasce dalla volontà di Jenny Narcisi per dimostrare che, malgrado situazioni fisiche avverse, lo sport "guarisce" corpo e anima. Jenny nata con una malformazione ad una gamba è ora una campionessa della squadra di Ciclismo Paralimpico

<http://www.bicicuorediabete.it.spazioweb.it/in-bici-per-la-vita>

Benessere

Piedibus del BenEssere

L'associazione collabora con il progetto della USL Umbria1.

Alimentazione

Con la collaborazione della Dott.ssa Emma Vitiani, dietista olistica, si vuol portare avanti un progetto volto allo sviluppo di un percorso per una corretta alimentazione su persone con problemi di peso e con diverse patologie. Il progetto è partito con lo un piano alimentare su atleti, disabili, cardiopatici e diabetici, è aperto a chiunque voglia provare un nuovo modo di alimentarsi.

Salute e Sport

E' un progetto che nasce dalla preziosa collaborazione con l'Ambulatorio di Medicina dello Sport A.N.T.I.A.G.E. del Dott. Giovanni Boni. Importante è l'apporto della riabilitazione per persone disabili attraverso una corretta pratica sportiva e un attento supporto psicologico.

A Scuola in forma

Grazie alla collaborazione con medici, enti e associazioni che operano nel territorio, saremo presenti nelle scuole per informare i giovani su quanto sia importante il benessere del proprio corpo, ma soprattutto sull'importanza nel praticare sport a tutte le età anche in presenza di patologie o come forma di prevenzione.

“Arte e Sport possono cambiare la Vita?”

Nell'abito delle manifestazioni per la Festa della Donna e delle Pari Opportunità, si è tenuto ad alla Sala Comunale delle Volte, un incontro organizzato dall'Associazione in collaborazione con l'Assessorato alla Cultura e Pari opportunità del Comune di Assisi, all'interno della mostra **Requiem 4Mariposas3 di Davì Lamastra**. Alla scoperta della mostra guidati dall'autore e un dialogo aperto con le campionesse di BiciCuoreDiabete, alla scoperta dei loro sogni.

<http://www.bicicuorediabete.it.spazioweb.it/dicono-di-noi>

I nostri Donatori

L'associazione riceve donazioni sia da semplici privati, da aziende del territorio umbro, da case farmaceutiche. Di seguito alcuni nomi:

Ri.Co.M Perugia – ABBOT – Lilly – Sanofi – BD Italia – Roche – Pharmanutra - CONAD – Progeo – HoFoto Perugia – Parafarmacia Rondini – Pasticceria Sirchi – Pasticceria Cerquiglini – Grandi Magazzini Pesciarelli – Cartoleria Roma – Castel di Zocco – Immobiliare Filosofi – Dodi's e molti altri.

Le conclusioni

Eventi organizzati sul territorio italiano - oltre 30

Eventi a cui si è stati invitati - oltre 350

Partecipanti agli eventi sia italiani che stranieri - nd

Iscritti all'associazione e il trend di crescita - 20

Volontari e occupati negli eventi anche temporanei - nd

Costi per evento distinti per target - nd

Donatori interessati - 30

Punti di forza e di debolezza delle piste ciclabili. Un commento sul futuro , in termini di campagne di sensibilizzazioni per l'uso di tali mezzi contro le patologie della vita sedentaria, di relazioni sociali e di condivisione da parte dei cittadini alle politiche del comune di appartenenza - Le piste ciclabili sono importanti nella società di oggi in quanto permettono di pedalare in posti impensati come intorno ai laghi, in mezzo ai boschi, nelle città, paesi e campagne e possono essere di utilizzo per tutti, nessuno escluso. Oltre al pedalare la pista ciclabile ti permette di valorizzare l'ambiente permettendoti di vedere con un occhio diverso le cose che ti circondano. Il punto debole delle piste ciclabili devo riconoscere che non c'è, l'unica cosa che posso dire è che viviamo in un paese o regione dove non abbiamo la cultura, la mentalità e le strade che possano permettere di avere una vera e propria pista ciclabile.

Gli enti ed i comuni del lago comunque stanno lavorando per portare avanti un progetto di ciclabile intorno al lago e a vedere il lavoro che portano avanti è diciamo emozionante perché si sta valorizzando il nostro territorio. Un motivo questo per una buona campagna di sensibilizzazione all'utilizzo della ciclabile una volta terminata.

Promuovere l'utilizzo della bicicletta, in questo caso, ma soprattutto la promozione di qualsiasi attività sportiva è diventato indispensabile , in quanto siamo di fronte all'aumentare di patologie e malattie anche croniche dovute alla sedentarietà, ad una alimentazione non adeguate nelle diverse fasce d'età, alla troppa frenesia di un mondo del lavoro diventato troppo stressante e che molto spesso priva le famiglie intere a non riuscire a trovare momenti per poter pedalare o fare anche solo mezz'ora di attività.

Oltretutto il muoversi è un ottimo sfogo psico-fisico e consente di eliminare quelle tossine energetiche che possono rendere le giornate veramente difficoltose da vivere.

Considerate che per me che ho il diabete da vent'anni ed una cardiopatia congenita dalla nascita ed operata nel 2000, fare attività in questo caso pedalare è un motivo per cercare di mantenere il mio corpo in buono stato di salute avendo un controllo metabolico ottimale e il cuore come dire "elastico".

Per questo approfitto tutte le volte che mi è possibile di andare al lavoro in bicicletta compiendo circa sedici chilometri in andata e in ritorno e questo mi consente di lavorare

meglio, di avere un approccio alla giornata più positivo ... certo le giornate non sono sempre uguali quindi bisogna avere quella visione a 360° e partire sempre in modo più che positivo.

Magione, Febbraio 2017

BiciCuoreDiabete Onlus

Responsabile progetti

Cristina Cappella

il Presidente

David Panichi

Consenso alle informazioni fornite sia scritte che video. Ad uso richiesto da prof.ssa Melcarne Luigia, pubblicate sul sito www.ascoladiopencoessione.it nei blog 2016-2017 delle scuole partecipanti al progetto ASOC e a Love In Territory.