

Da, si eu pot!

editia a II-a

Interiorul Carpatilor pe bicicleta!



I. **Perioada de implementare**

1 decembrie 2017 / 1 decembrie 2018

II. **Parteneri**

Proiectul este derulat in parteneriat de catre Gabriela-Elena si Cristian-Daniel AIRINEI impreuna cu A.P.A.A.- Asociatia Pacientilor cu Afectiuni Autoimune.

III. **Descrierea parteneriatului**

1. **Gabriela Elena si Cristian Daniel AIRINEI – derulatori proiect**

Proiectul „Da, si eu pot!” este rezultatul unor experiente personale ale celor doi initiatori. Gabriela-Elena Airinei a fost diagnosticata cu diabet tip 1 in anul 2002, an din care a inceput lupta ei cu monitorizarea glicemiei: 4 intepaturi zilnic pentru monitorizarea glicemiei si alte 4 pentru administrarea insulinei, mai bine de 2.920 de intepaturi intr-un an. După 15 ani de diabet si peste 43.800 de intepaturi, Gabriela s-a intrebat cum suporta un copil toata aceasta suferinta, mai ales ca, in cazul copiilor, pot fi si 10 intepaturi intr-o zi doar pentru masurarea glicemiei si alte 5 pentru administrarea de insulina.

Programul “Da si Eu Pot” lansat in noiembrie 2016 a demonstrat ca o persoana cu diabet poate sa traiasca normal si poate sa faca un efort sustinut, cu o monitorizare constienta.

In cadrul proiectului “Turul Romaniei pe bicicleta, cu diabet” am parcurs intre 25 iunie 2017 si 25 iulie 2017, 2.600 kilometrii pe biciclete, facand turul României cat mai aproape de granita. Am pedalat 26 zile, insumand 135 ore petrecute in sa, pedaland. Am vizitat 21 judete, am avut intalniri cu comunitatea locala a persoanelor cu diabet, am intalnit autoritatile si presa locala. Zilnic am avut interventii telefonice in direct pe Radio Bucuresti FM, am oferit interviuri in orasele mari – Giurgiu, Drobeta Turnu Severin, Timisoara, Arad, Suceava, Botosani, Iasi, Galati, Constanta, Calarasi si Bucuresti. Tricourile albastre au fost vazute timp de o luna, pedaland prin soare, vant si ploi, perioada in care am strans fonduri pentru a ajuta copiii cu diabet tip 1 din Romania, am vorbit cu autoritatile locale despre problemele celor cu diabet, am ascultat parintii cu copii cu diabet. In total campania de donatii si sponsorizari a strans

Da, si eu pot – Interiorul Carpatilor pe bicicleta, cu diabet

www.dasieupot.ro; dasieupot@gmail.com

0763 642 798

peste 12,000 euro, bani ce s-au regasit in sisteme de monitorizare si consumabile pentru acestea.

Aportul lui Cristian Daniel AIRINEI, vine din pasiunea lui pentru sport si efortul sustinut pe care acesta l-a aratat Gabrielei in toata aceasta perioada de timp. Cu temperamentul unui sportiv, cu mult fair play si dorinta de a face bine celor din jur, acesta a avut menirea de a pune la punct detaliile de implementare ale proiectului.

Numai cu efortul lor conjugat, impreuna am reusit ca in prima etapa a proiectului, in parteneriat cu Asociatia „Sprijin pentru Diabet!”, sa deruleze editia I-a a proiectului cu tema: „Turul Romaniei pe bicicleta cu diabet” in care am obtinut urmatoarele rezultate notabile:

- 26 de zile de pedalat, intre 25 iunie 2017 si 25 iulie 2017;
- 2.600 kilometri parcursi pe biciclete, facand astfel turul României cat mai aproape de granite;
- 135 ore petrecute in sa, pedaland;
- 21 judete prin care am trecut si am avut intalniri cu comunitatatile locale ale persoanelor cu diabet, autoritatile publice locale, grupuri de ciclisti care au sustinut proiectul, presa locala;
- Zilnic au fost interventii telefonice in direct pe Radio Bucuresti FM prin care am oferit interviuri in orasele mari – Giurgiu, Drobeta Turnu Severin, Timisoara, Arad, Suceava, Botosani, Iasi, Galati, Constanta, Calarasi si Bucuresti;
- Tricourile albastre au fost vazute timp de o luna, pedaland prin soare, vant si ploi;
- In toata aceasta perioada, s-au strans fonduri in special prin donatii si sponsorizari pentru a ajuta copiii cu diabet tip 1 din Romania, bani din care au fost achizitionate sisteme de monitorizare continua a glicemiei si consumabile pentru acestea.

2. Cel de-al doilea partener al proiectului este A.P.A.A-Asociatia Pacientilor cu Afectiuni Autoimune

Asociatia Pacientilor cu Afectiuni Autoimune – A.P.A.A. s-a infiintat pentru a le oferi suport persoanelor si familiilor celor afectati de aceste boli.

Principalele obiective ale Asociatiei sunt:

- reintegrarea sociala si profesionala a pacientilor cu afectiuni autoimune;

Da, si eu pot – Interiorul Carpatilor pe bicicleta, cu diabet

www.dasieupot.ro; dasieupot@gmail.com

0763 642 798

- consilierea de specialitate a pacientilor si familiilor lor;
- impulsionarea responsabilizarii structurilor guvernamentale in problematica acestor boli.

Pentru mai multe informatii despre APAA vizitati: www.apaa.ro și pagina de Facebook a asociatiei: www.facebook.com/APAARO.

IV. Obiectivele proiectului

Proiectul isi propune sa aduca in atentia autoritatilor responsabile in gestionarea problematicii diabetului zaharat in Romania, problemelor persoanelor cu diabet zaharat si deasemenea isi propune sa asigure suport in gasirea unor solutii fiabile pentru rezolvarea acestora.

Este cunoscut faptul ca in Romania, persoanele cu diabet insulindependent se confrunta cu o serie de probleme generate de:

- lipsa senzorilor de monitorizare a glicemiei;
- numar insuficient de teste pentru determinarea glicemiei,;
- nedecontarea 100% a analizei ce determina variatiile glicemice;
- numar insuficient de ace pentru administrarea insulinei.

Incercam sa amintim autoritatilor ca este mult mai eficient sa combati, sa previi si sa eviti aparitia complicatiilor asociate diabetului tip 1. In managementul diabetului tip 1 este foarte importanta mentinerea glicemiilor in parametrii, fapt dovedit medical. Existenta fluctuatiilor glicemice mari duce la aparitia de complicatii si a comelor diabetice, iar folosirea unui senzor de monitorizare continua a glicemiei nu face decat sa evite si sa anunte aceste fluctuatii. Exista un control mult mai eficient, al pacientului, apartinatorului dar si a medicului prin urmarirea in timp real, online a evolutiilor glicemice.

Un alt aspect urmarit prin acest proiect educarea persoanelor cu diabet zaharat tip 1 prin puterea exemplului. Prin exemplul personal, Gabriela a dovedit ca o persoana cu DZ1 poate face miscare, ii face bine miscarea si se poate comporta exact ca o persoana normala. Vrem sa continuam si sa ajungem si in comunitatile din centrul tarii.

Mediatizarea existentei diabetul zaharat tip 1 in Romania, prin prezenta pe canalele media a problemelor si a lipsurilor cu care se confrunta persoanele cu diabet tip 1. Intalniri cu autoritatile in care sa discutam problemele locale ale persoanelor

cu diabet, intalniri medici – pacienti – autoritati in care sa se aduca la cunostiinta problemele intampinate la nivel de comunitate.

In cadrul proiectului "Turul Romaniei pe bicicleta" am vizitat 21 judete si am observat ca pe teritoriul tarii sunt destul de multe persoane, membrii ai comunitatii persoanelor cu diabet tip 1, bolnavi sau aparținatori care nu cunosc toate noutatile in domeniu. Mai mult, am intalnit personal medical care nu prezinta pacientilor toate noutatile in domeniu, de aici si interesul destul de redus acordat gestionarii moderne a diabetului tip 1 – pompe, senzori de glicemie.

v. Activitati desfasurate in cadrul proiectului

Acest proiect se adreseaza persoanelor cu diabet tip 1 si tuturor celor care sunt in jurul acestei afectiuni – cadre medicale, didactice, parinti, familiile persoanelor cu diabet tip 1.

1. Eveniment de lansare proiect

Prezentarea proiectului "Interiorul Carpatilor pe bicicleta cu diabet" a avut loc la conferinta "Sprijin pentru Diabet" din 11 noiembrie 2017.

Vom avea o actiune de lansare in cursul anului 2018, in luna ianuarie, ocazie cu care vom organiza a intalnire cu persoanele cu diabet, cu aparținatori, medici si autoritati.

2. Campanii de constientizare, informare, educare

Vom organiza o serie de activitati premergatoare plecarii oficiale in "Interiorul Carpatilor pe bicicleta cu diabet", activitati ce au ca scop principal prezentarea proiectului, informarea comunitatii cu privire la programul proiectului, constientizarea problemelor persoanei cu diabet tip 1 in Romania, strangeri de fonduri necesare derularii proiectului, antrenamente.

3. Concurs "Da, si eu pot!"

Impreuna cu o firma care organizeaza concursuri (ex. MPG <http://mpg.com.ro/>) Prin parteneriatul cu MPG – cel mai mare organizator de competitii pentru amatori vom organiza un concurs de MTB (biciclete) si a unuia de alergare in cadrul caruia o parte din taxa de participare sa fie directionata catre cauza noastra. Participantii

la aceste competitii vor avea ocazia sa cunoasca cauza "Da, si eu pot" sa doneze si sa sustina cauza noastra.

In 2017 de un real succes a fost participarea la Bikeathon Tara Fagarasului.

In cadrul acestor evenimente urmarim promovarea proiectului si incercarea de a obtine fonduri din donatii si taxa de inscriere.

4. Ture de bicicleta

In parteneriat cu BikeSensation (www.bikesensation.ro), vom organiza cel putin doua ture care o sa aiba ca principal scop obtinerea de fonduri necesare proiectului nostru, precum si participarea efectiva la aceste plimbări organizate a persoanelor cu diabet.

- 1/3 iunie 2018 – Tinutul Sasilor, vizitarea bisericilor fortificate din zona Fagaras. Tura de doua zile cu participare internationala.
- 16/17 iunie – Sinca Veche (Poiana Marului – Fagaras).

5. Salonul Bicicletei – 9/11 martie

Participam cu stand la evenimentul organizat in complexul expoitional Romexpo, ocazie cu care ne vom prezenta proiectul, planurile, partenerii, dar vom organiza deasemenea strangeri de fonduri si o mica tombola.

6. Seminarii

In sala pusa la dispozitie prin parteneriatul cu SanaMed vom organiza intalniri cu oameni din sport, sportivi, medici, nutritionisti care sa vorbeasca despre sport, miscare, sanatate, diabet, managementul diabetului si pregatirea pentru efort, recuperare, urmarire si antrenament.

- Marius Petrache, ciclist campion national
- Andrei Tale, alergator montan;
- Alexandru Ciocan, ciclist RGT
- Razvan Juganaru, antrenor ciclism
- Carol Novack, presedinte Federatia Romana de Ciclism
- Memo Sebastian, producator radio, Bike FM
- Dan Mazilu, redactor Freerider
- Raul Kormos, trainer WorldClass
- Mihai Comsa, medic diabetolog, alergator montan

Da, si eu pot – Interiorul Carpatilor pe bicicleta, cu diabet

www.dasieupot.ro; dasieupot@gmail.com

0763 642 798

7. Vizite – Sibiu, Cluj si Targu Mures.

Organizarea de evenimente in aceste orase – impreuna cu comunitatea locala din diabet si/sau ciclism.

Ca si exemplu – Gala ONG din 2017 de la Tg Mures, cand am organizat impreuna cu ASCOTID si Academia Velo un concurs de ciclism pentru cei mici in centrul orasului Tg Mures.

8. Participarea la evenimente – Bikeathon Tara Fagarasului.

Participarea la evenimente ale altor ONG-uri, ocazie cu care se vor strange fonduri si se va promova proiectul nostru. In 2017 am participat la doua astfel de evenimente: "Targul ONG – Tg Mures" si "Bikeathon – Tara Fagarasului" ocazie cu care s-au strans fonduri, dar am avut si ocazia de a promova si prezenta proiectul "Da, si eu pot".

9. Cai de strangere fonduri

- Persoane fizice:
 - Bursa Binelui – platforma de donatii online cu posibilitatea dublarii donatiilor obtinute.
 - Galantom – platforma de fundraising pentru organizatii nonguvernamentale care aduc schimbare în diferite domenii de activitate prin proiectele lor;
 - Donatii directe in contul campaniei:
RO36INGB0000999907457526 deschis la ING

- Persoane juridice:
 - Contracte de sponsorizare.
 - Sponsorizari tip "barter" – produse necesare turului sau persoanelor cu diabet. In cadrul actiunilor premergatoare vom organiza tombola cu premii puse la dispozitie de sponsorii nostrii menite sa incurajeze participarea activa. Ex.: in 2017 am organizat la Targu Mures un concurs de biciclete pentru cei mici, ocazie cu care Decathlon a oferit premii.

Da, si eu pot – Interiorul Carpatilor pe bicicleta, cu diabet

www.dasieupot.ro; dasieupot@gmail.com

0763 642 798

10. Turul – Interiorul Carpatilor pe bicicleta cu diabet

1,200 kilometrii de parcurs / 5,900 metri diferenta de nivel / 15 zile;

				km	dif nivel
sambata 7 iulie	1	bucuresti	targoviste	84.00	346.00
duminica 8 iulie	2	targoviste	brasov	123.00	1,620.00
luni 9 iulie	3	pauza 1 - Brasov			
marti 10 iulie	4	brasov	sibiu	155.00	929.00
miercuri 11 iulie	5	pauza 2 - Sibiu			
joi 12 iulie	6	sibiu	alba iulia	70.00	572.00
vineri 13 iulie	7	alba iulia	cluj napoca	111.00	1,190.00
sambata 14 iulie	8	pauza 3 - Cluj Napoca			
duminica 15 iulie	9	cluj napoca	targu mures	110.00	851.00
luni 16 iulie	10	pauza 4 - Targu Mures			
marti 17 iulie	11	targu mures	gheorghieni	120.00	1,527.00
miercuri 18 iulie	12	gheorghieni	sfantu gheorghe	123.00	648.00
joi 19 iulie	13	pauza 5 - Sfantu Gheorghe			
vineri 20 iulie	14	sfantu gheorghe	campina	112.00	1,454.00
sambata 21 iulie	15	campina	bucuresti	100.00	278.00
Total distanta				1,108.00	

Pe toata durata turului, dar mai ales in zilele de pauza vom organiza intalniri cu comunitatile locale, cu autoritatile si cu media locala, ocazie cu care vom prezenta cauza noastra si rezultatele.

Incurajam persoanele cu diabet sa participe activ alaturi de noi, sa pedaleze cu noi si sa ne insoteasca portiuni din traseu. Vom transmite live, fiecare punct in care ne aflam prin utilizarea unei aplicatii de urmarire prin GPS, pentru a facilita potentialilor participanti alaturarea la tur.

11. Evenimente de start / inchidere

Sambata, 07 iulie 2018 – Start “Interiorul Carpatilor pe bicicleta cu diabet”, plecarea oficiala din Parcul Izvor, ora 10.00, impreuna cu un grup de ciclisti ce ne vor insoti in prima zi. Vom organiza o conferinta de presa si inalniri cu autoritatile locale, dar si cu comunitatea persoanelor cu diabet, sportivi, sustinatori ai cauzei noastre.

Sambata, 21 iulie 2018 vom ajunge in Bucuresti, in Parcul Izvor dupa parcurgerea celor aproape 1,200 km. Cu aceasta ocazie vom fi asteptati de un grup de sustinatori, impreuna cu presa si biciclisti. Va fi organizata o conferinta de presa la sosire, cu participarea partenerilor nostrii.

Vineri, 27 iulie 2018 - prezentarea rezultatelor in cadrul conferintei organizate la Sanamed (Vila George Desliu, Bulevardul Dacia 54, București 030167). Povestea "Interiorul Carpatilor pe bicicleta cu diabet" – peripetii, cifre, povesti din turneu.

Sambata, 10 noiembrie 2018 – premiера. In cadrul acestui eveniment, in jurul zilei internationale a diabetului vom organiza evenimentul de premiere, unde vor fi invitati toti cei implicati, dar mai ales copii si tinerii ce vor beneficia de kit-urile de monitorizare continua a glicemiei, obtinute din fondurile campaniei.

VI. Promovare

Prin continuarea parteneriatului cu Radio Romania Actualitati – Bucuresti FM vom participa la emisiuni live de prezentare a campaniei noastre. Mai mult, pe toata perioada turului si a actiunilor premergatoare reporterii Bucuresti FM vor transmite telefonic in direct evolutia proiectului.

Radio Romania Actualitati, prin posturile sale locale beneficiaza de cea mai mare raza de acoperire la nivel national si astfel vocea noastra va fi auzita. Zilnic, postul local Bucuresti FM va intra in direct cu noi, la o ora de varf – 13,30 ocazie cu care vom povesti unde suntem si ce am realizat in ziua curenta, dar vom avea ocazia sa mobilizam si sa organizam mult mai bine intalnirile locale.

Mediul online, prin intermediul site-ului www.dasieupot.ro si a paginii de Facebook [dasieupot / apaa](https://www.facebook.com/dasieupot/) vom posta zilnic evolutia proiectului si actiunile premergatoare, vom posta transmisiuni live din timpul pedalariei si al activitatilor noastre.

Presa online locala si de specialitate (medical, bicilistic, sportiv), dar si prin intermediul site-urilor si blogurilor partenerilor si participantilor.

VII. Rezultate anticipate

Proiectul va avea urmatoarele rezultate concrete:

Mediatizarea existentei diabetului tip 1 in Romania si a efectelor acestuia.

Constientizarea autoritatilor despre importanta managementului diabetului. Autoritatile trebuie sa inteleaga ca este mult mai important si ieftin sa previi complicatiile diabetului tip 1 decat sa le tratezi dupa aparitia lor. Un management eficient al diabetului reduce riscul aparitiilor de complicatii. Complicatiile diabetului tip 1 sunt mult mai scumpe pentru statul roman, decat ar fi asigurarea unui management corect al diabetului zaharat tip 1. Donarea de senzori de glicemie unor familii cu copii cu diabet tip 1 care ar avea ca efect imediat un management eficient al diabetului, dar si constientizarea acestor persoane cu privire la importanta unui management corect al diabetului. Astfel aceste persoane vor face tot posibilul, dupa terminarea senzorilor oferiti in urma campaniei, sa procure sau sa convinga autoritatile sa le asigure aceste produse.

VIII. Impactul proiectului:

Cresterea vizibilitatii celor cu diabet tip 1

Indemnarea persoanelor cu diabet sa respecte spusele "Mișcarea este aurul, dieta este argintul, iar medicamentul este bronzul, spune renumitul profesor Constantin Ionescu Târgoviște, directorul Institutului de Diabet „Nicolae Paulescu”. Este valabil pentru multe boli, dar în special pentru diabet."

IX. Buget estimat

Pentru derularea proiectului bugetul estimate este de 150,000 lei. Fiecare suma stransa peste acest buget va creste exponential sansele ca mai multi copii sa primeasca sisteme de monitorizare a glicemiei.

Dorim sa va multumim pentru timpul alocat prezentarii acestui proiect si ne exprimam convingerea ca vom fi parteneri de incredere pentru compania dumneavoastra!

**Cu stima,
Gabriela Elena si Cristian Daniel AIRINEI
Da, si eu pot!**

Da, si eu pot – Interiorul Carpatilor pe bicicleta, cu diabet
www.dasieupot.ro; dasieupot@gmail.com
0763 642 798