YOUNG PARKIES PORTUGAL

Plano de Atividades 2024

Missão

A Associação tem como finalidade a promoção dos valores da cidadania e da defesa dos direitos humanos. Atua na sensibilização da população para a doença de Parkinson Precoce e na prestação de apoio às pessoas diagnosticadas nas vertentes pessoal, social, familiar e profissional. Através da difusão de informação, ativação de campanhas de consciencialização, criação de comunidades e redes de apoio às pessoas com Parkinson e suas famílias, a YPP promove a integração e cooperação entre todos os intervenientes.

Young Parkies
PORTUGAL

COM PARKINSON.
JUNTOS.

DOENÇA DE PARKINSON

2ª mais comum

DOENÇA DEGENERATIVA DO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

20 mil pessoas

EM PORTUGAL

10 milhões pessoas

EM TODO O MUNDO

10% casos

DETEÇÃO PRECOCE - ANTES DOS 50 ANOS

Young Parkies
PORTUGAL

Quando identificada em idade ativa, o impacto psicológico dos sintomas e do diagnóstico e os reflexos no quotidiano são muito específicos. De repente, todas as expectativas e ambições nas diversas vertentes da vida têm de ser reequacionadas.

Perante alterações tão abrangentes e complexas, torna-se absolutamente essencial a existência de uma organização capaz de acolher e de colaborar na definição de estratégias para o dia-a-dia, orientando nas diferentes áreas.

Young Parkies
PORTUGAL

Quem Somos

Young Parkies
PORTUGAL

A Young Parkies Portugal é uma associação que nasce para informar, integrar e acompanhar pessoas com Parkinson Precoce.

Constituída em julho de 2021, no Porto, e em atividade desde janeiro de 2022, a YPP promove a cooperação entre todos os intervenientes envolvendo cuidadores, médicos, investigadores, terapeutas, psicólogos, juristas e a sociedade em geral.

O nosso objetivo é ajudar a proporcionar segurança e motivação para que todas as pessoas com a doença se sintam mais confiantes e acompanhadas, desde o momento do diagnóstico.

Trabalhamos para melhorar vidas.

Young Parkies
PORTUGAL

O que fazemos

Young Parkies
PORTUGAL

_ **INFORMAMOS** | Agregamos e geramos conteúdos relevantes sobre as diversas vertentes da doença de Parkinson e promovemos momentos de reflexão e de discussão.

_ **INTEGRAMOS** | Orientados para a criação de uma comunidade, desenvolvemos ações que incentivam o encontro, a interação e a partilha de experiências.

_ **COOPERAMOS** | Para promover o trabalho em conjunto e o acompanhamento em questões determinantes, reunimos uma rede de profissionais que orientam em áreas como: exercício físico, saúde mental, alimentação, apoio jurídico, entre outras.

Young Parkies
PORTUGAL

Metodologia e Sustentabilidade Financeira

Com o objetivo de chegar ao maior número possível de parkies e respetivas famílias, a direção da YPP optou por não impor o pagamento de quotas, bem como por disponibilizar gratuitamente a maioria das atividades/conteúdos produzidos. Esta opção tem por princípio que a sustentabilidade financeira da associação é assegurada através de:

_ Donativos particulares, pontuais ou regulares, nomeadamente de parkies, respetivas famílias e amigos;

_ Donativos/patrocínios de empresas que, através da sua política de responsabilidade social, acreditem na valia do projeto, no seu potencial agregador e transformador.

_ Atribuição de bolsas/prémios no âmbito de concursos públicos.

Young Parkies
PORTUGAL

O que nos reserva 2024?

Young Parkies
PORTUGAL

A YOUNG PARKIES PORTUGAL ESTÁ A CRESCER

O crescimento que a Young Parkies Portugal vem a registar, quer em número de associados, quer em conteúdos disponibilizados, iniciativas e atividades realizadas e a realizar a partir de 2024, tornou imperativa a criação de uma estrutura de recursos humanos. Assim, a partir de janeiro de 2024, passaremos a contar com uma colaboradora a tempo integral e uma colaboradora a tempo parcial.

Paralelamente, a Young Parkies Portugal pretende alargar o número de associados que, pontualmente ou de forma regular, se colocam à disposição para, de forma voluntária, contribuir ativamente para a execução das atividades da associação.

Em 2024 vamos também propôr a criação de um Conselho Científico, que terá por missão a emissão de pareceres relativos ao planeamento, desenvolvimento e avaliação das atividades de domínio científico promovidas pela Young Parkies Portugal.

Young Parkies
PORTUGAL

PARKIE TALKS

Conversas online, mensais, com convidados diferentes, sempre abertas à participação ativa da comunidade de parkies e do público em geral. Coordenação e moderação de Susana Magalhães, docente e especialista em bioética e medicina narrativa.

Queremos sensibilizar a sociedade, promovemos o esclarecimento, reflexão e discussão.

Em direto via Zoom e Facebook e nos canais de Youtube e Spotify da YPP.

Young Parkies
PORTUGAL

Perguntas Frequentes & Notícias

Nas plataformas digitais da YPP, agregamos e geramos conteúdos relevantes e credíveis sobre as diversas vertentes da doença de Parkinson.

_ FAQ: vamos dedicar-nos a ampliar a base de temas abordados, bem como a atualizar/aprofundar os já existentes.

_ Parkie News: a iniciar em janeiro de 2024. Será um repositório de notícias, estudos e artigos científicos, com atualização mensal, integrado no site da YPP. Este projeto visa aumentar a literacia sobre a doença e minimizar a desinformação criada pela leitura de conteúdos sem base científica comprovada.

Young Parkies
PORTUGAL

Conferência Anual YPP

Em 2023, a YPP organizou a sua primeira conferência, para assinalar o Dia Mundial da Doença de Parkinson.

Focada na transmissão de conhecimento, a 1ª Conferência YPP foi também uma oportunidade para que os mais de 30 participantes expusessem as suas questões aos palestrantes convidados.

Young Parkies
PORTUGAL

Chegar a quem precisa: brochuras YPP

Em 2023, a YPP criou um projeto piloto de distribuição de brochuras informativas YPP, 100% executado por associados voluntários. Hospitais, centros de saúde, farmácias, consultórios e centros de fisioterapia são onde queremos estar.

Este projeto tem uma tripla função:

_ dar a conhecer a YPP e as suas respostas;

_ sensibilizar a sociedade para a doença de Parkinson;

_ envolver e criar um sentido de pertença e de comunidade aos nossos associados voluntários.

Young Parkies
PORTUGAL

YOGA & MEDITAÇÃO

com Sofia Homem Ribeiro

Terças-feiras | 18h

PRESENCIAL PORTO + Zoom

YPP MOVE & Dança

High Intensity Tempo Training

com Josefa Domingos

Segundas-feiras | 18h | Zoom

PARKIES EM FORMA | atividades regulares

O incentivo à prática de exercício físico é uma prioridade da Young Parkies Portugal.

Disponibilizamos aulas semanais, online e/ou presenciais, de exercício físico específico para pessoas com Parkinson:

Move & Dança e Yoga & Meditação.

Young Parkies
PORTUGAL

PARKIES EM FORMA | atividades regulares

Em 2024, a Young Parkies Portugal vai implementar um projeto piloto de **escalada para pessoas com Parkinson.**

Promoveremos a prática semanal, durante oito meses.

YOUNG PARKIES EM COOPERAÇÃO

Young Parkies
PORTUGAL

PARKIES EM FORMA | atividades pontuais

Na Young Parkies Portugal estamos sempre à procura de atividades desafiantes e seguras para parkies e familiares.

O 1º Torneio e Clínica de Padel Young Parkies Portugal foi um sucesso, e terá novas edições em 2024.

Estamos, também, a desenvolver um projeto de exploração das **ciclovias portuguesas**, em parceria com o associado Nelson Oliveira.

Young Parkies
PORTUGAL

PARKIES EM PASSEIO

Porque é fundamental manter uma vida social ativa, a Young Parkies Portugal promove atividades abertas a toda a comunidade.

Piqueniques ou simples caminhadas transformam-se em ações de promoção da integração social, de combate ao estigma e de sensibilização da sociedade.

PARKIES À MESA

Em 2024 concretizaremos a gravação da 2ª edição do Parkies à Mesa. Serão gravadas 6 receitas criadas por 6 chefs reconhecidos no panorama nacional, desta vez acompanhados por parkies. Promovemos a criação de rotinas de alimentação saudável e de momentos de socialização e bem-estar. Em parceria com a S.P.O.T.

ENCONTRAR+SE

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM GRUPO

Ciclos de 10 encontros presenciais ou online, com periodicidade quinzenal, de até 10 young parkies, com duas psicólogas clínicas.

- Um espaço seguro e confidencial de partilha, escuta e aceitação
- Suporte emocional na vivência de Parkinson Precoce
- Apoio psicológico na integração do diagnóstico
- Partilha e desenvolvimento de estratégias de adaptação e gestão da doença

Em parceria com a Associação Encontrar+se

Young Parkies
PORTUGAL

PARKIE TO PARKIE

A pensar na integração da Doença de Parkinson pela pessoa diagnosticada e pelos familiares, a YPP vai lançar o projeto Parkie to Parkie, 100% assente em voluntariado de associados, com o objetivo de estimular a socialização e a partilha de experiências.

Em 2024 queremos formar 10 “pares”, que testem a viabilidade do projeto.

Young Parkies
PORTUGAL

BOOTCAMP

O Bootcamp é a ação do ano da Young Parkies Portugal!

São dois dias de capacitação in loco nas áreas da literacia na doença, do exercício físico, da saúde mental, da nutrição e auto-conhecimento.

Dirigido a young parkies e familiares, é um momento de aprendizagem, união e celebração.

Em 2023, tivemos 41 participantes.

CURSO DE FISIOTERAPIA ESPECIALIZADA
NO ACOMPANHAMENTO DE PESSOAS COM PARKINSON

Destinado a fisioterapeutas e profissionais de exercício físico, com ou sem experiência no acompanhamento de pessoas com Parkinson, com interesse em adquirir e consolidar conhecimentos neste domínio, bem como na construção de uma rede nacional colaborativa. Em 2024 pretendemos realizar duas edições.

Esta iniciativa resulta de uma parceria entre a Young Parkies Portugal e a Egas Moniz School of Health and Science e será coordenada por Josefa Domingos, neurofisioterapeuta especialista na doença de Parkinson, com participação ativa de pessoas com Parkinson.

Young Parkies
PORTUGAL

O nosso
caminho

CENTRO DE EXCELÊNCIA YOUNG PARKIES PORTUGAL

O nosso SONHO é ter um ESPAÇO onde parkies e suas famílias possam beneficiar de todas estas atividades, de forma integrada e com partilha de conhecimento.

Queremos criar um verdadeiro sentido de COMUNIDADE, acreditando que o acompanhamento clínico TEM que ser complementado com:

EXERCÍCIO, ALIMENTAÇÃO, INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA E BEM-ESTAR.

Estamos a trabalhar afincadamente neste sonho e esperamos que 2024
nos permita dar novos passos.

Young Parkies
PORTUGAL

Bom Ano!

Young Parkies
PORTUGAL