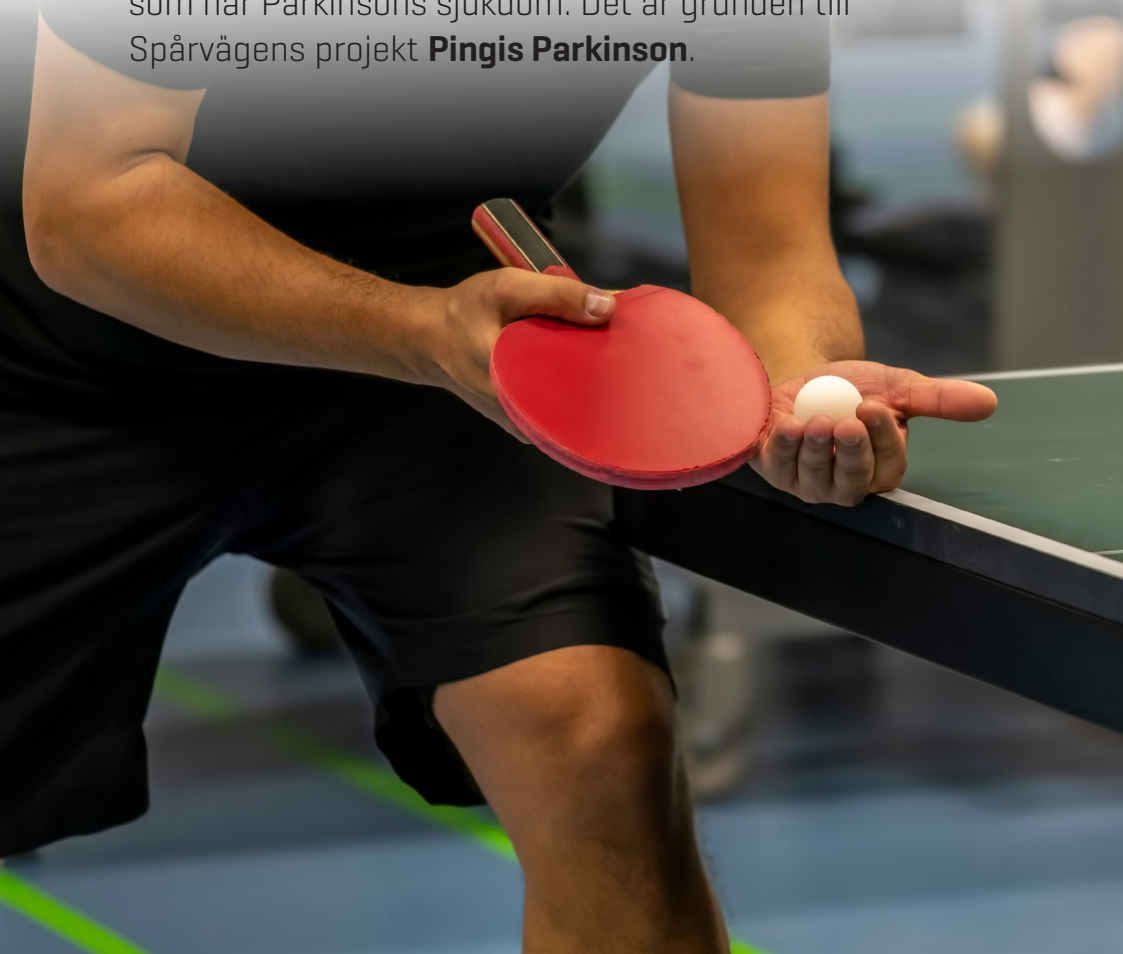


PROVA PINGIS!

Spårvägen BTK har under flera år bedrivit en träningsgrupp för personer som har Parkinsons sjukdom. Ett 30-tal aktiva tränar regelbundet i träningslokalen i Stockholm. De känner gemenskap, glädje och motivation. De önskar att fler i hela Sverige ska få känna av de positiva effekterna som bordtennis kan ge till personer som har Parkinsons sjukdom. Det är grunden till Spårvägens projekt **Pingis Parkinson**.



Allmänna Arvsfonden ger oss nu möjlighet att bygga vidare på vårt arbete och för att ge fler personer med Parkinsons sjukdom tillfälle att ta del av idrottsrörelsen. Bordtennis är en utmärkt träningsform för för personer med funktionsnedsättning. Den ger inte enbart bättre fysik utan också en ökad livskvalitet. Med projektet hoppas vi att fler får möjlighet att prova på idrotten, och därmed bidra till ökad fysisk aktivitet och livskvalitet.



UNDER PROJEKTETS GÅNG KOMMER VI ATT...

- Starta flera lokala Parkinsonsgrupper samt sprida träningsformen till övriga delar av landet.
- Arrangera aktiviteter i bordtennisföreningar.
- Genomföra rekryteringsinsatser och sprida vårt projekt hos flera rehabiliteringscenter och inom sjukvården.
- Bjudna in till workshops.
- Ta fram ett anpassat träningsprogram med uppvärmning, rörlighet, balans, bordtennisträning samt styrketräning.
- Etablera en välfungerande tävlingsverksamhet, och som en del i detta utveckla ett klassifikationsprogram.
- Bygga upp ett kontaktnät och ett nätverk mellan sjukvården och idrottsrörelsen.
- Bidra till inkludering och hjälpa till att bryta den sociala isolering som sjukdomen ofta medför.

PROJEKTETS MÅL

Vi vill med projektets hjälp nå 200 nya bordtennisspelare med Parkinsons sjukdom. Projektet genomförs i nära samverkan med Svenska bordtennisförbundet, Parkinsonförbundet, sjukvården och Allmänna Arvsfonden.

INFORMATION

Information ger vi vid personliga möten eller på annat sätt. Du kan ringa vårt kansli och prata med Jessica, Karin eller Ulf, det går också bra att kontakta oss via mail. Är du intresserad av att prova att spela bordtennis så kan vi hjälpa till att se över möjligheterna oavsett var du bor.

INDRODUKTION

Introduktionen kan ske via den lokala pingisklubben eller vid ett av våra intro-läger. Pingis är inte helt enkelt att lära sig – det kan ta ett antal tillfällen att få igång spelet och bygga färdigheter. När du passerat den gränsen hoppas vi att pingis blir en del av din vardag många år framåt. Kanske vill du bli tävlingsaktiv och spela speciella Parkinsonturneringar.



PARKINSONS SJUKDOM

Parkinsons sjukdom är en nervsjukdom som gör att hjärnan får svårt att kontrollera nervsignalerna som styr dina rörelser. Parkinsons sjukdom gör att cellerna som tillverkar dopamin förstörs. Dopamin är en signalsubstans som hjärnan använder för att skicka signaler mellan hjärncellerna. Det finns olika behandlingar och läkemedel som kan minska besvären. Fysisk träning ger ett ökat välmående och sociala kontakter.

KONTAKT

Vill du veta mer om Pingis Parkinson och projektet kontakta någon av oss:

Jessica Larsson

jessica@sparvagenbtk.se
076-016 49 56

Karin Gill

karin@sparvagenbtk.se
076-625 32 01

Ulf Ekström

ulf@sparvagenbtk.se
076-319 46 37



”Jag har spelat bordtennis under många år och är också utbildad tränare. Min pappa har Parkinsons sjukdom så jag har egen erfarenhet som anhörig av sjukdomen.”

Jessica Larsson
Projektledare för Pingis Parkinson

Mer information finns på vår hemsida www.pingisparkinson.se



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

