



DRAGONESSE AVIGLIANA
Associazione di promozione sociale



1) CHI SIAMO

Siamo un'Associazione e una squadra sportiva costituita nel 2013, nasciamo dall'associazione Dragonette Torino Onlus, come affiliata squadra sportiva.

A Dicembre 2019 si costituisce la nostra nuova realtà, Dragonesse Avigliana, associazione di promozione sociale.

L'Associazione si pone l'obiettivo di accogliere ed aiutare le donne che hanno avuto un carcinoma mammario a ritrovare l'energia per riprendere in mano la propria vita.

Promuoviamo l'attività sportiva del dragon boating e iniziative sociali, collaboriamo con enti e Aziende sanitarie del territorio all'approfondimento medico scientifico sui temi inerenti il cancro al seno e le sue conseguenze.

2) LA PRATICA SPORTIVA

Programma di allenamento promosso dall'IBCPC (International Breast Cancer Paddler's Commission)

Svolgiamo attività motoria in palestra per potenziare la forza muscolare e guidate dal nostro preparatore, specifica tecnica alla pagaia per attivare il controllo del gesto sportivo, fondamentale per l'allenamento in barca.

Indicazioni per la pratica del dragon boating:

Questa attività dovrebbe essere svolta per 30'-40' almeno per 3 volte la settimana, preceduta da una fase di riscaldamento e seguita dallo stretching.

Nel caso di atlete con linfedema a seguito di dissezione del cavo ascellare, durante l'attività sportiva è indicato utilizzare una guaina elastocompressiva.

3) IL DRAGON BOAT E IL CANCRO AL SENO

Il Dragon Boat è un'imbarcazione di origine cinese che ricorda un drago, a prua una colorata e grande testa e la coda a poppa. Su questa imbarcazione trovano posto 20 rematori seduti su panchette, dieci per lato che utilizzano una pagaia monopala.

A prua trova posto il tamburino, che con un grosso tamburo dà il ritmo della pagaia, a poppa si trova il timoniere che dà la direzione all'imbarcazione con un lungo timone di oltre 3 metri.

Ci sono anche imbarcazioni più piccole, dove trovano posto 10 rematori, disposti su 5 file.

L'utilizzo di questa imbarcazione nella pratica sportiva per le donne operate di cancro al seno, risale al 1996 e lo si deve ad un medico canadese, il Dr. Don Meckenzie.

Si voleva dimostrare che le donne operate di cancro al seno potevano praticare un'attività sportiva ripetitiva con la parte superiore del corpo.

Nasce così il progetto " Abreast in a boat" (ABREAST: abbraccio-A BREAST: seno) SIAMO SULLA STESSA BARCA presso il centro di medicina Sportiva UBC (Università britannica della Columbia).

Un importante ed intenso programma di allenamento per preparare 24 donne con l'obiettivo di farle partecipare all'International Dragon boat Festival del giugno 1996 a Vancouver.

Nessuna delle atlete presentò in seguito problemi di linfedema.

4) L'ATTIVITA' SUL TERRITORIO

Presso il Centro Alago Mood, la squadra Dragonesse Avigliana pratica il dragon boating.

Disponiamo di 3 imbarcazioni, due da 20 posti e una da 10 posti.



DRAGONESSE AVIGLIANA
Associazione di promozione sociale

Il disporre di 3 imbarcazioni consente alla squadra di allenarsi regolarmente, in base al numero delle atlete necessario a riempire un'imbarcazione.

Perseguendo le finalità e le linee guida dell'IBCPC, il nostro allenatore segue in modo scrupoloso e continuativo la squadra.

Ci alleniamo il martedì dalle 15,00 alle 16,00, il giovedì dalle 17,00 alle 18,00 e il sabato dalle 10,00 alle 11,30, dedicando questo giorno all'accoglienza delle new entry.

L'accoglienza ricopre un aspetto fondamentale del gruppo, con l'obiettivo di presentare la squadra e l'attività in barca con una dimostrazione della tecnica di pagaiata, ma soprattutto illustrare gli obiettivi dell'Associazione.

L'allenamento, in quella giornata, è proporzionato alla presenza delle nuove donne presenti.

5) LA SQUADRA

Le donne che si iscrivono all'associazione Dragonesse trovano un luogo in cui sostegno e forte motivazione diventano il motore trainante per la nuova vita da vivere.

All'interno del gruppo coesiste la presenza fondamentale delle donne supporters: Amiche, figlie, madri e compagne che decidono di condividere ed abbracciare le finalità dell'associazione.

Ognuna si affaccia a questa realtà con un proprio obiettivo, per alcune quello concreto di prevenire i danni da linfedema, altre per fare un'attività fisica che le aiuti a recuperare la forma fisica desiderata, altre ancora per trovare un luogo per condividere un percorso comune.

All'interno della squadra si identificano l'importante ruolo del capitano e dell'allenatore, nella formazione della barca, ma soprattutto nella gestione di un clima sportivo motivato, sono un significativo segnale di sincronia per tutta la squadra.

Partecipiamo ad eventi sportivi sul territorio nazionale e nei vicini stati europei. Eventi programmati della FIDB (Federazione Italiana Dragon Boat) e FICK (Federazione Italiana Canoa/Kajak).

6) NON SOLO SPORT

Una squadra di Dragonesse non è solo una squadra sportiva, è una vera palestra di vita.

Il luogo per eccellenza dove confrontarsi e condividere un cammino non senza difficoltà.

Affrontare insieme il cambiamento del nostro corpo che ci rimanda un'immagine nuova di noi.

Con le compagne di squadra si condividono le ansie degli esami programmati, il grigio dei giorni della chemioterapia, le gioie piccole e grandi che ci regalano il sorriso. Una squadra che in sinergia rema sempre avanti, nelle acque del lago e nella vita.

Ci proponiamo di essere presenti sul territorio con eventi che diano visibilità ai programmi di prevenzione e di riabilitazione. Attraverso fiere, mercatini, serate informative siamo inserite nelle realtà locali per essere testimoni di buona vita.

La costante collaborazione con le Amministrazioni, con l'Azienda Sanitaria TO3 e le Associazioni del territorio ci consentono di fare crescere ogni giorno la consapevolezza per l'importanza della prevenzione.

Il messaggio che vogliamo portare nelle piazze è quello della conoscenza e della responsabilità civile ma soprattutto che un evento devastante come il cancro può essere superato e si può tornare a vivere.



DRAGONESSE AVIGLIANA
Associazione di promozione sociale

7) TEAM BUILDING

Significato del lavoro di team ed indicazione psico- fisica della pratica del dragon boat. Questa disciplina sportiva viene utilizzata in ambito formativo nel mondo del lavoro e della scuola.

“Stare tutti sulla stessa barca” sviluppa il senso di collaborazione e di disciplina, rivolta ad un comune obiettivo. Pagaiare insieme per misurare la propria fatica nella ricerca di una sinergia che coinvolge tutti.

5 BUONI MOTIVI PER FINANZIARE IL PROGETTO DRAGONESSE

- 1) **IL Progetto Dragonesse** realizzato da donne per le donne in tutto il mondo
Lavorare insieme per recuperare oppure apprendere un corretto stile di vita. La malattia oncologica implica molte mutazioni sia fisiche che psicologiche.
- 2) **IL Progetto Dragonesse** che aiuta a guarire e prevenire una serie di danni secondari promuovendo salute e benessere.
E' scientificamente provato che la pratica di attività fisica può ridurre del 35-40% la possibilità di insorgenza di recidive di tumore.
Il recupero dell'attività polmonare e cardiovascolare promuovendo anche il walking, la bici, il nuoto.
- 3) **IL Progetto Dragonesse** può risultare un risparmio sulla spesa assistenziale.
La comparsa di linfedema all'arto superiore comporta lunghe e costose terapie oltre ad importanti assenze dal posto di lavoro.
La pratica continuativa e specifica del dragon boating , ha dimostrato una sostanziale riduzione del linfedema e il recupero di una buona forma psico-fisica
- 4) **IL Progetto Dragonesse** offre visibilità valida e positiva ai nostri sponsor. Ormai consolidata la nostra attività sul territorio, sostenuta dalle amministrazioni Comunali, dall'azienda Sanitaria, e soprattutto dai media di informazione .
- 5) **IL Progetto Dragonesse** si rinnova ogni anno di iniziative nazionali ed internazionali, partecipiamo come associazione a importanti momenti scientifici come partners o relatori. Siamo presenti come squadra sportiva ad eventi dove incontriamo le squadre italiane bcs (30 le squadre italiane) e quelle straniere.
Siamo state presenti al Dragon Boat Festival Florence Italy 2018 IBCPC PARTICIPATORY (www.florencebcs2018.org)
Festival in Dragon Boat e Regate di Canottaggio 2019 – 2021 Formia –Gaeta (Fondazione terzo pilastroInternazionale)