



**“Le palestrate di Dany”
Cagliari 05/03/2017
STORIA**

Questa è una storia di GRUPPO: la mia come responsabile di questo meraviglioso gruppo che crede nella partecipazione di tante donne a questa manifestazione così importante, e di un gruppo di persone che ogni anno partecipano con me alla SoloWomen e che hanno una storia importante da raccontare insieme a me!..

Una storia che serva come simbolo di forza e coraggio per tante, per TUTTE le altre donne, che come noi condividono situazioni di difficoltà.

Vorremo insieme dimostrare a tutte le donne che la VITA E' BELLA e va vissuta appieno, nonostante tutto, sempre consapevolmente con la motivazione, il coraggio, il sorriso e l'ottimismo, perché come metafora della vita dice Kahil Gibran: “l'ottimista vede la rosa e non le sue spine. Il pessimista fissa le spine e non riesce ad apprezzare la bellezza della rosa”.

CHI SONO?

Mi presento.. **Sono Daniela Tocco...**

Mmm vediamo un po' cosa potrei dire di me??

Nasco il 6 Agosto del 69 in una famiglia modesta, cresco con sani principi e trascorro un'infanzia molto felice in quanto la spensieratezza e il gioco continuo stavano alla base delle lunghe giornate ... Direte gioco?? siiii il gioco mi apparteneva e a tutt'oggi ancora è così...

Comunque ero una bambina un po' vivace, (mmmm forse MOOOLLLTOOOO vivace), ma allo stesso tempo timida e introversa.

Arrivo alla mia adolescenza con le idee molto chiare, FARE SPORT per esprimere tutta la mia voglia di dimostrare di sapere fare qualcosa di buono e magari arrivare lontano nel settore specifico. Purtroppo, non potendosi permettere la mia famiglia di farmi fare lo MI PIACEEEE,perché?? Perché è uno sport di sacrificio, in cui muoversi tanto è sinonimo di crescita personale e continua messa in discussione per raggiungere una performance positiva, ma purtroppo non primeggiando, l'insoddisfazione maggiore arriva subito, quando chi segue il gruppo preferisce e dà importanza solo ai più bravi e la sensazione di non sentirsi apprezzati non aiuta la motivazione a proseguire l'attività con piacere.

Nel frattempo l'idea, il desiderio e il piacere di praticare tanto sport per esprimere una voglia sport di mia preferenza, vorreste sapere quale eh???

...mi sono accontentata di praticare l'atletica. Ho scoperto, così, che L'ATLETICA MI PIACEVA e immensa di misurare le mie capacità e limiti, un Desiderio importante inizia a prendere forma nelle

mie scelte formative. Quest'idea si chiamava ISEF, che nel mio intento di crescita personale e di formazione nelle competenze..Una grande occasione da non lasciarsi sfuggire assolutamente, e che diventa realtà e si concretizza attraverso una grande determinazione. Formazione e Approfondimento portano grandi soddisfazioni, ma nonostante l'obiettivo sembrasse raggiunto, ancora un'insoddisfazione era presente, quella di non poter praticare uno sport e capire che non c'era il tempo né l'occasione, in quanto la priorità era cambiata: “insegnare non fare!”

Era arrivato il tempo, oramai, di cambiare la veste di atleta e investire, le mie forze ed energie, in un'adeguata formazione e costruzione di esperienze che mi qualificassero nell'ambito dell'insegnamento e dell'adeguata competenza come allenatore. Il mio curriculum, costruito passo passo con fatica, ma tenacia, mi dà molte soddisfazioni e ottengo diversi riconoscimenti e qualifiche di un certo grado e valore. Nell'evoluzione formativa, mi si prospettano diverse opportunità, dettate dalle competenze e voglia di fare, insegno nei diversi gradi scolastici, dall'infanzia alla secondaria di primo grado, nelle palestre, nei campi, con i bimbi gli adulti e gli anziani, ben voluta e apprezzata procedo conquistando una certa indipendenza economica che mi permette di raggiungere belle cose.... Tutto con le sole mie forze.

In tutto questo una nota negativa era non avere il tempo per me stessa e per realizzare il desiderio di fare dello sport!....

...Poi un fatidico giorno

La MIA VITA CAMBIA... mi regala un tumore al seno, che affronto con forza e coraggio e, alla fine di questo lungo e faticoso percorso, vinco la mia gara più importante, quella della vita, ma a partire da questa situazione mi si insinua la consapevolezza, sempre più evidente, che a questo punto non c'era più nessuna possibilità per praticare uno sport e tanto meno ad un certo livello per raggiungere degli obiettivi. Abbandono, quindi, l'idea di dedicarmi allo sport per l'urgenza di pensare alla salute ...

Anche perché questo tumore al seno, porta con se CONSEQUENZE visibili, come un linfedema al braccio, che perdurerà per l'intera vita e che mi comporta molte limitazioni!!

Oggi a 46 anni sono una donna sportiva, insegno ed. fisica , psicomotricità, ginnastica dolce, aerobica e step, alleno una squadra di atletica, ma non pratico nessuno sport, e con il peggiorare dei problemi di salute, concluso con terapie e cure per anni e un peso corporeo aggiunto di 10kg, a causa delle cure farmacologiche, penso, oramai, di non potere più realizzare il mio sogno.

MA VISTO CHE LA FIAMMA ARDE E LA VOGLIA È ANCORA A MILLE , grazie al CENTRO I MULINI che mi propone, vista la mia storia e patologia, una progettualità, che servisse d'esempio per tante altre donne. La progettualità prevede un percorso medico specialistico strutturato e continuo, che combinato ad un piano d'allenamento, predisposto dalla sottoscritta in quanto allenatrice, mi porti alla partecipazione ad una manifestazione importante...

Così decido di **PROVARCI!!!**...Non senza tante difficoltà, dettate dall'aumento di peso per via della terapia farmacologica e, dalla predisposizione di un piano d'allenamento che tenesse conto della mia vita, intensa e senza grande possibilità di tempo libero... Ma si parteeeee e ..

... La mia sfida??...

½ MARATONA DI NEW YORK aspettamiiiiiiiiii!!!!

Questa sfida la faccio anche **per mia SORELLA DONATELLA TOCCO** anche lei sta combattendo con la mia stessa problematica, un tumore al seno scoperto quando ancora ero in cura per il mio!... e ha dovuto affrontare delle operazioni e tutto il percorso di recupero e cura con difficoltà, ma non rinunciando a lottare, aiutata emotivamente da me e dalla famiglia!.. Una donna forte, che mentre combatteva per il tumore ha subito un grave lutto, la perdita del marito. Ma con grande forza e coraggio ha preso in mano la sua vita ed ha continuato a lottare per sé e per la figlia Sara... Attualmente, ancora, porta avanti la lotta contro il tumore e le conseguenze che ad esso sono associate.

Inoltre nella decisione di potere fare la mezza a New York mi è venuta un'idea... **PERCHE' NON COINVOLGERE** in questa sfida anche delle altre donne, delle donne importanti, delle **AMICHE**, che condividono con me la stessa forza e coraggio, ed ecco che il gruppo si forma con ben 3 donne e 1 uomo, Savio marito di un'amica, **Cristina Montis**, che lotta con una malattia degenerativa, che la porta a passare giornate in day hospital, e con cure che limitano la propria quotidianità e il proprio stare bene fisicamente... Vive giornalmente con tanto coraggio, con gioia contagiosa e ironia dirompente e mostra la voglia di vivere sempre e combattere, con il sorriso e la propria disponibilità nei confronti di amici e parenti. **Donatella Pili**, un'amica che ha iniziato nel 2009 la battaglia contro il cancro, ma nonostante tutto continua a correre e battersi contro le difficoltà che questa patologia comporta. Il suo pregresso di calciatrice, con uno stile di vita corretto e sano, e soprattutto nel ruolo di attaccante, l'ha aiutata ad "attaccare la malattia", come lei stessa dice, combattendo come una guerriera per vincere!!...La vittoria più grande, poi, la si ha quando si scopre che non si è soli nel combattere, ma come in una squadra di calcio, si scoprono gli amici veri, che sono pronti ad aiutarti psicologicamente e emotivamente, e soprattutto la propria famiglia, nel mio caso il mio compagno. Oggi la gioia di correre l'aiuta a superare le problematiche, con forza, grinta e con il sorriso che la contraddistingue sempre, perché dopo avere superato situazioni che compromettono la salute e mettono in discussione la vita, si apprezza maggiormente ciò che si ha dalla vita e le persone che si hanno attorno, godendo di ogni piccolo gesto, parola, situazione positiva della vita!.

Paola Morelli, che lavora affianco a me da parecchi anni, insegnante per il sostegno che crede nel progetto e nella voglia di dimostrare al mondo la forza che le donne hanno in ogni situazione di

