

Associazione IDEA Onlus

PROGETTO "PINK IDEA"

ASSOCIAZIONI PROPONENTI:

1. Associazione IDEA Onlus

con sede legale in Cagliari, via Monselice 3, iscritta col n° 2500 al Registro Regionale del Volontariato – Regione Sardegna.

L'Associazione IDEA opera dal 2015 nel campo delle malattie croniche, dei disagi legati all'esperienza e alle fasi di vita e dei problemi di controllo comportamentale, utilizzando come strategia di intervento l'auto mutuo aiuto (AMA), risorsa sanitaria non professionale capace di promuovere la salute intesa, da definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, come lo stato di benessere fisico, psichico e sociale di una determinata comunità.

I gruppi AMA nascono tra PARI, cioè tra persone che condividono un problema, una difficoltà, un'esperienza; chi partecipa a un gruppo AMA diventa così una risorsa poiché porta con sé la propria esperienza. Il gruppo AMA favorisce in questo senso l'umanizzazione e la demedicalizzazione della cura, e la promozione della salute mediante la valorizzazione della competenza personale.

I gruppi AMA costituiscono una risorsa volontaria che svolge una funzione cruciale nel sopperire alle carenze e ai limiti dell'intervento pubblico/privato formale, proponendosi come piccole comunità di persone che, venendosi a trovare nella medesima condizione di disagio (fisico, psichico, relazionale), tramite l'interazione che viene a svilupparsi all'interno del gruppo, riescono a superare i loro gravi problemi sia individuali che familiari.

Presso l'Associazione IDEA sono attivi i seguenti gruppi AMA:

- Gruppo di persone con malattia oncologica.
- Gruppo di donne operate di tumore al seno.
- Gruppo di persone con Lupus Eritematoso Sistemico e Connettiviti.
- Gruppo di persone con problemi nella gestione del peso.
- Gruppo di persone con Fibromialgia.
- Gruppo di elaborazione del lutto.
- Gruppo per persone con Artrite Reumatoide.

In parte a causa delle caratteristiche dei temi trattati all'interno dei gruppi AMA, e probabilmente anche a causa della maggiore tendenza delle donne alla condivisione delle problematiche della vita, tali gruppi AMA hanno assunto negli anni una forte connotazione di genere, essendo costituiti pressoché esclusivamente da donne.

2. Associazione Promozione Sociale KARALIS PINK TEAM “DANIELA SECCHI”

con sede legale in Cagliari, via Domenico Cimarosa 102, iscritta al n° 196 nella prima sezione del Registro Regionale di cui alla L.R. n° 23 del 23 dicembre 2005.

L'Associazione KARALIS PINK TEAM “DANIELA SECCHI” opera nel campo delle donne operate di tumore al seno promuovendo attività sportive come la Canoa Polinesiana, il Dragon Boat e il Nordic Walking. Il rationale delle discipline sportive a pagaia nelle donne operate di tumore al seno sta nel duro allenamento cui viene sottoposta la parte superiore del corpo, con miglioramento o scomparsa del linfedema (gonfiore e pesantezza del braccio del lato operato conseguente alla asportazione dei linfonodi del cavo ascellare). Anche sotto il profilo psicologico, stare in barca “fianco a fianco”, all'aperto, crea nella squadra forti momenti di impegno, condivisione e comprensione, per riscoprire la gioia di vita e la possibilità di rimettersi in gioco dopo le cure. L'efficacia di tale metodo è testimoniata dalla circa 150 squadre internazionali di Dragon Boat che afferiscono al movimento mondiale “International Breast Cancer Paddler's Commission” con sede a Vancouver in Canada, cui afferisce anche una squadra di 19 donne sarde socie della APS Karalis Pink Team “Daniela Secchi”. Indossare la maglia rosa pagaiando in gruppo su un dragone o su una canoa, a stretto contatto con la natura, crea una forte sinergia tra i partecipanti e comunica al mondo che aver avuto un cancro al seno non significa doversi fermare.

DESCRIZIONE DEL PROGETTO

Titolo: PINK IDEA

Tra l'Associazione IDEA e l'APS KARALIS PINK “DANIELA SECCHI” è nata da circa un anno una stretta collaborazione, avendo in comune il tema delle donne operate di tumore al seno. Nonostante le diverse metodologie, entrambe le associazioni condividono il lavoro di gruppo con l'obiettivo di destigmatizzare la patologia oncologica e di aumentare l'autostima, il rispetto di sé e l'empowerment nelle donne che vivono un drammatico evento apicale di vita quale è il cancro. Operano cioè entrambe nel campo della promozione della salute integrandone gli aspetti fisici e psico-sociali.

Il progetto PINK IDEA prevede il coinvolgimento delle partecipanti ai gruppi AMA dell'Associazione IDEA Onlus all'attività sportiva del Nordic Walking dell'APS KARALIS PINK “DANIELA SECCHI”.

Il Nordic Walking è una pratica sportiva nata nei paesi scandinavi e ora diffusa in tutto il mondo, la cui efficacia è stata dimostrata in tantissime patologie: malattia di Parkinson, scompenso cardiaco cronico, tumore della mammella, osteoporosi, diabete e malattie dismetaboliche, sovrappeso, disturbi articolari, depressione e disturbi del sonno.

Il Nordic Walking consiste in una camminata di gruppo che si pratica utilizzando bastoni simili a quelli utilizzati nello sci di fondo. Rispetto alla normale camminata questa richiede l'applicazione di una forza ai bastoni a ogni passo e ciò implica il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace e degli arti superiori, con effetti superiori a quelli ottenibili con una normale camminata con gli stessi ritmi:

aumento della forza e della resistenza nei muscoli principali del tronco superiore e delle braccia con alleggerimento significativo del carico su anca, ginocchio e caviglie; consumo di maggior quantità di calorie; miglioramento di equilibrio e stabilità.

I bastoni per camminata sono realizzati in materiali leggeri come alluminio o fibra di carbonio, e sono dotati di una speciale impugnatura ergonomica che permette una buona presa e un buon supporto al braccio per un'ottimale trasmissione della spinta.

Il Progetto PINK IDEA prevede la formazione di una squadra di Nordic Walking costituita dai partecipanti dei diversi gruppi AMA dell'Associazione IDEA in modo da costituire un "intergruppo" di scambio e di condivisione. Tali gruppi, apparentemente disomogenei, condividono infatti situazioni, siano esse patologie croniche o eventi di vita, causa di dolore fisico e/o psichico.

La pratica di un'attività sportiva di squadra ha una forte capacità aggregante e diviene per queste persone un potente strumento di collaborazione e di sostegno reciproco, oltre che di miglioramento della salute fisica.

Il progetto sportivo prevede due allenamenti settimanali presso la spiaggia del Poetto di Cagliari, nel periodo tra maggio e ottobre 2017, ed un evento finale, sempre intergruppo, consistente in un incontro che porti un feed-back sui benefici psico-fisici e sociali dell'attività svolta.

Gli eventuali fondi verranno utilizzati per comprare l'attrezzatura per le camminate (bastoncini, magliette e cappellini con visiera), le attrezzature necessarie per l'evento finale (affitto locale, materiale promozionale), per finanziare l'allenatore di Nordik Walking e per produrre un video che testimoni l'esperienza del gruppo.

Le risorse umane organizzatrici dell'evento sono i soci dell'Associazione IDEA Onlus e dell'APS Karalis Pink Team "Daniela Secchi" che presteranno la loro opera in termini di gratuità.

Cagliari, 24 febbraio 2017

Maria del Piano
Presidente dell'Associazione IDEA
Via Monselice 3 – 09126 Cagliari
idea2015@tiscali.it
tel: 3895577358

Ezia Caredda
Presidente dell'APS Karali Pink Team
Via Cimarosa 102 – 09128 Cagliari
karalis.pink@gmail.com
tel: 3490615145