



PROGETTO CHARITY SOLOWOMEN RUN '19

L'idea di predisporre una progettualità, unendo le tre associazioni:

- Aps Karalis Pink Team
- “Mai più sole contro il tumore ovarico” della Fondazione Taccia Ricerca Sul Cancro
- Asd Passu Passu

nasce dal desiderio di unire tre diversi campi d'azione ed il personale competente presente in esse, al fine di diffondere la cultura del benessere psicofisico e l'importanza di tutte le attività espressive per gli effetti benefici e socio riabilitativi che esse comportano per le persone e soprattutto per le donne, che affette da una patologia importante spesso trascurano di prendersi cura di se stesse o hanno difficoltà a dimostrare i propri sentimenti ed emozioni.

L'elemento valoriale è determinato dalla rete di relazioni e dall'opportunità di allargare lo spettro d'azione ad un territorio molto più ampio a cui riferirsi, dato che le diverse associazioni operano non solo a Cagliari, ma anche nel medio campidano.

Si presenta, quindi, l'idea di portare ciascuna, con la propria specificità che le caratterizza, differenti proposte laboratoriali e formative, la cui definizione risulta importante come di seguito delineato:

- le attività laboratoriali espressive sostengono lo sviluppo emotivo creando spazi terapeutici che permettono la libera espressione e di conseguenza l'ascolto, la comprensione e la narrazione della propria vita e delle proprie emozioni, con diversi linguaggi differenti dal parlato, svolgendo una funzione catartica. Danno, inoltre, spazio alle relazioni tra le persone, permettendo lo scambio di informazioni, di sensazioni ed emozioni, forme di mutuo aiuto e sostegno. La voglia di mettere insieme donne con tumore con chi sano, caregiver e amici dà valore all'importanza dell'inclusione sociale ed appartenenza di gruppo, che spesso si perdono quando si sta male o si affrontano situazioni di disagio personale determinato da una patologia invasiva come il tumore e gli effetti ad essa combinata, anche farmacologici.
- Le attività motorie e di consapevolezza psico corporea permettono alle persone di esprimere al meglio se stessi, senza paure e senza inibizioni, di riscoprire il benessere di stare con se stessi e utilizzare il proprio corpo, di sviluppare un'adeguata percezione di tutte le parti del proprio corpo al fine di lenire i dolori e i difetti di postura determinati dagli interventi chirurgici e di creare o ricreare una realistica immagine di sé. Il tutto a beneficio della capacità relazionale e sociale delle donne, favorendo scambi positivi, ambienti di convivialità e divertimento ritrovando il piacere di stare con gli altri. Le attività proposte si rivolgono sia a donne che possono praticare, sia pur con accorgimenti, anche un minimo di attività motoria e movimento. Per le donne che non possono svolgere tali attività si propone un'attività di mindfulness, che le aiuti a riconoscere ed esprimere le proprie emozioni interne e mentali, permettendo la piena comprensione e l'accettazione profonda di quanto fa male interiormente, permettendone la liberazione. I diversi cambiamenti che le donne vivono a livello corporeo, emotivo e sociale comportano un'attenzione particolare alla riattivazione di forme di equilibrio con se stessi e di accettazione per riuscire a stare con gli altri.
- Una formazione di allenatori e timonieri di Dragonboat per formare persone competenti in una disciplina i cui benefici sono riconosciuti nell'ambito preventivo e post riabilitativo del tumore al seno. La costituzione di un gruppo eterogeneo all'interno del Dragonboat, essendo uno sport di squadra, dà la possibilità di creare legami sociali e sviluppare la socializzazione e la condivisione. La necessità di formare donne che hanno sviluppato esperienza nella disciplina e che, con le giuste competenze di base possono partecipare al percorso formativo, dà l'opportunità a loro stesse, alcune delle quali operate di tumore al seno, di sentirsi responsabili di un gruppo, di aiutare e sentirsi efficaci.

La possibilità di stare insieme, ridere, scherzare, faticare, lottare per un risultato, crescere in gruppo, aiutarsi, condividere, raccontare, fare sport, lavorare per se stessi, per la propria mente e per il proprio corpo sono gli aspetti fondamentali presenti in questa progettualità che permettono alle donne e a chi a loro vicine, di non sentirsi soli e ottenere grandi benefici.

Descrizione dei laboratori:

- **laboratorio motorio e di mindfulness (Asd. Passu Passu)**

Il **laboratorio motorio** gestito da una formatrice in ambito motorio, operata di tumore, prevederà percorsi differenti progettati ad hoc in base alle esigenze strutturali, muscolo scheletriche, posturali ed emotive delle donne che parteciperanno alle attività.

Il percorso è finalizzato a rinforzare la muscolatura degli arti superiori, in considerazione delle donne operate di tumore, migliorando la mobilità delle articolazioni e della parete del cavo ascellare per ripristinare movimenti e gesti necessari per la quotidianità; degli arti inferiori e di tutto il rachide per migliorare la postura generale, la coordinazione e la mobilità lenendo i dolori muscolo scheletrici determinati da posture scorrette acquisite a seguito delle operazioni.

Saranno, inoltre, messe in gioco le diverse abilità motorie proponendo giochi motori e sportivi che aiutino la condivisione, la socializzazione e la coesione di gruppo.

La ragione motrice del laboratorio è predisporre un atteggiamento di accettazione, trovando i giusti adattamenti alle difficoltà e scoprendo che il corpo è una fonte inesauribile di risorse alternative che possono andare a beneficio della persona e della sua vita.

Il **percorso di mindfulness** è adatto alle donne e a quanti non possono svolgere attività fisica o muoversi, a causa anche della malattia, attivando un atteggiamento di consapevolezza e benessere personale. La mindfulness è una pratica fisica e mentale che permette alla persona di ascoltarsi interiormente e ascoltare il proprio corpo, elemento, questo, indispensabile per chi a seguito di patologie importanti ed invasive e a seguito di cicatrici esterne ed interne ha bisogno di tirare fuori e non trattenere le sensazioni e quanto fa male internamente ed esternamente. Gestendo un setting sereno, combinato a musica di sottofondo, si scandiranno i diversi momenti dell'attività sia in maniera dolce che forte, permettendo perciò prima l'ascolto e successivamente la liberazione delle emozioni inibitorie e ostruttive.

Il percorso sarà discrezionalmente curato e ripreso con un **servizio fotografico** che andrà a beneficio delle donne, perché possano rivedersi e scoprire la bellezza dei loro corpi in movimento e nell'interazione con gli altri.

- **Laboratorio e formazione allenatori/timonieri per DragonBoat (Aps. Karalis Pink Team “Daniela Secchi”)**

I diversi laboratori di **DragonBoat** e Nordic Walking danno l'opportunità di promuovere stili di vita per la riabilitazione psicofisica delle donne operate di tumore al seno.

Il DragonBoat è una disciplina di squadra, di condivisione e socializzazione, che si esprime in un'azione sinergica del riuscire ad andare avanti solo se la pagaiata si sviluppa armonicamente e con lo stesso ritmo.

Questo gesto e la preparazione costante, necessaria per conoscersi e per costruire la coesione di gruppo, implica un'adeguata preparazione di allenatori, che con le giuste competenze di base, possano predisporre piani d'allenamento specifici e siano attenti alle dinamiche emotive; e di timonieri, che ricoprano l'importante ruolo di responsabilità nel guidare la barca, secondo le indicazioni dell'allenatore ed in sicurezza per tutte le componenti.

Da qui la necessità di attivare **corsi di formazione** in Sardegna, chiamando gli unici esperti del settore esterni al territorio sardo, per promuovere un'adeguata preparazione di allenatori all'interno del gruppo di donne, che sappiano organizzare e progettare allenamenti e manifestazioni in considerazione, anche, delle difficoltà di persone operate, e di timoniere che possano fare pratica nella gestione di un'imbarcazione così grande, ben 12 metri, e che in sinergia con il tamburino

permettano di procedere secondo un ritmo efficace e delle manovre coordinate.

Il DragonBoat è aperto a tutti, nell'ottica dell'importanza non solo di forme di riabilitazione, ma anche e soprattutto di prevenzione.

Il **Nordic Walking** è l'altra attività socio culturale, sempre all'aperto e di grande impatto sotto il profilo psicologico per via del contatto con la natura e dell'opportunità di vivere la disciplina con se stessi e contemporaneamente con gli altri, ha un grande valore per la riabilitazione degli arti superiori, grazie all'oscillazione delle braccia per via dei bastoncini, e in generale di attivazione di tutto il corpo, per il recupero del gesto naturale della camminata utilizzando posture corrette.

- **Laboratorio cucina e scrittura creativa (Fondazione Taccia Ricerca Sul Cancro “Mai più sole contro il tumore ovarico”)**

In ambito scientifico è riconosciuto che le attività creative così come tutto ciò che coinvolge attenzione, fantasia emozioni aiutino equilibrio e benessere fisico e psichico. Il Progetto presenta un Percorso di Laboratori Creativi Terapeutici per aiutare donne malate di tumore (guarite e non guarite lungosopravvivenenti) permettendole di “allontanare” la malattia con la manualità, creatività e spiritualità; crea spazi di condivisione dove si realizza un percorso individuale di crescita e di integrazione umana - sociale, con la collaborazione di esperti qualificati.

Laboratori proposti :

- **Laboratorio di cucina** articolato in 10 incontri 3 ore c.u. Non solo ricette, condivisione e divertimento nella preparazione delle pietanze ma anche riflessione su una corretta alimentazione. Ogni preparazione verrà seguita da una nutrizionista che aiuterà a capire quali alimenti assumere dopo un intervento, una chemio, per combattere la nausea.

Il laboratorio permetterà la realizzazione di una **rubrica video di cucina** consultabile sul web.

- **Laboratorio di scrittura creativa** articolato in 10 incontri 2 ore c.u. Non solo scrivere di pensieri, angosce, ansie ma anche di speranza e sogni aiuta a migliorare la qualità della vita, soprattutto dal punto di vista psicologico, ma non solo: molti dati dimostrano, infatti, che riportare su una pagina quanto si sta vivendo mentre si affronta la battaglia contro un cancro aiuta a diminuire il dolore.

Al termine dei laboratori è prevista la realizzazione di **un convegno finale** con la presentazione del Progetto Laboratoriale e in cui verranno premiati alcuni dei lavori prodotti dai laboratori.

Gli obiettivi che si intende perseguire sono i seguenti:

- Promuovere iniziative volte a garantire i nuovi bisogni riabilitativi delle donne affette da tumore;
- migliorare la qualità della vita delle donne malate (guarite e non guarite lungosopravvivenenti);
- promuovere le “cure di sostegno”;
- alleviare il trauma della diagnosi attraverso la condivisione di esperienze, paure e difficoltà;
- favorire il mantenimento/sviluppo di una rete di relazioni sociali e di aiuto solidaristico;
- offrire un contributo alle dinamiche di innovazione dell’assistenza;
- favorire percorsi di empowerment.