



PROGETTO CHARITY SOLOWOMENRUN 2024

L'idea di predisporre un'unica progettualità attraverso la storica e indissolubile sinergia tra le associazioni:

- Mai più sole contro il tumore
- Karalis Pink Team Daniela Secchi

nasce dal desiderio di sensibilizzare in modo capillare i cittadini sull'importanza della prevenzione oncologica senza alcuna distinzione di genere ed età attraverso campagne di comunicazione e informazione che si svolgono all'interno del territorio cagliaritano e regionale. La volontà è quella di sconfinare oltre la realtà isolana grazie all'utilizzo dei canali social promuovendo una cultura di un corretto e sano stile di vita che sia un esempio per tutti.

Descrizione delle iniziative:

- ✓ **"Dentro i 10 anni e oltre... insieme" (ASD - APS Karalis Pink Team Daniela Secchi)**

Siamo "nate" nel febbraio 2014 quando grazie alla tenacia di un piccolo gruppo di donne operate, confrontatesi con le squadre italiane presenti sul territorio già dal 2003, abbiamo visto nella disciplina sportiva del Dragon Boat la possibilità di "rinascere".

L'idea di contrastare il tumore e le problematiche derivanti, trova radici nel pensiero del dottor McKenzie della University of British Columbia che nel febbraio del 1996 a Vancouver in Canada con l'equipe di Medicina dello sport e fisiologia costituisce un gruppo di ricerca, coinvolgendo donne di età, peso, esperienze sportive molto vario tra loro, accomunate dall'esperienza della malattia. Gli allenamenti sul dragone dimostrarono un miglioramento psico-fisico generale delle partecipanti, la riduzione del linfedema a carico degli alti superiori, e lo straordinario beneficio dell'appartenenza al gruppo. Il Dragon Boat è un'imbarcazione di 12 metri con testa e coda a forma di dragone spinta in acqua dal moto di 20 atlete che pagaiano in sincronia, a ritmo di tamburo col supporto della timoniera, si è da allora diffuso in tutto il mondo e ad oggi in Italia si contano ben 46 equipaggi.

Noi Karalis da tempo sperimentiamo questa disciplina, migliorando non solo lo stato fisico, ma soprattutto l'approccio alla vita. Godiamo dello spirito di gruppo che si crea

sia durante gli allenamenti che nelle competizioni, dove solo il fatto di potervi partecipare, è un'opportunità per rimettersi in gioco.

Attualmente rappresentiamo l'unica squadra sarda delle donne in rosa e ci sentiamo particolarmente orgogliose ogni volta che rappresentiamo la nostra terra fuori dall'Isola.

La squadra è composta da circa 50 atlete, ci alleniamo tre volte la settimana, in tutte le condizioni climatiche, lungo il canale di Molentargius, condividiamo e partecipiamo ad eventi sulla prevenzione, organizziamo Open Day per diffondere la disciplina ed i suoi vantaggi.

"La vita è una pagaiata... si va avanti sempre" è il nostro motto, vuol essere il nostro messaggio alle donne ed alle loro famiglie colpite dal tumore, vogliamo essere un esempio positivo, e dimostrare attraverso la nostra esperienza, che una vita "positiva" è possibile anche dopo esser operate.

Stiamo organizzando la festa per i nostri primi 10 anni con un festival di dragon boat. Vorremo invitare e ospitare le altre squadre italiane e, in questo modo, far conoscere la città di Cagliari e il parco di Molentargius che ci ospita da anni. Prevediamo la partecipazione di un massimo di 300 atlete. Questo "compleanno" per noi significa *Esserci*, significa aver *Superato*, significa anche *Restare* in barca anche per Te Compagna che non ci sei più, significa

Dentro i 10 Anni e Oltre ... Insieme

per stare con, e a fianco di chi deve fare i conti col tumore, per testimoniare che l'oltre è raggiungibile.

La manifestazione sportiva avrà luogo all'interno del Parco di Molentargius di Cagliari con base logistica delle gare presso l'edificio dei "Sali Scelti". Si disputeranno gare sulla distanza dei 200 mt con imbarcazioni dragon boat standard.

Verranno utilizzate le due imbarcazioni già a disposizione dall'Associazione Karalis Pink Team. L'evento sarà strutturato su 3 giornate così organizzate:

- **Venerdì 4 ottobre:** accoglienza e accreditamento squadre.
- **Sabato 5 ottobre:** apertura festival, gare dragon boat su distanza dei 200mt, cerimonia dei fiori, premiazioni e cena.
- **Domenica 6 ottobre:** promozione del territorio con attività culturali proposte all'interno del bando di gara inviato a tutte le squadre italiane.

Con la Manifestazione **DENTRO I 10 ANNI E OLTRE ... insieme** si intende in primis sensibilizzare il territorio e le istituzioni, sanitarie e non, alla conoscenza e pratica del Dragon Boat non in sostituzione ma in affiancamento ed ausilio ai servizi esistenti.

Vuol essere il punto di partenza per creare una rete di collaborazione con gli agenti del territorio, quali: Regione, Comune, Università, perché questo "decennale" non sia solo un evento sportivo ma sia l'inizio di un confronto e l'avvio di una collaborazione.

Sia un momento per festeggiare gli obiettivi raggiunti, ma soprattutto quello per immaginarne altri al servizio delle donne e del contesto familiare.

Gli eventuali fondi verranno utilizzati per finanziare il decennale.

✓ ***Ogni momento è buono per prenderti cura di te (Associazione Mai Più Sole Contro Il Tumore)***

Dopo decenni in cui si sono registrati notevoli progressi nella lotta contro il cancro, la pandemia Covid-19 ha determinato una battuta d'arresto causando in Italia un forte rallentamento nello screening, generando così da un lato una riduzione delle diagnosi precoci e dall'altro un maggior numero di diagnosi tardive e di tumori in fase avanzata. La campagna di prevenzione oncologica gratuita "OGNI MOMENTO È BUONO PER PRENDERTI CURA DI TE", rappresenta un invito alle persone a non trascurare l'importanza della prevenzione in ambito oncologico e intende fornire un concreto supporto al cittadino e dare il proprio sostegno alle attività di screening.

Nel 2022 si sono registrati in Italia circa 55.700 nuovi casi di tumore alla mammella, con un incremento dello 0,5% rispetto al 2020, di cui circa 1500 in Sardegna, e circa 5.200 nuovi casi di tumore dell'ovaio in Italia, di cui 80 in Sardegna.

Ma mentre per il tumore alla mammella, il più frequente nel sesso femminile in tutte le fasce di età, esiste lo screening per la diagnosi precoce il tumore ovarico sfugge invece alla diagnosi precoce, Si calcola che meno del 20 per cento dei tumori ovarici viene diagnosticato in fase precoce, quando è ancora confinato all'ovaio: quando ciò accade la sopravvivenza a cinque anni dalla diagnosi raggiunge il 90 per cento circa. Mentre se è diagnosticato in fase più avanzata la sopravvivenza, a cinque anni dalla diagnosi, è oggi pari al 43 per cento circa.

Alla luce di queste considerazioni appare evidente l'importanza della diagnosi precoce che può salvare la vita.

Nell'ambito del programma è prevista quindi l'effettuazione di visite senologiche ed ecografiche per la prevenzione contro il tumore al seno, nonché l'effettuazione di visite ecografiche transvaginali per la prevenzione contro il tumore ovarico.

Le visite gratuite e su prenotazione, verranno effettuate, grazie al lavoro e alla disponibilità di professionisti del settore, durante appuntamenti mensili fissi presso i

comuni di Cagliari e Quartu Sant'Elena che hanno già aderito alla campagna e presso i comuni dell'intero territorio sardo che ne faranno richiesta.

Unitamente alle visite mediche specialistiche è previsto uno Sportello per il Benessere Psicofisico, dedicato al singolo individuo, alla coppia, alla famiglia

Ulteriore obiettivo della campagna di prevenzione in oggetto è quello di informare il più capillarmente possibile la popolazione femminile sui rischi e i sintomi del tumore al seno e del tumore ovarico ed aumentare quindi la consapevolezza su una patologia come il tumore ovarico poco conosciuta dalle donne.

A riprova di ciò, nonostante sia tra le prime cinque cause di morte per tumore tra le donne con età compresa tra i 50 e i 69 anni, il tumore ovarico è poco conosciuto dalle donne italiane, infatti:

- meno di una su tre sa della sua esistenza;
- una su cinque lo considera molto pericoloso;
- una su cinque sa riconoscere i primi sintomi;
- la maggioranza non attribuisce la dovuta importanza alla diagnosi tempestiva, unica possibilità per combattere la malattia con buone possibilità di guarigione (90% contro il 25% se il tumore è diagnosticato in fase avanzata).

Sulla base dell'assioma "L'informazione è la prima forma di prevenzione", la campagna prevede quindi la distribuzione di materiale informativo e divulgativo sia sul tumore al seno che sul tumore dell'ovaio, con particolare attenzione su uno dei principali fattori di rischio di contrarre un carcinoma ovarico che è la presenza all'interno della stessa famiglia (materna e/o paterna) di uno o più casi di tumore del seno o dell'ovaio. I principali geni responsabili del carcinoma ovarico ereditario sono il BRCA1 e il BRCA2. Si prevede inoltre un'attenta e incisiva campagna pubblicitaria sull'importanza della diagnosi precoce realizzata con video professionali e video pillole, cartellonistica stradale e sui mezzi di trasporto cittadini.

Le Associazioni proponenti prestano la loro opera in termini di gratuità.

La Presidente
ASD - APS Karalis Pink
Team "Daniela Secchi"

Diana Sechi

La Presidente
Associazione Mai più sole
contro il tumore

Albachiara Bergamini