

Vento in Poppa

GIORNATA DI SPORT E DI VELA SUL LAGO MAGGIORE



24 SETTEMBRE 2023

Evento organizzato da



AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA
MAGGIORE DELLA CARITA' DI NOVARA
S.C.D.U. Medicina Fisica e Riabilitativa



LILT NOVARA - LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI



LNI - LEGA NAVALE ITALIANA
sezione di Meina



CON IL PATROCINIO DI



Comune di
Meina



ITALIA
COMITATO
REGIONALE
PIEMONTE

CON IL CONTRIBUTO DI



CON LA PARTECIPAZIONE DI



Think Healthy



INFORMAZIONI GENERALI

- **EVENTO RIVOLTO A**
Pazienti afferenti all'ambulatorio di Riabilitazione Oncologica della S.C.D.U. Medicina Fisica e Riabilitativa (Breast Unit Aziendale).
- **SEDE**
Lega Navale Italiana
Via Sempione, 112 - Meina (NO)
- **ATTIVITA' PROPOSTE**
Uscita di gruppo in barca a vela messa a disposizione dagli armatori della LNI, uscita in kayak con mezzi e istruttori della LNI, attività di yoga con associazione LILT Novara.
- **ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**
Abbigliamento sportivo adeguato, scarpe da ginnastica/da scoglio, asciugamano, occhiali da sole (sarà possibile usufruire degli spogliatoi della LNI).
- **ISCRIZIONE**
Adesione gratuita e pranzo a buffet offerto presso la sede della LNI di Meina fino ad esaurimento dei 20 posti disponibili.

Nell'anno 2022 in Italia si sono registrate circa 55.700 nuove diagnosi di tumore mammario. Oggi, grazie alla ricerca ed ai trattamenti sanitari, la percentuale di guarigione raggiunge numeri importanti (dopo 5 anni oltre l'87%).

Nella terapia del carcinoma della mammella giocano un ruolo centrale chemioterapia, ormonoterapia, radioterapia e chirurgia, talvolta demolitiva. In seguito a tali trattamenti possono insorgere complicanze quali facile affaticabilità, depressione, limitazione funzionale dell'articolazione della spalla e, in alcuni casi, linfedema dell'arto superiore. Tali condizioni hanno un rilevante impatto sulla salute psico-fisica della donna e sulla sua vita di relazione. Numerosi studi hanno dimostrato come l'attività fisica, in particolar modo l'esercizio aerobico, abbia plurimi effetti benefici nelle pazienti sottoposte a chemioterapia e radioterapia così come nel limitare le complicanze del linfedema dell'arto superiore.

Ad ogni partecipante verrà consegnato un kit omaggio di benvenuto. Per l'iscrizione contattare il num. 0321.3734887.

PROGRAMMA

- 9.00
Welcome coffee
- 9.30
Saluto delle Autorità e presentazione del progetto
- 10.00
Introduzione alla vela, al kayak e allo yoga
- 11.00
Attività sportiva
- 12.30 - 14.00
Light Lunch
- 14.00 - 17.00
Attività sportiva
- 17.00
Chiusura delle attività e saluti

Questa giornata, nata con la collaborazione di LILT Novara e della Lega Navale Italiana (LNI) - sezione di Meina, vuole essere un momento di condivisione, di sport e di informazione sull'importanza di svolgere una adeguata attività fisica, che può essere l'inizio per riprendere consapevolezza con il proprio corpo, ritrovando il proprio benessere psico-fisico.

Le donne colpite dalla diagnosi di tumore al seno vengono sopraffatte da un uragano di emozioni che le fa navigare in un mare in tempesta. Quando la bufera si calma ne escono cambiate, sia nel fisico che nello spirito. Riprendere in mano la propria vita è difficile, nonostante un adeguato sostegno psicologico. Un'attività sportiva mirata, svolta in compagnia e nella Natura, può essere l'inizio per riprendersi cura del proprio corpo e del proprio spirito e per capire che quel vento nemico che tutto travolge può essere ora domato, per vivere e viaggiare con il "vento in poppa".