

## **DONNE E SPORT : “Dragon boat” Club di Ivrea e Canavese**

Il progetto nazionale “*Donne in movimento*” si è concretizzato con l’acquisto del “Dragon boat” una barca di 9 metri per 10 rematrici dedicata alla riabilitazione delle “Dragonflies Candia” un gruppo di donne operate al seno che vengono avviate ,dopo l’intervento e le cure, al percorso riabilitativo mediante la pratica della canoa sotto la guida esperta degli istruttori dell’Associazione sportiva Canoa Candia che opera sul lago di Candia Canavese e gestisce i corsi di Kayak agonistico.

La barca è stata messa in acqua il 17 febbraio 2024 con una festosa cerimonia alla quale hanno partecipato i rappresentanti delle altre associazioni che hanno contribuito alla realizzazione del progetto ( Lions Circostrizione 2, Rotary Chivasso, Inner Wheel Ivrea, Banca Sella, Banca d’Alba, Coro Arcobaleno di Nomaglio, Banda Musicale di Candia, Pro Candia e Lago, Coro Arcobaleno di Nomaglio, Banda Musicale di Candia, Pro Candia e Lago) e numerose autorità della Provincia di Torino

Le “barche drago” sono lunghe canoe caratterizzate dalla testa di drago posto a prua su cui i cinesi da millenni praticano lo sport della pagaia. Questa attività sportiva si è diffusa anche in Italia dove si è costituita una federazione che conta centinaia di appassionati e che partecipa a campionati a tutti i livelli .

Per le caratteristiche di esecuzione del gesto atletico, scandito dal tamburino che da prua detta il ritmo ai rematori, questa attività fisica è ritenuta adatta a persone di tutte le età e in particolare anche alle donne che hanno subito un intervento al seno .

Studi scientifici hanno dimostrato che l’attività aerobica ritmica a bassa intensità, oltre ad essere un potente strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari, modula la risposta infiammatoria sistemica inibendo la necrosi tumorale e limitando la formazione del linfedema. Questo processo attenua significativamente alcuni sintomi, riduce la sensazione di fatica nello svolgimento delle attività quotidiane e aiuta nel complesso la qualità della vita delle pazienti, migliorando la loro salute psicofisica.

Il pagaiare insieme offre pertanto un’opportunità unica per rafforzare il corpo, migliorare la fiducia in sé stesse e creare un forte legame di solidarietà tra le partecipanti oltre a sentirsi tutelate e protette dalla presenza di istruttori dedicati e sotto controllo di fisioterapisti e medici del gruppo di senologia della ASL TO4.

Il lago di Candia, con le sue acque calme e tranquille, incastonato fra le colline dell’Anfiteatro morenico , punteggiato da piccole ma folte aree di vegetazione in cui svernano e si riproducono uccelli palustri e piccoli rapaci è la cornice ideale per affrontare e combattere insieme “il drago” che è entrato nella vita di tante donne .

Il contributo del club è stato frutto della raccolta fondi svoltasi durante la conviviale natalizia.

## **"Il circolo dei Donatori "**

Secondo step del nostro club per *"Donne in movimento"*

Al fine di promuovere una adeguata preparazione atletica delle Dragonflies con corsi di fitness e yoga ,praticabili anche quando non si può scendere in acqua, il nostro club ha aderito a una ulteriore iniziativa che si è svolta il 14 marzo in coincidenza con la Giornata Internazionale della Donna: *"Il circolo dei Donatori"* promosso da Fondazione Comunità del Canavese con la collaborazione di Inner Wheel Ivrea e C.I.A.C ( Centro di formazione del Canavese che ha messo a disposizione i locali e il buffet preparato dagli allievi delle scuola alberghiera)

Sul modello dei circoli anglosassoni di raccolta fondi in modalità di asta con battitore si è svolta una serata dedicata al "dono" per fare conoscere associazioni e progetti in una atmosfera di fattiva collaborazione e di stimolo a creare cambiamenti sociali positivi .

**Due i progetti presentati dal nostro Club** che hanno raccolto il favore del pubblico : per *"Donne in movimento"* la donazione ha raggiunto una cifra notevole che andrà ad aggiungersi a quella altrettanto generosa ricavata per il progetto *"Maisha"*: sostegno alla associazione congolese da noi supportata da molti anni che si fa carico di accogliere ed assistere un centinaio di donne vittime di violenza ed i loro figli, molte di loro sfuggite alle stragi del conflitto tutsi-hutu. L'obiettivo è coinvolgere queste donne e ragazze in percorsi di scolarità e formazione (sartoria, frutticoltura e orticoltura) volti a far loro conseguire quel minimo di autonomia economica che le affranchi dal patriarcato tribale in cui sono tuttora inserite.

Gabriella Nobile

PD Club Ivrea e Canavese