

OPEN DAY SABATO 3 FEBBRAIO 2024

C/O Società Sportiva Canottieri Corgeno

**SPORT
E SALUTE**



**CANOTTAGGIO
SOCIALE**



Effect and efficacy
of Rowing in breast
CancEr survivors

Tutto è iniziato nel 2022, con il progetto TSB, lo start up di un sogno nato per la divulgazione del canottaggio come sport e terapia psicologica e fisica per donne operate di carcinoma. L'anno 2023 si è da poco concluso e il nostro obiettivo di distribuire sorrisi, serenità e autostima ha avuto successo, grazie al gruppo di persone che ha aderito al progetto di ricerca ERICE/TSB, in crescita durante tutto l'anno. Queste donne hanno talmente amato questo progetto da diffonderlo con il passa parola e hanno fortemente voluto continuare a frequentare la Canottieri Corgeno e i corsi online anche durante la stagione invernale. Le risposte positive ottenute dai test somministrati hanno confermato il benessere psicologico e la forza della rinascita che infonde questo sport con le sue dinamiche di gruppo. Donne che si ritrovano, per una patologia, stigmatizzate dalla società e con una profonda insicurezza e paura della malattia, con fobie e ansie, in barca sono dei meravigliosi cigni che si muovono leggere sull'acqua, con fluidità, senza pensieri se non quello di fare "il giro del lago". Obiettivo del 2024 è la diffusione a ancora più persone possibili, di questa ricerca: una lunga cordata che rispecchi lo scopo del progetto Sport Terapia Integrata, ovvero la conoscenza di una possibilità migliore e più rapida per superare la patologia o il naturale invecchiamento del nostro fisico, attraverso il gesto tecnico che collega la mente al corpo, nella percezione della possibilità di rivincita sulla malattia e sul trascorrere della vita. Autostima, appartenenza ad un gruppo, accoglienza e incoraggiamento, questi gli obiettivi di quest'anno, con una attenzione maggiore alla parte psicologica del fare gruppo e della gestione del corpo in fase di recupero dopo la patologia.

Sul lago di Comabbio il Canottaggio Sociale diventa protagonista con l'Open Day della seconda edizione del progetto di ricerca ERICE/TSB, organizzato con un programma ricco di eventi: la mattina il CONVEGNO "ERICE/TSB – UN ANNO DI PROGETTAZIONE" darà voce a chi seguirà le pazienti operate di tumore al seno durante tutti i mesi del progetto: Fisiatra, Medico dello sport, Medico dello sport e alimentazione, Psicologa, Responsabili tecnico e scientifico del progetto. Dopo la visita alla zona indoor per le prime nozioni di tecnica di remata sul remoergometro e in vasca voga, e un momento conviviale a pranzo, ci si porterà a bordo lago per una esibizione in barca. Il nostro obiettivo è continuare a validare scientificamente i benefici psico-fisiologici di un percorso di esercizio terapia, il cui cardine è il canottaggio, integrato da lezioni online di pilates, ginnastica posturale, attività fisica adattata, mindfulness e da un programma di cammino e nordic walking, realizzando una proposta completa e individualizzata per migliorare la qualità della vita di pazienti operate al seno, senza dimenticare tutti coloro che vogliono migliorare il proprio benessere e la propria salute grazie all'attività fisica. Una seconda edizione del progetto di ricerca ERICE/TSB ricca di novità, ma che si appoggia sull'esperienza dello scorso anno che è stato già un successo per il solo fatto di non aver prodotto né dropout durante i 6 mesi di intervento, né alcun effetto collaterale indesiderato, permettendo alle donne di ritrovare fiducia in se stesse, superando la solitudine. A sabato 3 febbraio 2024, tutti sulla stessa barca.

I SEBACH



A.N.D.O.S. Varese odv

Comitato scientifico:

