

Chi siamo e le 4 squadre del territorio

- **DRAGONETTE TORINO APS**

Amici del Fiume • corso Moncalieri, 18 • Torino (TO)

info@dragonette.org

- **DRAGONESSE AVIGLIANA APS**

corso Laghi, 292 • Avigliana (TO)

dragonesseavigliana@gmail.com

- **MIMOSA DRAGON (Associazione Mimosa ODV)**

viale Zoppis, 10 • Borgomanero (NO)

Allenamenti: Canottieri Città di Omegna (VB)

informazioni@associazionemimosa.it

- **DRAGONFLIES DI CANDIA ETS**

strada Sotorivara, 2 • Candia Canavese (TO) • Lago di Candia

dragonflies.candia@gmail.com

Le squadre, unite dalla stessa passione, invitano tutte le donne che desiderano avvicinarsi a questa esperienza a contattarle.

VI ASPETTIAMO A BRACCIA APERTE!



Pagaiare insieme oltre la cura: il Dragon Boat in Piemonte

Lo sport di squadra che unisce salute, riabilitazione
e solidarietà per le donne operate di tumore al seno.

Una rete regionale in collaborazione con la Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta

Cos'è il Dragon Boat?

Disciplina di origine cinese che si pratica su imbarcazioni lunghe 12 metri, decorate con testa e coda di drago, mosse da 20 pagaiatrici al ritmo scandito da un tamburino e guidate da un timoniere.

Il Dr. Don McKenzie (medico dello sport a Vancouver) dimostrò scientificamente che il movimento ritmico della pagaia non è solo sicuro, ma contrasta gli effetti collaterali degli interventi chirurgici al seno.

Oggi, le 'Donne in Rosa' nel mondo sono il simbolo globale della rinascita e della prevenzione oncologica.

I benefici scientifici e psicologici

Perché i medici della Breast Unit consigliano questa attività?

Benefici Fisici:

- **Riduce** attivamente il rischio di linfedema dell'arto superiore
- **Migliora** la mobilità della spalla e la forza muscolare del tronco
- **Stimola** il recupero cardio-circolatorio post-terapia

Benefici psicologici e sociali:

- **Aiuta** a superare l'isolamento della malattia

- **Trasforma** la riabilitazione medica in un gesto atletico e coordinato
- **Condivisione spontanea:** si pagaia con donne che hanno vissuto lo stesso percorso, trasformando la paura in energia positiva

Come partecipare?

- Chiedi il parere o il nullaosta al tuo oncologo o medico curante
- Scegli la squadra piemontese più vicina a te
- Mettiti in contatto via mail o telefono: l'attrezzatura e i giubbotti di salvataggio ti verranno forniti dal team!

‘È strano come il drago visto 'da fuori' faccia paura e spaventi affrontarlo da sole, incredulo e disarmato... ma se lo cavalchi pagaiando insieme, al ritmo di un tamburo che si chiama cuore... allora diventa una strada percorribile, che avanza e galleggia su ogni timore’

Floriana Zerbini