

PINK DARSENA DEL GARDA

CELEBRARE LA VITA
PAGAIANDO





IL DRAGON BOAT

- DISCIPLINA SPORTIVA CHE ORIGINA IN CINA OLTRE 2000 ANNI FA
- PRATICATA DA UOMINI E DONNE A LIVELLO AGONISTICO IN TUTTO IL MONDO, RICONOSCIUTA DALLE FEDERAZIONI ITALIANA ED INTERNAZIONALI
- BARCA DRAGON BOAT:
LUNGA 12,40 m. - LARGA 1,12 m.

UNA TESTA DI DRAGO A PRUA, UNA CODA A POPPA

OSPITA SINO A 20 PERSONE SEDUTE A COPPIE SU PANCHE DI LEGNO

+ TAMBURINO E TIMONIERE. SI UTILIZZANO PAGAIE MONOPALA



IL DRAGON BOAT "LA SVOLTA"

1996 - PROGETTO DI RICERCA 'ABREAST IN A BOAT' D. MC KENZIE – UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA IN CANADA.

RISULTATI:

- TIPO DI MOVIMENTO E RITMICITA' TIPICI DELLA PAGAIATA, FAVORENDO IL LINFODRENAGGIO NATURALE, CONTRASTANO L'INSORGENZA DEL LINFEDEMA
- LE DONNE INCLUSE NELLO STUDIO OTTENGONO RILEVANTI BENEFICI PSICOLOGICI (SOCIALIZZAZIONE, SUPPORTO, DIVERTIMENTO)



From the front lines

Aux premières lignes

Dr. McKenzie is with the Allan McGavin Sports Medicine Centre, Division of Sports Medicine, Faculty of Medicine, University of British Columbia, Vancouver, BC.

This article has been peer reviewed.

CMAJ 1998;159:376-8

Abreast in a Boat — a race against breast cancer

Donald C. McKenzie, MD, PhD

Many patients trying to get back to "real life" after a serious illness are disheartened to find that the post-treatment phase of their care is sadly wanting. Survivors of breast cancer are no exception. Many women describe a period of uncertainty and depression, often of considerable length, after active treatment ends. Their anxieties and concerns about the illness remain, but they lose contact with the medical support network. There are no standardized guidelines for the management of survivors of breast cancer. Recommendations with regard to physical activity are generally conservative and direct patients as to what they cannot do rather than what they can or should do.

The treatment of breast cancer commonly involves lumpectomy or mastectomy with axillary node dissection, followed by adjuvant radiotherapy and chemotherapy as indicated. This treatment improves survival¹ but can result in pulmonary fibrosis, restrictive lung disease and diminished exercise capacity.^{2,3}

Physical activity affects the production, metabolism and excretion of the female hormones, as well as energy balance, and these factors may be linked to the lower risk of breast cancer in habitually active women.^{4,5} Formal exercise programs for women with breast cancer are few and limited to small groups of patients, although the general consensus is that exercise helps to maintain functional capacity in these patients.⁶⁻⁸ Current opinion suggests that avoidance of strenuous activity is necessary to prevent lymphedema after treatment for breast cancer, although some women with breast cancer have recently begun to challenge this taboo.⁹ In fact, there are many reasons to believe that upper body exercise has a role in recovery from breast cancer and lymphedema because it can improve range of motion and reverse muscle atrophy, activate skeletal muscle (which may help pump lymph),¹⁰ stimulate the immune system¹¹ and reset the sympathetic tone of the lymphatic vessels.¹²

Abreast in a Boat, a dragon boat team

To emphasize our belief that exercise is beneficial and to increase breast cancer awareness, we formed a dragon boat team in February 1996. The only criterion for joining was a history of breast cancer; age, athletic ability and paddling experience were not considered. The 24 paddlers who signed up ranged in age from 31 to 62 years. They were, and are, a very courageous group of women who volunteered for this adventure without any assurance about its outcome.

Dragon boating was chosen for many reasons. It is a strenuous, repetitive upper body activity that requires a viable program for all people with breast cancer

GLI SVILUPPI

1997 – INIZIA IL MOVIMENTO ‘DONNE IN ROSA’: SI FORMANO SQUADRE DI DONNE OPERATE PER TUMORE AL SENO IN TUTTO IL MONDO

STUDI SUCCESSIVI CONFERMANO I BENEFICI - PSICO FISICI DEL DB

2002 PRIMA SQUADRA ITALIANA DI BCS

OGGI OLTRE 40 IN ITALIA E 400 NEL MONDO. LA CATEGORIA E’ RICONOSCIUTA DALLE FEDERAZIONI



PINK DARSENA DEL GARDA

- SQUADRA ED ASSOCIAZIONE DI DONNE OPERATE PER TUMORE AL SENO (BCS) E SUPPORTERS
- NASCE NEL 2019 NELL'AMBITO DELL'ASD «LA DARSENA» DI BARDOLINO
- NEL 2023 SI COSTITUISCE IN APS CON ATTO COSTITUTIVO, STATUTO. ISCRITTA AL RUNTS



Atto costitutivo	
PINK DARSENA DEL GARDA- APS	
L'anno 2023 il mese di febbraio il giorno 16 in Cavaion Veronese VR, in via	
Pozzo dell'Amore, 38/a sono presenti le signore e i signori:	
1.	Monica Albrigo nata a Rivoli Veronese (VR) il 17/05/1965, residente a Canale di Rivoli Veronese (VR) cap 37010 in via Piano, 3 codice fiscale LBRMNC65E57H356C
2.	Daniela Donati nata ad Arezzo (AR) il 28/09/1964, residente a Valeggio sul Mincio (VR) cap 37067 in via Sandro Pertini, 53 codice fiscale DNTDNL64P68A390C
3.	Fabio Fontana nato a Padova (PD) il 24/02/1984, residente a Cavaion Veronese (VR) cap 37010 in via Goffredo Mameli, 9 codice fiscale FNTFBA84B24G224X
4.	Barbara Parrella nata a Negrar (VR) il 28/04/1977, residente a Lazise (VR) cap 37017 in via A. della Scala, 54 codice fiscale PRRBBR77D68F861C
5.	Manuela Perotti nata a Caprino Veronese (VR) il 25/10/1969, residente a Caprino Veronese (VR) cap 37013 in via XXIV Maggio, 21 codice fiscale PRTMNL69R65B709L
	irene Vicenzi nata a Bussolengo (VR) il 04/01/1982, residente
	Veronese (VR) cap 37010 in via Pozzo dell'Amore, 38/a codice
	3444B296M
	(BZ) il 16/11/1965, residente a Castelnuovo



PINK DARSENA DEL GARDA

PRIMA REALTA' DI DB ONCOLOGICO DEL TERRITORIO
VERONESE

LA SQUADRA E' COMPOSTA DA MEMBRI BCS E DA
SUPPORTERS. AD OGGI, OLTRE SESSANTA ISCRITTI

ALLENAMENTI: BI-TRISETTIMANALI IN BARCA DURANTE LA
STAGIONE ESTIVA. IN INVERNO PROSEGUONO IN PALESTRA.
INOLTRE, CICLI DI LEZIONI DI GINNASTICA MEDICA



IL NOSTRO IMPEGNO SPORTIVO

comprende la partecipazione a
gare nazionali ed internazionali
(Festival, Campionati)



2025 - CALENDARIO GARE E IMPEGNI			
Data	Luogo	Evento	Note
15 MARZO	TOSCOLANO MADERNO	WOMAN FEST	ESPERIENZA DI 2 ANNI IN BARCA. CAPACITA' DI PAGAIARE, PASSO GARA, PER 200M - seguiranno convocazioni
29 MARZO	TEATRO DIM SANDRA'	COMEDIA: I TRE TESTAMENTI COMPAGNIA I MAL MARIDE'	CI SARA' DA PREPARARE IL RINFRESCO.INIZIO RAPPRESENTAZIONE ORE 21:00 - SEGUIRANNO INFO
26 APRILE	BARDOLINO	IL PALIO DEL CHIARETTO	TUTTI (BCS SUPPORTER)
4 MAGGIO	CAVAION VSE	EVENTO FIORELISA	SEGUIRANNO INFO
17 MAGGIO	MANTOVA	MANTOVA IN ROSA	TUTTI (BCS SUPPORTER)
5-6 GIUGNO	SPRESIANO	EUROPEI	LE ATLETE SI SONO GIA' SEGNATE
14 GIUGNO	PADOVA	TROFEO DEL PORTEO	TUTTI (BCS SUPPORTER)
12 LUGLIO	PINE'	DRAGON SPRINT	ESPERIENZA DI 2 ANNI IN BARCA. CAPACITA' DI PAGAIARE, PASSO GARA, PER 300M - seguiranno convocazioni
13 LUGLIO	VALCAVALLINA	VALCAVALLINA IN ROSA	??? - TUTTI (BCS SUPPORTER)
27 LUGLIO	SANTA GIUSTINA	DRAGONONESA	ESPERIENZA DI 2 ANNI IN BARCA. GARA FONDO 6KM ATTESA DEL BANDO - ???
24 AGOSTO	CALDONAZZO	PALIO DEI DRAGHI	ESPERIENZA DI 2 ANNI IN BARCA. CAPACITA' DI PAGAIARE, PASSO GARA, PER 500M - seguiranno convocazioni
30-31 AGOSTO	MILANO	NAZIONALI	ATTESA DEL BANDO - ???
13 SETTEMBRE	BORGO	DRAGON FLASH	ESPERIENZA DI 2 ANNI IN BARCA. CAPACITA' DI PAGAIARE, PASSO GARA, PER 200M - seguiranno convocazioni
2 - 6 OTTOBRE	BARDOLINO	FESTA DELL'UVA	AUTO PRESSO STAND LA DARSENA



PINK DARSENA DEL GARDA

LA NOSTRA MISSION

PROMUOVERE UN NUOVO APPROCCIO ALLA MALATTIA E AL RECUPERO PSICO-FISICO DELLE DONNE OPERATE PER TUMORE ALA SENO ATTRAVERSO LA PRATICA DEL DB, FAR CONOSCERE I BENEFICI, I VALORI DELLO SPORT E DI SANI STILI DI VITA

DIFFONDERE UN MESSAGGIO DI SPERANZA, DI FORZA, ESSERE DI SOSTEGNO

CIENTIFICA



OBIETTIVI

INCLUDERE UN NUMERO SEMPRE MAGGIORE DI DONNE NELLA SQUADRA
COLLABORARE CON LE BREAST UNIT DEL TERRITORIO E LE ISTITUZIONI
LOCALI

PROMUOVERE L'INFORMAZIONE E LA PREVENZIONE ATTRAVERSO LA
REALIZZAZIONE DI EVENTI DIVULGATIVI

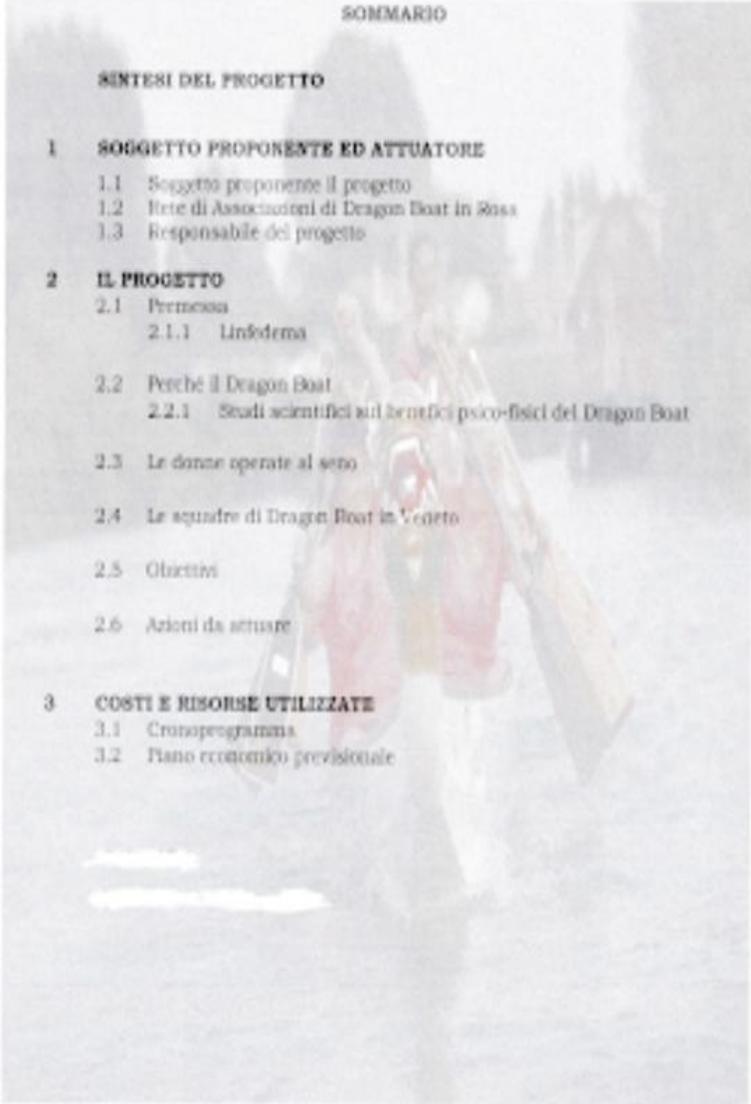
FARE «RETE» CON ALTRE ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO, ALTRE SQUADRE
DELLA REGIONE, NAZIONALI ED INTERNAZIONALI

PARTECIPARE A CONVEGNI, COLLABORARE A PROGETTI DI STUDIO CON LA
COMUNITA' MEDICO-SCIENTIFICA



DRAGON BOAT PROGETTO REGIONALE 3/11/2023

- FIRMATO IL 3 NOV. 2023, E' STATO REALIZZATO NEL CORSO DEL 2024
- HA COINVOLTO TUTTE LE SQUADRE BCS DI DRAGON BOAT DEL VENETO
- Pink Darsena del Garda è tra le squadre che hanno promosso, sostenuto e partecipato al Progetto della Regione Veneto che, per prima, ha riconosciuto i benefici psico-fisici di questa disciplina per le donne operate di tumore al seno. Si è articolato attraverso Open Day con contenuti formativi/informativi ed una prova pratica per le donne, i medici e gli operatori sanitari.
- Il progetto si è concluso con l'evento "DRAGON POWER – Giornata Veneta del Dragon Boat in Rosa" che si è svolto il 14 settembre 2024 a Bardolino.



SOMMARIO

SINTESI DEL PROGETTO

1 SOGGETTO PROPONENTE ED ATTUATORE

1.1 Soggetto proponente il progetto
1.2 Rete di Associazioni di Dragon Boat in Rosa
1.3 Responsabile del progetto

2 IL PROGETTO

2.1 Premessa
2.1.1 Un'idea

2.2 Perché il Dragon Boat
2.2.1 Studi scientifici sui benefici psico-fisici del Dragon Boat

2.3 Le donne operate al seno

2.4 Le squadre di Dragon Boat in Veneto

2.5 Obiettivi

2.6 Azioni da attuare

3 COSTI E RISORSE UTILIZZATE

3.1 Cronoprogramma
3.2 Piano economico previsionale

PROGETTI REALIZZATI

CALENDARIO 2023 +

MOSTRA FOTOGRAFICA

CALENDARIO 2024 +

MOSTRA FOTOGRAFICA



Riconoscersi
colorecelar!

12 DONNE - 12 CICATRICI - 12 RINASCITE
CALENDARIO 2023

Sostieni il progetto
Pink Darsena per la
riabilitazione della
donna operata
al seno!

Prenota le tue copie:
pinkdarsena@gmail.com

Offerta minima € 15,00

Una parte del ricavato verrà devoluto a favore
della Ricerca sul Cancro e all'Assistenza al
Malato Oncologico.

Progetto Patrocinato da:

PINK DARSENA
BARDOLINO

BALDO GARDA
www.ambobaldogarda.org

provincia di verona

REGIONE DEL VENETO



PINK DARSENA DEL GARDA
PRESENTANO

CALENDARIO 2024

COSTELLAZIONI

FOTO DI ALESSANDRO VICENZI

INIZIATIVA CHE SOSTIENE IL DRAGON BOAT RIABILITATIVO PER LE DONNE
OPERATE AL SENO. PARTE DEL RICAIVATO VERRA' DEVOLUTO A SOSTEGNO
DELLA RICERCA SUL CANCRO E DELL'ASSISTENZA AL MALATO ONCOLOGICO.

BALDO GARDA



PINK DARSENA DEL GARDA
PRESENTANO

COSTELLAZIONI

MOSTRA FOTOGRAFICA
FOTO DI ALESSANDRO VICENZI

DAL 12 AL 31 OTTOBRE 2024
OSPEDALE MAGALINI
VILLAFRANCA DI VERONA (VR)

INAUGURAZIONE 12 OTTOBRE 2024 ORE 17.00

REGIONE DEL VENETO
PATROCINIO REGIONE DEL VENETO

ULSS9

Comune di Villafranca

PROSSIMI EVENTI

SABATO 29 MARZO ORE 21 TEATRO DIM
CASTELNUOVO D/GARDA
SPETTACOLO TEATRALE

SABATO 29 MARZO ORE 21.00

La compagnia teatrale dialettale
I MAL MARIDÈ
de Bussolengo

presenta
I TRE TESTAMENTI
Commedia in tre atti di GIUSEPPINA CATTANEO

VALENTO / marito di Romilda Leone Milano	ADELE / moglie Giacinto Gracia Olcese	Audio Luci Maurizio Bonafini, Daniel Bergamini
ROMILDA / moglie Valento Simonetta dalla Valle	VILMA / moglie postino Cinzia Brugnotti	Assistenza tecnica Martina Vedovato, Paola Sartori
GIACINTO / dottore Renato Fogliato, Simone Daniels	TERESA / amica di Romilda Franzisa Carvedeschi	Costumi Simonetta dalla Valle, Paola Sartori
GIROLAMO / postino Fabio Bertolini	DON EGIDIO / parroco Luca Oresi	Trucco e parruccho Renato Fogliato
	MARIA / vicina di casa Siviana Finetto, Paola Sartori	Regia e Scenografia Leone Milano

<http://igualcoopioni.altervista.org/>
POSIZIONE S.I.A.E. N° 193077 | Codice opera Siae 914805A

seguit
IMALMARIDÈ

DIM TEATRO COMUNALE
Via San Martino 4 Castelnuovo del Garda VR

OFFERTA LIBERA
Il ricavato sarà devoluto in beneficenza a Pink Darsena del Garda APS
seguirà RINFRESCO

SABATO 26 APRILE PALIO DEL CHIARETTO
2025 E FESTA 20 AA - ASD LA DARSENA

Con il patrocinio del comune di bardolino

20ESIMO DARSENA

PARTECIPA AL PIU' GRANDE DRAGON
PARTY DEL LAGO DI GARDA!

26 APRILE
Bardolino - Lido Cisano

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!

MANGIA - BEVI - BALLA
con noi i mitici
KRISS GROOVE BAND



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!**

CERCHIAMO TE!



**HAI AFFRONTATO UN TUMORE AL SENO E VUOI
INTRAPRENDERE UN INCREDIBILE VIAGGIO CHE TI
CONDURRÀ VERSO LA RINASCITA DEL CORPO E DELLA
MENTE?
UNISCITI A NOI!**

LA SQUADRA PINK DARSENA DEL GARDA NASCE NEL 2019 DALLA SOCIETÀ
SPORTIVA DILETTANTISTICA LA DARSENA DI BARDOLINO (VR) PER SOSTENERE
UN'ATLETA DELLA SQUADRA COLPITA DA UN TUMORE AL SENO.
E' LA PRIMA REALTÀ DI DRAGON BOAT ONCOLOGICO SUL TERRITORIO
VERONESE ED HA LO SCOPO DI PROMUOVERE E DIVULGARE I BENEFICI
DELL'ATTIVITÀ FISICA ED I VALORI DELLO SPORT, UTILI AL BENESSERE PSICOLOGICO
E FISICO DELLE DONNE OPERATE AL SENO.



PER INFORMAZIONI: PINK DARSENA DEL GARDA APS
VALERIA 3429052923 MONICA: 3487739866
INFO@PINKDARSENADELGARDA.IT

