

PROGETTO

1. Titolo

Una vela per la rinascita

2. Descrizione del progetto

“Una vela per la rinascita” è il progetto di ASD MAD Mure a Dritta a sostegno di donne che hanno vissuto e stanno vivendo momenti di difficoltà a causa di patologie importanti, maltrattamenti o altre traversie.

Percorsi di uno o più giorni in barca a vela e attività studiate ad hoc e con un approccio multidisciplinare in cui la vela non è solo sport, ma modo di vivere.

Una vela per la rinascita si propone con un approccio unico e innovativo con caratteristiche di multidisciplinarietà in cui la barca e la vita su di essa sono al centro attorno al quale ruotano le diverse attività condotte da professionisti altamente preparati quali la fisioterapista specializzata anche in riabilitazione post operatoria, la nutrizionista specializzata in nutrizione per pazienti oncologici e con gravi patologie, l'esperta in educazione ambientale e naturalmente gli istruttori di vela e comandanti.

Le barche impiegate per le attività di velaterapia sono tutte barche di 11-15 metri (sailing yacht) di proprietà dei soci armatori e istruttori di ASD MAD, si tratta di barche molto curate dotate di tutti i confort.

Le barche, sulle quali le ospiti e i professionisti passeranno una o più giornate, diventano il centro delle attività: la barca è il luogo di condivisione di gioie e difficoltà, la casa base sul mare che accoglie con un affettuoso abbraccio.

Sulle barche si cucina, si vive, si condividono il pane e le emozioni, qui si svolgono alcune delle attività di riabilitazione e in ogni caso da qui sempre si parte per - con la buona stagione - svolgere anche attività in acqua; sulle barche ci si rilassa e i problemi, lasciati sul pontile nel momento in cui erano stati mollati gli ormeggi, al rientro appariranno più lievi e potranno essere affrontati con rinnovata energia.

Sulle barche a vela sono state accolte donne con problemi di tipo oncologico, neurologico come sclerosi multipla o le conseguenze di ictus, cardiopatie congenite e problemi del sistema circolatorio, anoressia, vittime di maltrattamenti e donne che per motivi non dipendenti dalla loro volontà stanno affrontando grandi difficoltà.

Tutte vengono accolte e circondate dall'affettuoso abbraccio di istruttori, comandanti, delle bravissime fisioterapista e nutrizionista e dal calore che i soci armatori e le barche a vela coinvolte sanno trasmettere ai propri ospiti.

Da due a quattro giorni di vita di mare, attività fisica mirata, sana alimentazione e la consulenza delle professioniste coinvolte, giorni in cui si impara la vela, a conoscere, rispettare e amare il mare e a prendersi cura di corpo e mente.

A bordo nascono amicizie bellissime, si raggiunge nuova consapevolezza e si ritrova la voglia di rimettersi in gioco e prendersi più cura di sé.

Dagli incontri on e off line di debriefing e dai riscontri diretti è chiaramente emerso come le partecipanti alle attività abbiano tutte ricevuto importante beneficio, sia in termini fisici e psicologici, sia in quanto sprone a dedicarsi più momenti di cura per sé stesse e momenti di condivisione attiva.

Tutte hanno manifestato il desiderio di poter fare nuove esperienze e questo ci ha spinti a organizzare attività collaterali per l'autunno e l'inverno quali le camminate all'aria aperta e il pranzo in barca offerto da ASD MAD.

Le attività si svolgono partendo da Marina di Carrara e ci si sposta nelle zone vicine dando la possibilità alle tante donne che arrivano da altre zone d'Italia di conoscere la storia, le tradizioni e la bellezza del territorio.

3. Descrizione sintetica del progetto (da utilizzare ai fini della comunicazione da parte del Consiglio regionale)

Il progetto "Una vela per la rinascita" è un'iniziativa nel segno dell'innovazione a livello sociale in quanto in grado di coniugare in un unico progetto i principali elementi di effettivo aiuto e di offrire un sostegno concreto a donne che hanno vissuto e stanno vivendo momenti di difficoltà.

Il progetto, nato dall'associazione ASD MAD - Mure a Dritta, è dedicato alle donne che stanno attraversando o sono reduci da un periodo difficile per patologie o altri problemi importanti.

Da uno a quattro giorni di vita di mare, con attività fisica mirata, sana alimentazione e la consulenza delle professioniste coinvolte, giorni in cui si impara la vela, a conoscere, rispettare e amare il mare e a prendersi cura di corpo e mente.

A bordo nascono amicizie bellissime, si raggiunge nuova consapevolezza e si ritrova la voglia di rimettersi in gioco e prendersi più cura di sé.

4. Finalità

La vela, come attività sportiva e momento di condivisione, collaborazione e sostegno reciproco, ha dimostrato di essere di grande aiuto a chi deve superare un periodo di difficoltà, diventando in questo modo una ulteriore integrazione anche a livello terapeutico.

I benefici per le donne che partecipano al progetto

Miglioramento della salute fisica e mentale: la vela è un'attività che aiuta a migliorare la circolazione, la respirazione e il tono muscolare, a questa si aggiunge l'attività motoria in acqua guidata dalla fisioterapista.

Inoltre, la pratica della vela può favorire il rilascio di endorfine

Incremento dell'autostima e della fiducia in se stesse

Riconnessione con la natura: la vela offre l'opportunità di trascorrere del tempo all'aria aperta, a contatto con la natura. Questo può essere un momento prezioso per le donne che hanno vissuto periodi di isolamento o di difficoltà.

5. Modalità realizzative

Da una a tre barche di 10-15 metri adatte a ospitare 4-6 ospiti con possibilità di pernottamento a bordo oltre a istruttori e professionisti per un totale di 8-10 persone su ciascuna barca nel corso delle uscite in mare.

Giornate in cui si alternano le attività didattiche (vela) e la condivisione delle conoscenze con istruttori qualificati CONI, attività fisica mirata con fisioterapista, educazione alimentare e consulenze puntuali con nutrizionista.

Le ospiti alloggiano sulle barche e ASD MAD provvede anche alla gestione dei pasti a bordo con particolare attenzioni alle regole della sana alimentazione e con prodotti il più possibile a km zero. possibilità di inserire workshop di educazione ambientale con professionista didatta

6. Pubblici di riferimento

giovani e adulti, Donne

Elementi del progetto riferiti ai diversi pubblici:

donne con patologie croniche/invalidanti, vittime di maltrattamenti, donne in difficoltà che devono ritrovare fiducia in sé stesse e voglia di vivere prendendosi cura di sé

7. Modalità di comunicazione e promozione del progetto

7.a Canali di comunicazione e pubblicizzazione: **giornali, radio, social network, linkedin, facebook, instagram, sito web dedicato**

nello specifico: **media locali e nazionali si veda <https://www.unavelaperlarinascita.it/rassegna-stampa/>**

7.b Realizzazione e/o distribuzione di materiale di comunicazione e pubblicizzazione tramite: **depliant, video, foto**

7.c Descrizione del piano di comunicazione e promozione:

Comunicazione periodica e puntuale a stampa nazionale e locale (on e off line, radio e tv)

Sito web e canali social

Presentazioni itineranti del progetto

7.d Conferenza stampa prevista in data: **27/03/2025** a **Club Nautico Marina di Carrara**

7.e Inaugurazione prevista in data: **28/03/2025** a **Club Nautico Marina di Carrara**

8. Luogo di svolgimento, data e tempi di realizzazione di ogni singola iniziativa

Titolo **Una vela per la rinascita**

Tipologia **Veleggiata con attività terapeutiche e ludiche**

Sede **Club Nautico Marina di Carrara - base partenza barche**

Indirizzo **viale Cristoforo Colombo 2**

Comune **Carrara**

Provincia **MS**

Data di inizio **28/03/2025**

Data conclusione **31/03/2025**

Orario **10:30 - 17:30**

9. Altre informazioni che il richiedente ritiene utile fornire

Ottobre è il mese della prevenzione e molto si parla di come alimentazione e movimento incidano sul nostro benessere, questo è uno dei punti chiave del progetto che grazie alla presenza della nutrizionista e della fisioterapista vuole dare a ogni partecipante degli strumenti per il benessere e la cura di sé che vadano oltre le giornate passate insieme.

Ogni iscritto riceve anche il manuale di educazione alimentare Alimentazione e benessere, alle partecipanti viene regalato l'almanacco agenda Greenplanner e il libro Oltremare - racconti di banchina