

OPEN DAY 12 APRILE 2025

**L'ASSOCIAZIONE SENOLOGICA INTERNAZIONALE E NAVICELLI PADDLE SPORT
INSIEME PER PROMUOVERE IL DRAGON BOAT
(IN OCCASIONE DELLA 10° GIORNATA NAZIONALE DELLA SALUTE DELLA DONNA)**

L'Associazione Senologica Internazionale dell' U.O. Senologia di Pisa, in collaborazione con la Navicelli Paddle Sport, organizzerà il 12 aprile 2025 un Open Day presso la sede di Tombolo, dalle ore 10 alle 12, per presentare la disciplina sportiva del Dragon Boat alle donne operate al seno e non, e far conoscere i benefici che se ne possono trarre, sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Benefici fisici

- contribuisce a prevenire il linfedema
- migliora la funzionalità cardiaca
- riduce il senso di fatica
- attenua alcuni fastidiosi effetti collaterali dell'intervento e delle terapie

Benefici psicologici

- migliora lo stato psicologico
- contribuisce a ridurre il senso di isolamento e l'ansia
- favorisce la connessione con l'altro e l'appartenenza al gruppo

Il dragon boat è una disciplina sportiva di antica origine orientale praticata su barche con la testa e la coda a forma di drago, da qui il nome 'dragon boat'.

Le imbarcazioni standard sono da 22 posti: 20 atleti, seduti affiancati su 10 panche, a prua il tamburino che dà il ritmo con un grosso tamburo mentre a poppa il timoniere che tiene la direzione con un remo molto lungo.

Negli ultimi anni si stanno diffondendo anche imbarcazioni a 12 posti dette 'draghini', che sarà la tipologia messa a disposizione dalla società per la giornata del Open Day.

Il movimento del pagaiare a ritmo del tamburo coinvolge sia la parte superiore che la parte inferiore del corpo.

Lo stesso giorno verrà celebrata in tutta Italia la X Edizione della Giornata Nazionale della Salute della Donna, e come per le edizioni passate, anche quest'anno le Dragonflies by Navicelli aderiranno all'evento "Fiume in Rosa" promosso dalla Fondazione Atena Onlus.

L'invito all'Open Day non è rivolto esclusivamente alle donne operate al seno ma a tutte coloro che vorranno partecipare e conoscere questa attività sportiva.

