

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

9.00

Ritrovo presso sede LNI di Meina e registrazione dei partecipanti

9.30

Saluto delle Autorità e presentazione del progetto

10.00

Coffee Break

10.15-13.30

Attività sportiva

13.30-14.30

Light Lunch

14.30-17.00

Attività sportiva

17.00

Chiusura delle attività e saluti



INFORMAZIONI GENERALI

• SEDE

Lega Navale Italiana
Via Sempione, 112 - Meina (NO)

• ATTIVITA' PROPOSTE

Uscita di gruppo su barche a vela messe a disposizione dagli armatori della LNI, uscita in kayak con mezzi e istruttori della LNI, attività di Yoga/Tai Chi con associazione LILT;

• ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Abbigliamento sportivo adeguato, scarpe da ginnastica/da scoglio, asciugamano, occhiali da sole (sarà possibile usufruire degli spogliatoi della LNI);

• ISCRIZIONI

Adesione gratuita e pranzo a buffet offerto presso la sede della LNI di Meina fino ad esaurimento dei 25 posti disponibili.

Ad ogni partecipante verrà consegnato un kit omaggio di benvenuto.

Per informazioni contattare il num. 0321-3734887

VENTO IN POPPA

TERZA EDIZIONE



28 SETTEMBRE 2025

GIORNATA DI SPORT E DI VELA SUL LAGO MAGGIORE

Evento organizzato da



**AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA
MAGGIORE DELLA CARITA' DI NOVARA
S.C.D.U. Medicina Fisica e Riabilitativa**



ASSOCIAZIONI
PROVINCIALE
DI NOVARA O.C.

**LILT NOVARA - LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI**



Meina

**LNI - LEGA NAVALE ITALIANA
Sezione di Meina**



Il report "I numeri del cancro in Italia 2023" conferma che il carcinoma mammario è il tumore femminile più frequente, rappresentando il 30% di tutti i tumori nelle donne, con una stima di 55.900 nuove diagnosi in Italia nel 2023.

Oggi, grazie alla ricerca ed ai trattamenti sanitari, la percentuale di guarigione raggiunge numeri importanti (dopo 5 anni oltre l'87%).

Nella terapia del carcinoma della mammella giocano un ruolo centrale chemioterapia, ormonoterapia, radioterapia e chirurgia, talvolta demolitiva. In seguito a tali trattamenti possono frequentemente insorgere complicanze quali facile affaticabilità, depressione, limitazione funzionale dell'articolazione della spalla e, in alcuni casi, linfedema dell'arto superiore. Tali condizioni hanno un rilevante impatto sulla salute psico-fisica della donna e sulla sua vita di relazione. Numerosi studi hanno dimostrato come l'attività fisica, in particolar modo l'esercizio aerobico, abbia plurimi effetti benefici nelle pazienti sottoposte a chemioterapia e radioterapia così come nel limitare le complicanze del linfedema dell'arto superiore.

Dopo la calorosa accoglienza delle scorse edizioni, abbiamo deciso di riproporre anche quest'anno "Vento in Poppa", una giornata nata per essere un momento di condivisione, di sport e di informazione sull'importanza di svolgere una adeguata attività fisica, che può essere un'occasione per riprendere consapevolezza con il proprio corpo, ritrovando il proprio benessere psico-fisico.



Le donne colpite dalla diagnosi di tumore al seno vengono sopraffatte da un uragano di emozioni che le fa navigare in un mare in tempesta. Quando la bufera si calma ne escono cambiate, sia nel fisico che nello spirito. Riprendere in mano la propria vita è difficile, nonostante un adeguato sostegno psicologico. Un'attività sportiva mirata, svolta in compagnia e nella natura, può essere l'inizio per prendersi di nuovo cura del proprio corpo e del proprio spirito e per capire che quel vento nemico che tutto travolge può essere ora domato, per vivere e viaggiare con il "vento in poppa".

CON IL PATROCINIO DI



CON IL CONTRIBUTO DI

