



WWW.MUREADRITTA.NET

Una vela per la rinascita

www.unavelaperlarinascita.it



La velaterapia come sostegno alla guarigione e alla rinascita

“[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.**

Giornate in barca e attività studiate ad hoc e con un approccio multidisciplinare dedicate in particolare alle donne che a causa di patologie importanti, traversie personali o difficoltà oggettive di altra natura si sono trovate ad affrontare un periodo particolarmente difficile e hanno bisogno di ritrovare slancio e imparare a prendersi cura di sé.

Un approccio multidisciplinare

I programmi di **velaterapia** più tradizionali prevedono attività e corsi su derive o imbarcazioni da diporto e l'attenzione viene posta principalmente sulla vela come sport e non come modo di vivere.

Una vela per la rinascita si propone con un **approccio multidisciplinare** in cui la barca e la vita su di essa sono al centro e di volta in volta vengono coinvolte figure professionali differenti, dalla **fisioterapista** specializzata in riabilitazione post operatoria, alla **nutrizionista** specializzata in nutrizione per pazienti oncologici e con gravi patologie, all'esperta in educazione ambientale.

Le barche impiegate per le attività di velaterapia sono tutte barche di 10-15 metri, adatte alle crociere e dotate di tutti i confort.

La scoperta della vita in barca

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

Sulle barche si cucina, si vive e ci si conosce, 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 vengono mollati gli ormeggi, al rientro appariranno più lievi e potranno essere affrontati con rinnovata energia.

Condivisione, sostegno reciproco, positività, accoglienza e sorellanza insieme all'attività fisica e all'alimentazione fanno divenire quella della vela al femminile in un'esperienza unica.

Una vela per rinascere

Nei giorni della vela per la rinascita il pontile E del Club Nautico di Marina di Carrara si anima e si può udire un allegro cicaliccio provenire da Ginostra, Baraonda e Amnesia, le barche a vela dei soci armatori che hanno dato vita al progetto.

Insieme alle donne ci sono sempre **Silvia** e **Cristina**, armatrici di Baraonda e Ginostra, che accompagnano le donne dal momento in cui mettono piede sulla passerella a quello in cui si apprestano a ripartire per tornare alle loro case.

*Le attività sono completamente **gratuite** per le partecipanti con ISEE inferiore a €10.000, i costi sono coperti da ASD MAD grazie alle donazioni ricevute. A tutte le altre partecipanti verrà chiesto una donazione, a partire dalla stagione 2025 la partecipazione sarà aperta ad alcune donne non fragili che decideranno di sposare il progetto*

Gli inizi

Il progetto nasce nel settembre 2021 e dopo una fase di definizione e organizzazione vede l'inizio delle attività con la primavera 2022 per proseguire nel corso degli anni successivi arricchendosi di sempre nuove attività e momenti di condivisione.

Le **veleggiate**, la **vita in barca**, l'**attività fisica** in acqua e in barca con la **fisioterapista** Dr.ssa Giunti i temi dell'**alimentazione** insieme alla **nutrizionista** Dr.ssa Tartarini sono stati il denominatore comune di tutte le giornate e hanno lasciato in tutti i partecipanti uno strumento in più per la cura di sé anche dopo questa esperienza.

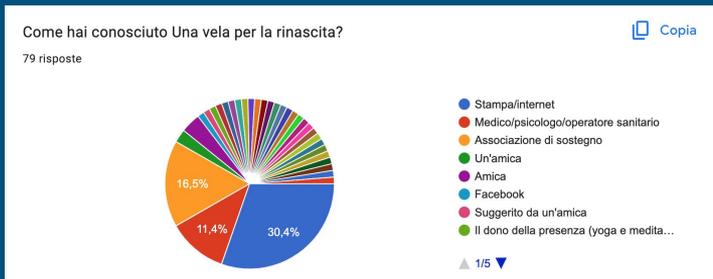
Negli organizzatori, istruttori e operatori è cresciuta la consapevolezza di essere riusciti a dare un sostegno reale alle donne e il forte desiderio di portare avanti e far crescere il progetto.

A tutti sono rimaste le belle emozioni provate, i sorrisi e le risate, i bellissimi legami e il desiderio di rivedersi, sono infatti diverse le donne che chiedono di tornare dopo una prima esperienza.

Le partecipanti

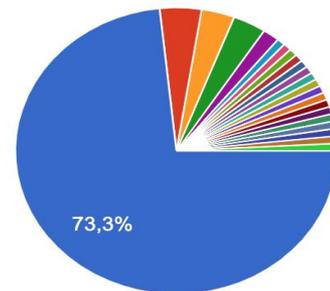
Oggi sono 120 le donne che dal 2022 si sono iscritte al progetto: donne nate tra il 1947 e il 1995 per oltre il 70% affette da patologia oncologica e per il restante 30% con altre patologie o problemi di altra natura.

Di loro una parte risiede nella provincia di Massa Carrara, moltissime sono le richieste che ci giungono dal resto d'Italia e da oltreconfine.



Patologia oncologica

120 risposte



Le attività

Una vela per la rinascita è un progetto in costante divenire che si arricchisce di anno in anno di nuove conoscenze e iniziative.

Le singole giornate in barca hanno via via lasciato sempre più spazio ai percorsi di più giorni dopo aver potuto apprezzare il valore aggiunto dato da questa piccola comunità sull'acqua che diventa fucina di idee, momento di scambi e di creazione di preziosi legami, oltre che di benessere e nuova consapevolezza.

Rinascere diventa abbandonare paure avite, mostrarsi con i propri traumi e cicatrici per imparare ad affrontarli, riprendere il timone della propria vita e imparare a volersi bene.





Una vela per la rinascita

www.unavelaperlarinascita.it

Volersi bene passa per la cura di sé grazie all'**attività fisica** e all'**alimentazione**, due elementi che caratterizzano il progetto. Volersi bene significa avere cura del mondo in cui viviamo e imparare come farlo. Nel corso delle giornate passate insieme a noi le ospiti vivono la barca in maniera completa e ogni momento diventa occasione di scambio e di apprendimento. A questo si devono aggiungere le attività didattiche con istruttori, fisioterapista, nutrizionista e professionisti che con noi collaborano. Ogni donna riparte avendo ricevuto dei doni che diventeranno uno strumento per la sua rinascita e per una scelta di salute e prevenzione..




*Una vela per
la rinascita*



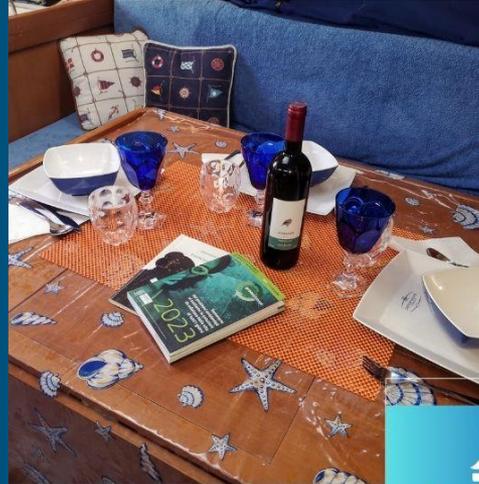
Volersi bene passa per la cura di sé grazie all'**attività fisica** e all'**alimentazione**, due elementi che caratterizzano il progetto. Volersi bene significa avere cura del mondo in cui viviamo e imparare come farlo. Nel corso delle giornate passate insieme a noi le ospiti vivono la barca in maniera completa e ogni momento diventa occasione di scambio e di apprendimento.

A questo si devono aggiungere le attività didattiche con istruttori, fisioterapista, nutrizionista e professionisti che con noi collaborano.

Ogni donna riparte avendo ricevuto dei doni che potrà far diventare uno strumento per la sua rinascita.

La prevenzione passa anche per la salute del corpo, della mente e dell'ambiente che ci circonda e non è mai troppo tardi per imparare.

Le donne che partecipano al progetto ricevono in dono il libretto di educazione alimentare "**Mangiare bene per stare meglio**", l'agenda almanacco "**Greenplanner**", il libro "**Oltremare**", il libro "**Oltremare**".



I laboratori creativi

Avviato nel mese di marzo 2023 Creazioni in stoffa per la rinascita è stato il primo di una serie di laboratori creativi che hanno visto coinvolte donne con patologie e donne del **centro anti violenza Donna chiama donna** coordinato da CIF Carrara. Incontri per imparare una nuova arte, condividere nuove esperienze e creare le basi per nuove relazioni.



Dalla vela alla vetta per la rinascita

Un progetto nel progetto ideato e organizzato dalla Dr.ssa Giunti - fisioterapista di Una vela per la rinascita e Fondazione Don Gnocchi nel mese di Agosto 2023 che ha visto un nutrito gruppo di amici e simpatizzanti riuniti per una camminata solidale adatta a tutti ai prati di Campo Cecina, per concludere con una serata di musica dal vivo, buon cibo e ottimo vino con Lisa Pietrelli e Cantine Ramarro



La programmazione e le attività 2025

- **28-30 Marzo Marina di Carrara**
- **30 Maggio - 2 giugno Marina di Carrara**
- **20-23 Giugno Marina di Carrara**
- **18-21 Luglio Marina di Carrara**
- **30 luglio - 3 agosto Marina di Carrara - confermato**
- **12 - 15 settembre Marina di Carrara**

Le attività vengono confermate man mano in base ai fondi disponibili



Le **veleggiate**: con partenza dalla base di **Marina di Carrara** una veleggiata alla scoperta del Golfo dei Poeti dal mare.

Insieme all'equipaggio sarà presente una **fisioterapista** esperta in riabilitazione post operatoria che terrà una lezione con esercizi mirati. **Francesca Giunti** fornirà alle ospiti uno strumento in più per la cura di sé anche dopo l'esperienza con noi.

Alimentazione e benessere: un esperto in **nutrizione** a bordo per parlare di cibo, scelta e preparazione degli alimenti perché diventino degli alleati per la salute.

Quest'anno introdurremo alcune novità, tra queste i **workshop di educazione ambientale** con **Cristina Ceresa** – direttore di **GreenPlanner Magazine** - in luglio

Insieme alla nostra esperta – che è stata a sua volta una delle nostre ospiti – avremo modo di imparare a prenderci cura dell'ambiente e ad adottare **stili di vita** maggiormente consapevoli e **buone pratiche**.

Incontri: incontrarsi per imparare nuove arti, condividere conoscenze e applicare le buone pratiche del riuso e dell'economia circolare



WWW.MUREADRITTA.NEET

Una vela per la rinascita

Chi siamo

www.unavelaperlarinascita.it



Il team

Il team di **Una vela per la rinascita** si compone di professionisti e soci armatori che hanno deciso di aderire al progetto mettendo a disposizione le proprie competenze.

Silvia Landi, Cristina Lorenzi, Giovanni Vatteroni, Andrea Tarabella, Francesco Biagini, velisti, armatori e istruttori di vela, **Francesca Giunti** e **Roberta Tartarini**, fisioterapista e biologa nutrizionista; **Cristina Ceresa** con i workshop sull'ambiente, **Giancarlo Agnesini**, le associazioni come **YCMS** e il **dono della presenza** che con noi condividono ideali e progetti, **Angelo Zubbani** dal primo istante al nostro fianco, **Moreno Lorenzini**, e **Roberta Crudeli** il cui sostegno va oltre i ruoli istituzionali.

Questa è solo una parte delle meravigliose persone e professionisti che operano, sul campo e dietro le quinte, perché il progetto possa crescere di giorno in giorno.

I riconoscimenti

A **Silvia Landi** - presidente di ASD MAD e ideatrice del progetto Una vela per la rinascita l'importante riconoscimento da parte della città di Carrara.



8 MARZO
2023



Carrara celebra le sue Donne

*Domenica 12 marzo 2023
ore 10,00*

**Sala di Rappresentanza
Piazza 2 Giugno - Carrara**



COMUNE DI CARRARA
Dottori di Molgola e C. S.
di Memo Cacci

Premio Mazzei

A **Silvia Landi** - presidente di ASD MAD e ideatrice del progetto Una vela per la rinascita l'importante riconoscimento del Circolo Filippo Mazzei. Nella foto di destra insieme a Eugenio Gianì e Moreno Lorenzini



Pisa 2024

Silvia Landi e Cristina Lorenzi invitate a Pisa per raccontare il progetto e il libro di fronte a una platea affollata e interessata nell'ambito degli eventi del marzo delle donne del Comune di Pisa.



Sabato 6 Aprile

Presentazione del progetto:
**UNA VELA
PER LA
RINASCITA**

Silvia Landi giornalista

Presentazione del libro:
**OLTREMARE:
RACCONTI DI BANCHINA**
Cristina Lorenzi giornalista

evento inserito nel **MARZO DELLE
DONNE** del Comune di Pisa

Ore 10:30 saluti istituzionali
Ore 10:45 inizio

Camera di Commercio Pisa
P.za V. Emanuele II, 5, 56125 Pisa PI

A cura di: 
Dance per la Salute

Con la partecipazione di:



Il racconto

Cristina Lorenzi, socia di ASD MAD e partner di Una vela per la rinascita, racconta la nascita del progetto, la sua partenza, le emozioni di chi vi ha partecipato e la gioia di chi mette tanto impegno per rendere possibili tutte le attività.

Una vela per la rinascita diventa così uno dei cinque racconti di banchina del [nuovo libro edito da Carte Amaranto](#).



Il calendario



Il mese di Agosto 2024 del calendario della solidarietà di QN La Nazione è dedicato al progetto Una vela per la rinascita

La rassegna stampa

I media locali e nazionali che hanno parlato di Una vela per la rinascita

La rassegna stampa completa a questo [LINK](#)





WWW.MUREADRITTA.NET

Una vela per la rinascita

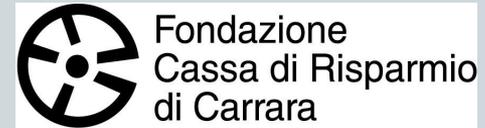
Sostenitori e amici

Le realtà che hanno scelto di sostenere il progetto con un contributo economico, mettendo a disposizione le proprie competenze, regalando materiali o fornendo aiuto e collaborazione.



2024

Brotini SpA

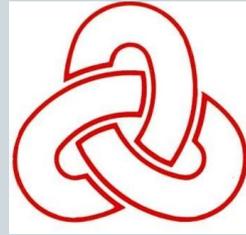


2023



2022

THE ITALIAN SEA GROUP



FEDERAZIONE | AUTONOMA | BANCARI | ITALIANI



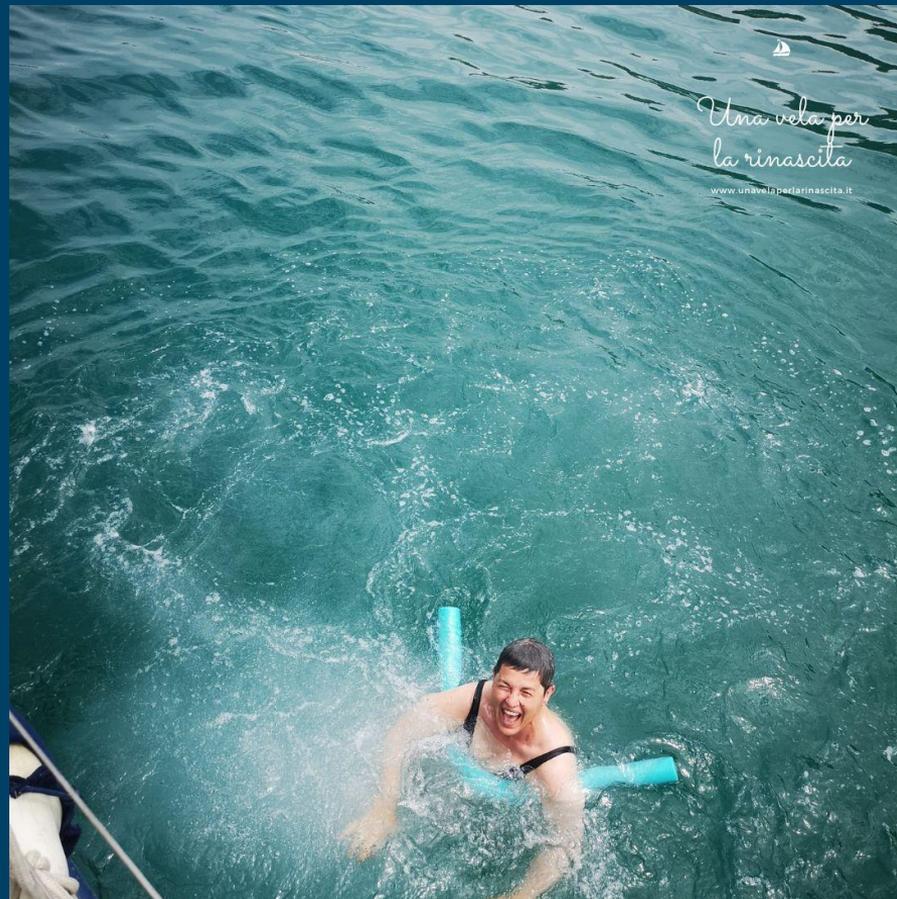
locanda al colle



Le immagini dei momenti più belli



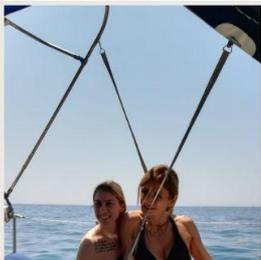













*Una vela per
la rinascita*
www.unavelaperlarinascita.it





I laboratori creativi



Contatti



WWW.MUREADRITTA.NET



Silvia Landi – presidente ASD MAD

tel: +39 335 540 4064

silvia@unavelaperlarinascita.it

www.unavelaperlarinascita.it

Erogazioni liberali

ASD MAD – IBAN

IT16Z050342454500000005417

Swift: BAPPIT21S41

