



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione di Cosenza  
Via Casali Stazione FC, 87100 Cosenza



**(ONCO)Rosa trekking**  
**La montagna che cura**

<p><b>PREMESSA CON OBIETTIVI GENERALI</b></p>	<p>La MONTAGNATERAPIA è un originale approccio metodologico a carattere terapeutico , riabilitativo e socio educativo, finalizzato alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione di individui portatori di differenti problematiche, patologie o disabilità; progettato per svolgersi attraverso il lavoro sulle dinamiche di gruppo, nell’ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna.</p>
<p><b>OBIETTIVI SPECIFICI</b></p>	<p>Dati epidemiologici consolidati confermano che lo stile di vita, influisce nella prevenzione e nella recidiva della malattia tumorale. Il nostro progetto si rivolge in particolar modo a donne operate al seno per patologia oncologica .</p> <p>Gli obiettivi ai quali risponde l’organizzazione del progetto sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Incremento e recupero dell'autostima e della fiducia in se stesse, tramite il confronto con esperienze fisiche, emozionali e relazionali facilitate dal gruppo e dagli operatori.</li> <li>b) Esperienza della solidarietà e della capacità di cooperare in un gruppo</li> <li>c) Andare in montagna in sicurezza, stimolati psicologicamente dall’ambiente circostante</li> </ul>

<p>ATTIVITA' PREVISTE E MODALITA' DI REALIZZAZIONE</p>	<p style="text-align: center;">ELENCO E DESCRIZIONE ATTIVITA'</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. N. Tre percorsi di escursioni di difficoltà T (<i>definizione di escursione T: Itinerari su stradine, mulattiere o comodi sentieri, con percorsi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Si svolgono in genere sotto i 2000 m</i>).</li> <li>2. N Due percorsi di nordik walking, disciplina sportiva ,che consiste nel camminare con dei bastoncini appositamente sviluppati ,per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente da età, sesso o preparazione fisica.</li> <li>3. Somministrazione di questionari <i>pre e post esperienza</i> di montagnaterapia costruiti ad hoc , somministrati a tempo 0, a metà esperienza T1/2 ed a fine esperienza T1 al fine di valutare le differenze apportate dall'esperienza</li> <li>4. Seminari di presentazione ad inizio esperienza e fine esperienza</li> </ol>								
<p><b>DESTINATARI</b></p>	<p>Destinatari del progetto: Donne operate al seno per patologia oncologica che hanno subito il trauma della diagnosi della chirurgia e dei successivi chemio ,radio , ormono trattamenti.</p>								
<p><b>PARTNER del progetto</b></p>	<p>Il progetto sarà realizzato in collaborazione con: l'Unità Operativa Complessa di Oncologia Medica dell'Azienda Ospedaliera di Cosenza ubicata presso il presidio Ospedaliero dell'Annunziata Con il Patrocinio di ONCO ROSA onlus e SIPO , Società Italiana Psiconcologia</p>								
<p><b>RISORSE UMANE COINVOLTE</b></p>	<p>Saranno coinvolti nel progetto: Due Responsabili medici e di progetto di montagnaterapia nelle figure di n 1 oncologo medico e 1 pneumologo, entrambi soci CAI , 3 psiconcologi , Volontari e soci del CAI ,Istruttori ed Esperti di montagna</p>								
<p><b>TEMPI INDICATIVI DI REALIZZAZIONE</b>  Anno 2021</p>	<p>L'organizzazione complessiva del progetto prevede le attività ripartite orientativamente nel seguente modo (da effettuare nel rispetto e nei tempi delle normative covid19):</p> <table border="1" data-bbox="528 1928 1430 2078"> <thead> <tr> <th>Attività del progetto</th> <th>Mese</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.Sentiero della Solidarietà "Donato Campagna"</td> <td><b>25 Aprile</b></td> </tr> <tr> <td>2.Nordic Walking sulle rive del Lago Cecita</td> <td><b>5 Settembre</b></td> </tr> <tr> <td>3.Sentiero Carlomagno da rifugio a rifugio</td> <td><b>12 Settembre</b></td> </tr> </tbody> </table>	Attività del progetto	Mese	1.Sentiero della Solidarietà "Donato Campagna"	<b>25 Aprile</b>	2.Nordic Walking sulle rive del Lago Cecita	<b>5 Settembre</b>	3.Sentiero Carlomagno da rifugio a rifugio	<b>12 Settembre</b>
Attività del progetto	Mese								
1.Sentiero della Solidarietà "Donato Campagna"	<b>25 Aprile</b>								
2.Nordic Walking sulle rive del Lago Cecita	<b>5 Settembre</b>								
3.Sentiero Carlomagno da rifugio a rifugio	<b>12 Settembre</b>								

	4.Lungolago Arvo	<i>2 Ottobre</i>
	5.Nordic Walking sul sentiero CAI 416	<i>17 Ottobre</i>
<b>REFERENTI DEL PROGETTO</b>	<p><i>Candida Mastroianni, oncologo ,consigliere sez CAI Cosenza</i>  <i>E-mail:candida62.mastroianni @gmail.com</i>  <i>Francesco Romano ,pneumologo, socio CAI e ASE e istruttore di I livello della Scuola Italiana di Nordic Walking (SINW),</i>  <i>francoromanocs@libero.it</i>  <i>Sezione CAI di: Cosenza in collaborazione con la sottosezione CAI di Mendicino</i></p>	

### *Patrocini*

**ONCO**  
**rosa**

*OncoRosa Onlus*



Società Italiana di Psico-Oncologia

*Sezione Calabria*