

L'iniziativa. Progetto dell'associazione Arcipelaghi per dieci vittime di violenza e soprusi

Donne al timone (della propria vita)

«In mare per liberare emozioni e rafforzare coraggio e autostima»

Capelli al vento, cuore - ancora - ferito e lo sguardo rivolto al futuro, alla conquista della propria libertà e autonomia. Sono le donne vittime di violenza e soprusi che in barca a vela, cullate dal mare del Golfo di Cagliari, lavorano con le proprie emozioni grazie al progetto - primo in Italia - "Donne al Timone".

Voluto dall'associazione Arcipelaghi è indirizzato alle donne che hanno vissuto contesti di violenza e fragilità, con l'obiettivo di costruire intorno a loro una dimensione ideale, sul mare e lontano dai traumi, in cui sperimentare l'assunzione del comando, la leadership e l'empowerment, la fiducia e la condivisione della responsabilità. «Sulla terra ferma non riesci a vedere la vita come la vedi in mare», è il commento di una delle dieci donne - individuate dalla Fondazione Domus de Luna - che hanno partecipato al progetto.

Timonare nella vita

«Così come timonare una barca, prendere in mano il timone della propria vita è un atto di coraggio che forgia l'autostima, la determinazione e l'assunzione di responsabilità», spiega Giulia Clarkson, ideatrice del progetto. «Don-



●●●●

LIBERTÀ

Le donne vittime di violenza e soprusi che in barca a vela, cullate dal mare del Golfo di Cagliari, lavorano con le proprie emozioni grazie al progetto - primo in Italia - "Donne al timone"

ne al Timone crea il contesto per l'immersione in un percorso di consapevolezza e riappropriazione del valore di sé. Lavorare sulla paura è stato il primo gradino da superare, una volta in porto non eravamo sicure di poter salpare, ma alla fine sono state loro a chiederlo». Aiutarle dunque a prendere in mano il timone della propria vita e grazie al mare liberare le capacità che nel loro precedente percorso sono state represses.

Innovazione

«L'innovazione è la parola chiave intesa nel suo significato più intimo di creazione del nuovo che inizia con il guardare con occhi nuovi ciò che vie-

ne svalorizzato e mortificato. La barca a vela sarà anche laboratorio di innovazione dove si imparerà anche, per esempio, a coltivare cibo di eccellenza, o altre innovazioni in ambito di salute e benessere che verranno proposte all'esterno per diffondere a 360° la sostenibilità», evidenzia Daniela Ducato, di Generazione Mare.

«Grazie a queste azioni si interviene efficacemente sulle criticità, rafforzando l'autostima e l'autodeterminazione», aggiunge la consigliera di parità della Città Metropolitana Susanna Pisano, «noi siamo in prima linea contro gli stereotipi, le discriminazioni, le molestie e la violenza di genere siamo felici di sostenere queste

iniziative».

Per l'assessora Maria Dolores Picciau «identificare la cultura come strumento terapeutico e di costruzione di una comunità sensibile alle fragilità è un obiettivo importante di questa amministrazione che lo coniuga nelle attività quotidiane, nelle strutture culturali istituzionali e nel sostegno delle attività associative». Il progetto è sostenuto dalla Fondazione di Sardegna, dall'Ufficio della Consigliera di parità della Città Metropolitana, dall'assessorato alla Cultura del Comune e dal Rotary Club Cagliari Sud, che ha messo a disposizione le barche a vela.

Francesca Melis

RIPRODUZIONE RISERVATA

In barca a vela per inclusione e parità di genere



Progetto dedicato a donne che vivono in contesti di fragilità

CAGLIARI, 08 giugno 2023, 15:44
Redazione ANSA

←
- RIPRODUZIONE RISERVATA

"Donne al timone", in barca a vela, per favorire il potenziamento dei talenti, autostima, condivisione della responsabilità delle donne vittime di violenza o in situazioni di fragilità.

Nasce a Cagliari un innovativo progetto ideato da Giulia Clarkson, velista e presidente di Asd Arcipelaghi e costruito assieme alla Fondazione Domus de Luna, che ha individuato le partecipanti e la psicologa che ne seguirà il percorso.

"Un percorso di consapevolezza e riappropriazione del valore di sé, aiutando le partecipanti a prendere per mano il proprio destino e compiere scelte significative sulla rotta da intraprendere", spiega Clarkson.

"Donne al timone" coinvolge un team di esperti ed esperte in ambito multidisciplinare, col supporto di associazioni come Fondazione Territorio Italia, guidata da Daniela Ducato che ha già collaborato con le case protette per progetti nell'alta formazione come Design della rinascita tramite i green job, Istituto nazionale di Geofisica e Vulcanologia e Generazione Mare che, sosterranno azioni tese ad amplificare e replicare il progetto sul territorio nazionale. Ma è aperta a nuove collaborazioni. Dopo un primo approccio per familiarizzare con la barca e la navigazione sono in programma uscite giornaliere per mare, con partenza dal porto di Cagliari e/o Capitanà.

Il racconto di questa esperienza sarà diffuso attraverso i podcast e messo a disposizione sulle piattaforme via radio. Dopo l'estate, saranno organizzati eventi pubblici per presentare i risultati del progetto sostenuto da Fondazione di Sardegna, Ufficio della consigliera di parità della Città metropolitana, assessorato Cultura del Comune di Cagliari e Rotary club Cagliari sud, che mette a disposizione le barche a vela. "Innovazione è la parola chiave del progetto - afferma Ducato - nel suo significato più intimo di creazione del nuovo che inizia con il guardare con occhi nuovi ciò che viene svaloriato, mortificato, sconosciuto e scartato. La barca a vela sarà anche lab di innovazione dove si imparerà anche l'impensabile: ad esempio coltivare cibo di eccellenza e altre innovazioni in ambito di salute e benessere che verranno trasferite anche all'esterno per diffondere a 360° la sostenibilità".

<https://www.rainews.it/tgr/sardegna/video/2023/06/vela-donne-timone-domus-de-luna-9a9de1de-0189-410d-82cf-747c6d18b493.html>

Rai News

TGR

Sardegna



SOCIETÀ

"Donne al timone", la vela per recuperare la consapevolezza di sé

Il progetto è rivolto a chi sta vivendo in contesti di fragilità

🕒 08/06/2023 Servizio di Chiara Zammitti - montaggio di Davide Zuru

🔗
Condiv

Nel servizio le interviste a Cabiria Cacciatore, psicoterapeuta Fondazione Domus de Luna, Giulia Clarkson, presidente Asd Arcipelaghi, e Daniela Carta, Presidente Rotary club Cagliari Sud.

Tag

fragilità

Vela

Cagliari

Domus de Luna

Donne al Timone, salpa da Cagliari il percorso per superare le fragilità in barca a vela

Di **Redazione** — 10 Giugno 2023 in **Comunicazione e società, Cultura** Tempo di lettura: 3 minuti



La vela è uno sport d'avventura che con naturalezza esce dalla quotidianità e permette di creare contesti perfetti per lavorare con le emozioni. Da questa constatazione nasce **"Donne al Timone"**, progetto della **Asd Arcipelaghi** presieduta da **Giulia Clarkson**, rivolto a donne che hanno attraversato contesti di violenza e fragilità, e costruisce intorno a loro una dimensione ideale, sul mare e lontano dai traumi, in cui sperimentare l'assunzione del comando, la leadership e l'empowerment, la fiducia e la condivisione della responsabilità.

"Così come timonare una barca, prendere in mano il timone della propria vita è un atto di coraggio che forgia l'autostima, la determinazione e l'assunzione di responsabilità" spiega **Giulia Clarkson**, ideatrice del progetto. "Donne al Timone crea il contesto per l'immersione in un percorso di consapevolezza e riappropriazione del valore di sé, aiutando le partecipanti a prendere per mano il proprio destino e compiere scelte significative sulla rotta da intraprendere".

Al progetto partecipa la **Fondazione Domus de Luna**, che ha individuato le partecipanti e la psicologa, **Cabiria Cacciatore**, che ne seguirà il percorso. "Mettendo al centro le fragilità di chi vive ai margini, rendendo protagoniste donne vulnerabili che hanno vissuto storie di grande difficoltà, spesso nell'indifferenza di molti, lontano dai traumi e in un ambiente protetto e molto diverso dal quotidiano - intervista **Ugo Bressanello** - si sperimenta la fiducia reciproca e la condivisione della responsabilità. Donne che hanno tante ragioni per non guardare al prossimo con speranza e ottimismo hanno addirittura la possibilità di assumere il comando, prendere il timone e indicare la rotta per sé e per chi ci è vicino, persone a cui si vuole bene e che si fidano di noi. E anche noi, piano piano, iniziamo a fidarci di loro".

Donne al Timone prevede un **primo approccio per familiarizzare con la barca e la navigazione e poi uscite giornaliere per mare**, con partenza dal porto di Cagliari e/o Capitanica. La navigazione sarà accompagnata da indicazioni sulla sicurezza, la vita di bordo, le manovre e la conduzione. A bordo ciascuna donna, a turno, si cimenterà in attività e nei ruoli legati alla navigazione, compreso timonare e dettare alle altre i tempi delle manovre. Si vivranno situazioni tipiche della vela che richiedono valutazione, assunzione di responsabilità, decisione, lavoro autonomo e di squadra, comunicazione, resilienza e autocontrollo e ciò permetterà a ognuna di sperimentare, sotto la guida della psicologa, abilità e capacità comportamentali utili a comporre il proprio percorso di libertà e il proprio progetto di vita.

Per ampliare la portata dell'esperienza, il percorso sarà poi **oggetto di una narrazione, che verrà diffusa attraverso la forma del podcast** e verrà messa a disposizione sulle apposite piattaforme via radio. Dopo l'estate, saranno inoltre organizzati eventi pubblici di sensibilizzazione in cui presentare i risultati e trattare problemi connessi alle discriminazioni di genere. Ulteriori e preziosi apporti saranno forniti da **Fondazione Territorio Italia**, che ha già collaborato con le case protette per progetti nell'alta formazione e nella creatività, come Design della rinascita tramite i green jobs; dall'Istituto nazionale di Geofisica e Vulcanologia e dall'associazione Generazione Mare che, grazie alla presenza di competenze specifiche al loro interno, sosterranno azioni tese ad amplificare e replicare il progetto sul territorio nazionale.

Sostieni Nemesis Magazine

I contenuti di Nemesis Magazine sono gratuiti e accessibili a tutti e tutte. Potete sostenere il nostro lavoro con una donazione. Grazie!
Fai una donazione



Premio Ubu 2023, Is Mascareddas candidata ai **Premi Speciali. Tonino Murrù e Donatella Pau: "Emozione e gratitudine"**

DI **REDAZIONE**

28 NOVEMBRE 2023 0

All'Oscar del teatro italiano anche la realtà cagliaritana che ha portato nell'Isola il teatro di figura

[LEGGI L'ARTICOLO](#)

Per ampliare la portata dell'esperienza, il percorso sarà poi **oggetto di una narrazione, che verrà diffusa attraverso la forma del podcast** e verrà messa a disposizione sulle apposite piattaforme via radio. Dopo l'estate, saranno inoltre organizzati eventi pubblici di sensibilizzazione in cui presentare i risultati e trattare problemi connessi alle discriminazioni di genere. Ulteriori e preziosi apporti saranno forniti da **Fondazione Territorio Italia**, che ha già collaborato con le case protette per progetti nell'alta formazione e nella creatività, come Design della rinascita tramite i green jobs; dall'Istituto nazionale di Geofisica e Vulcanologia e dall'associazione Generazione Mare che, grazie alla presenza di competenze specifiche al loro interno, sosterranno azioni tese ad amplificare e replicare il progetto sul territorio nazionale.

"Anche in Donne al Timone l'innovazione è la parola chiave intesa nel suo significato più intimo di creazione del nuovo che inizia con il guardare con occhi nuovi ciò che viene svaloriato, mortificato, sconosciuto e scartato" afferma **Daniela Ducato**, di FTI e Generazione Mare. "Ribaltare gli scarti in bellezza, restituendogli vita, luce e valore inaspettato aiuta a ritrovare dentro di sé quella stessa visione. Si allenano così autostima e talenti, perché anche il proprio territorio ferito e maltrattato possa rinascere. La barca a vela sarà anche lab di innovazione dove si imparerà anche l'impensabile: ad esempio coltivare cibo di eccellenza come i superfood e altre innovazioni in ambito di salute e benessere che verranno trasferite anche all'esterno per diffondere a 360° la sostenibilità che inizia sempre dal curare e nutrire il primo ambiente, il più importante, quello dentro di noi".

Donne al timone è sostenuto dalla Fondazione di Sardegna, dall'Ufficio della Consigliera di parità della Città Metropolitana, dall'assessorato della Cultura del Comune di Cagliari e dal Rotary Club Cagliari Sud, che mette a disposizione le barche a vela.





IL PROGETTO DONNE AL TIMONE

Alessandra Sias · 8 Giugno 2023 · Incontri e workshop
Lascia un commento



Get Widget

Percorsi di empowerment in barca a vela per donne in contesti di fragilità.

E' stato presentato in conferenza stampa, presso la Sala Multimediale del Parco di Monteclaro, il progetto Donne al Timone.

Il programma è rivolto a donne che hanno attraversato contesti di violenza e fragilità. Il mare e la barca a vela permetteranno loro di sperimentare l'assunzione del comando, la fiducia nelle proprie potenzialità e la condivisione delle responsabilità.

L'ideatrice del progetto, **Giulia Clarkson di Asd Arcipelaghi** commenta: "Il mare è un elemento naturale che ci consente di entrare in contatto con le nostre emozioni e sperimentare le nostre potenzialità"

"Prendere in mano il timone della propria vita è un atto di coraggio che forgia l'autostima, la determinazione e l'assunzione di responsabilità - continua Giulia Clarkson - così come timonare una barca".



Donne al Timone crea il contesto per l'immersione in un percorso di consapevolezza e riappropriazione del valore di sé. In questo modo le partecipanti sono aiutate a prendere per mano il proprio destino e compiere scelte significative sulla rotta da intraprendere.

Il Progetto Donne al Timone

La prima fase del programma prevede un primo approccio per familiarizzare con la barca e la navigazione. Successivamente sono programmate uscite giornaliere per mare con partenza dal porto di Cagliari e/o Capitana. La navigazione sarà accompagnata da indicazioni sulla sicurezza, la vita di bordo, le manovre e la conduzione.

A bordo ciascuna donna si cimenterà in attività e nei ruoli legati alla navigazione, compreso timonare e dettare alle altre i tempi delle manovre. Si vivranno situazioni tipiche della vela che richiedono valutazione, assunzione di responsabilità, decisione, lavoro autonomo e di squadra, comunicazione, resilienza e autocontrollo. L'obiettivo è permettere alle partecipanti di sperimentare, sotto la guida della psicologa, abilità e capacità comportamentali utili a comporre il proprio progetto di vita.

Per ampliare la portata dell'esperienza, il percorso sarà poi oggetto di una narrazione, che verrà diffusa attraverso la forma del podcast. Dopo l'estate, saranno inoltre organizzati eventi pubblici di sensibilizzazione in cui presentare i risultati e trattare problemi connessi alle discriminazioni di genere

Le Associazioni e le Istituzioni aderenti a Donne al Timone

Al progetto partecipa la **Fondazione Domus de Luna**, che ha individuato le partecipanti e la psicologa, **Cabiria Cacciatore** che seguirà il loro percorso.

Ulteriori e preziosi apporti saranno forniti da **Fondazione Territorio Italia**, che ha già collaborato con le case protette per progetti nell'alta formazione e nella creatività, come *Design della rinascita* tramite i green jobs; dall'**Istituto nazionale di Geofisica e Vulcanologia** e dall'associazione **Generazione Mare** che, grazie alla presenza di competenze specifiche al loro interno, sosterranno azioni tese ad amplificare e replicare il progetto sul territorio nazionale

"La barca a vela sarà anche laboratorio di innovazione- spiega Daniela Ducato di FTI e Generazione Mare- dove si imparerà anche a coltivare cibo di eccellenza come i superfood e altre innovazioni in ambito di salute e benessere.

Tali innovazioni verranno trasferite anche all'esterno per diffondere a 360° la sostenibilità che inizia sempre dal curare e nutrire il primo ambiente, il più importante, quello dentro di noi.

Donne al timone è sostenuto dalla **Fondazione di Sardegna**, dall'**Ufficio della Consigliera di parità della Città Metropolitana**, dall'**assessorato della Cultura e Spettacolo del Comune di Cagliari** e dal **Rotary Club Cagliari Sud**, che mette a disposizione le barche a vela.

“Donne al Timone”, prendere in mano il proprio destino

Il progetto dell'Asd Arcipelaghi prevede percorsi di empowerment in barca a vela per donne in contesti di violenza e fragilità, costruendo intorno a loro una dimensione ideale, sul mare e lontano dai traumi

di Redazione — 8 Giugno 2023 in Altri Sport, Cagliari

4 MINUTI DI LETTURA

61 0 0



24
CONDIVISIONI

267
VISUALIZZAZIONI

Condividi su Facebook

Condividi su Twitter

La vela è uno sport d'avventura che con naturalezza esce dalla quotidianità e permette di creare contesti perfetti per lavorare con le emozioni. Da questa constatazione nasce **“Donne al Timone”**, progetto della Asd Arcipelaghi presieduta da Giulia Clarkson, rivolto a donne che hanno attraversato contesti di violenza e fragilità, e costruisce intorno a loro una dimensione ideale, sul mare e lontano dai traumi, in cui sperimentare l'assunzione del comando, la leadership e l'empowerment, la fiducia e la condivisione della responsabilità.

“Così come timonare una barca, prendere in mano il timone della propria vita è un atto di coraggio che forgia l'autostima, la determinazione e l'assunzione di responsabilità” spiega **Giulia Clarkson**, ideatrice del progetto. *“Donne al Timone crea il contesto per l'immersione in un percorso di consapevolezza e riappropriazione del valore di sé, aiutando le partecipanti a prendere per mano il proprio destino e compiere scelte significative sulla rotta da intraprendere.”*

LEGGI ANCHE

- ▶ **Cyber security: imprese sarde sotto attacco hacker, quasi 8mila violazioni nel 2022 e la maggior parte verso le piccole imprese**
- ▶ **“Come siamo diventati”: un ritratto realistico e toccante della società contemporanea**
- ▶ **“Storie di volti e silenzi”: il rapporto tra cinema muto e letteratura, alle origini della settima arte**

Al progetto partecipa la Fondazione Domus de Luna, che ha individuato le partecipanti e la psicologa, Cabiria Cacciatore, che ne seguirà il percorso. *“Mettendo al centro le fragilità di chi vive ai margini, rendendo protagoniste donne vulnerabili che hanno vissuto storie di grande difficoltà, spesso nell'indifferenza di molti, lontano dai traumi e in un ambiente protetto e molto diverso dal quotidiano - interviene Ugo Bressanello - si sperimenta la fiducia reciproca e la condivisione della responsabilità. Donne che hanno tante ragioni per non guardare al prossimo con speranza e ottimismo hanno addirittura la*

possibilità di assumere il comando, prendere il timone e indicare la rotta per sé e per chi ci è vicino, persone a cui si vuole bene e che si fidano di noi. E anche noi, piano piano, iniziamo a fidarci di loro”.

Donne al Timone prevede un primo approccio per familiarizzare con la barca e la navigazione e poi uscite giornaliere per mare, con partenza dal porto di Cagliari e/o Capitanica. La navigazione sarà accompagnata da indicazioni sulla sicurezza, la vita di bordo, le manovre e la conduzione. A bordo ciascuna donna, a turno, si cimenterà in attività e nei ruoli legati alla navigazione, compreso timonare e dettare alle altre i tempi delle manovre. Si vivranno situazioni tipiche della vela che richiedono valutazione, assunzione di responsabilità, decisione, lavoro autonomo e di squadra, comunicazione, resilienza e autocontrollo e ciò permetterà a ognuna di sperimentare, sotto la guida della psicologa, abilità e capacità comportamentali utili a comporre il proprio percorso di libertà e il proprio progetto di vita.

Per ampliare la portata dell'esperienza, il percorso sarà poi oggetto di una narrazione, che verrà diffusa attraverso la forma del podcast e verrà messa a disposizione sulle apposite piattaforme via radio. Dopo l'estate, saranno inoltre organizzati eventi pubblici di sensibilizzazione in cui presentare i risultati e trattare problemi connessi alle discriminazioni di genere. Ulteriori e preziosi apporti saranno forniti da Fondazione Territorio Italia, che ha già collaborato con le case protette per progetti nell'alta formazione e nella creatività, come Design della rinascita tramite i green jobs; dall'Istituto nazionale di Geofisica e Vulcanologia e dall'associazione Generazione Mare che, grazie alla presenza di competenze specifiche al loro interno, sosterranno azioni tese ad amplificare e replicare il progetto sul territorio nazionale.

“Anche in Donne al Timone l'innovazione è la parola chiave intesa nel suo significato più intimo di creazione del nuovo che inizia con il guardare con occhi nuovi ciò che viene svaloriato, mortificato, sconosciuto e scartato” afferma **Daniela Ducato, di FTI e Generazione Mare**. *“Ribaltare gli scarti in bellezza, restituendogli vita, luce e valore inaspettato aiuta a ritrovare dentro di sé quella stessa visione. Si allenano così autostima e talenti, perché anche il proprio territorio ferito e maltrattato possa rinascere. La barca a vela sarà anche lab di innovazione dove si imparerà anche l'impensabile: ad esempio coltivare cibo di eccellenza come i superfood e altre innovazioni in ambito di salute e benessere che verranno trasferite anche all'esterno per diffondere a 360° la sostenibilità che inizia sempre dal curare e nutrire il primo ambiente, il più importante, quello dentro di noi”.*

Donne al timone è sostenuto dalla Fondazione di Sardegna, dall'Ufficio della Consigliera di parità della Città Metropolitana, dall'assessorato della Cultura del Comune di Cagliari e dal Rotary Club Cagliari Sud, che mette a disposizione le barche a vela.

“Il contrasto a stereotipi, discriminazioni, molestie e violenza di genere rientra tra le missioni della Consigliera di Parità. Azioni innovative come il progetto Donne al Timone consentono di intervenire efficacemente sulle criticità, sviluppando l'autostima e l'autodeterminazione delle donne”, dichiara la **Consigliera di parità della Città Metropolitana Susanna Pisano**.

Per l'**assessora comunale Maria Dolores Picciau**, *“identificare la cultura come strumento terapeutico e di costruzione di una comunità sensibile alle fragilità è un obiettivo importante di questa amministrazione che lo coniuga nelle attività quotidiane, nelle strutture culturali istituzionali (musei, biblioteche, archivi) e nel sostegno delle attività culturali associative di cui supporta volentieri il compito di essere innovative e propositive, nell'assolvere un ruolo sociale di prossimità e di integrazione così rilevante per il benessere della comunità.”*

“Il Club Rotary Cagliari Sud è particolarmente sensibile alle esigenze di persone con fragilità, a cui già destina il ricavato di regate veliche quali la Rotary Cup e che supporta con progetti sempre legati al mondo della vela perché siamo convinti del valore terapeutico e formativo del mare”, aggiunge la **presidente Daniela Carta**. *“Per questo siamo particolarmente felici di mettere a disposizione del progetto Donne al Timone alcune imbarcazioni private certi che, per le donne che saliranno a bordo, saranno luoghi di benessere e restituzione.”*



Asd Arcipelaghi. Donne al Timone, percorsi di empowerment in barca a vela per donne in contesti di fragilità



BY REDAZIONE — 09/06/2023 — SARDEGNA



La vela è uno sport d'avventura che con naturalezza esce dalla quotidianità e permette di creare contesti perfetti per lavorare con le emozioni. Da questa constatazione nasce **"Donne al Timone"**, progetto della **Asd Arcipelaghi** presieduta da Giulia Clarkson, rivolto a donne che hanno attraversato contesti di violenza e fragilità, e costruisce intorno a loro una dimensione ideale, sul mare e lontano dai traumi, in cui sperimentare l'assunzione del comando, la leadership e l'empowerment, la fiducia e la condivisione della responsabilità.

"Così come timonare una barca, prendere in mano il timone della propria vita è un atto di coraggio che forgia l'autostima, la determinazione e l'assunzione di responsabilità" spiega **Giulia Clarkson**, ideatrice del progetto. "Donne al Timone crea il contesto per l'immersione in un percorso di consapevolezza e riappropriazione del valore di sé, aiutando le partecipanti a prendere per mano il proprio destino e compiere scelte significative sulla rotta da intraprendere."

Al progetto partecipa la **Fondazione Domus de Luna**, che ha individuato le partecipanti e la psicologa, Cabiria Cacciatore, che ne seguirà il percorso. "Mettendo al centro le fragilità di chi vive ai margini, rendendo protagoniste donne vulnerabili che hanno vissuto storie di grande difficoltà, spesso nell'indifferenza di molti, lontano dai traumi e in un ambiente protetto e molto diverso dal quotidiano – interviene **Ugo Bressanello** – si sperimenta la fiducia reciproca e la condivisione della responsabilità. Donne che hanno tante ragioni per non guardare al prossimo con speranza e ottimismo hanno addirittura la possibilità di assumere il comando, prendere il timone e indicare la rotta per sé e per chi è vicino, persone a cui si vuole bene e che si fidano di noi. E anche noi, piano piano, iniziamo a fidarci di loro".

Donne al Timone prevede un primo approccio per familiarizzare con la barca e la navigazione e poi uscite giornaliere per mare, con partenza dal porto di Cagliari e/o Capitanà. La navigazione sarà accompagnata da indicazioni sulla sicurezza, la vita di bordo, le manovre e la conduzione. A bordo ciascuna donna, a turno, si cimenterà in attività e nei ruoli legati alla navigazione, compreso timonare e dettare alle altre i tempi delle manovre. Si vivranno situazioni tipiche della vela che richiedono valutazione, assunzione di responsabilità, decisione, lavoro autonomo e di squadra, comunicazione, resilienza e autocontrollo e ciò permetterà a ognuna di sperimentare, sotto la guida della psicologa, abilità e capacità comportamentali utili a comporre il proprio percorso di libertà e il proprio progetto di vita.

Per ampliare la portata dell'esperienza, il percorso sarà poi oggetto di una narrazione, che verrà diffusa attraverso la forma del podcast e verrà messa a disposizione sulle apposite piattaforme via radio. Dopo l'estate, saranno inoltre organizzati eventi pubblici di sensibilizzazione in cui presentare i risultati e trattare problemi connessi alle discriminazioni di genere. Ulteriori e preziosi apporti saranno forniti da **Fondazione Territorio Italia**, che ha già collaborato con le case protette per progetti nell'alta formazione e nella creatività, come *Design della rinascita* tramite i green jobs; dall'**Istituto nazionale di Geofisica e Vulcanologia** e dall'associazione **Generazione Mare** che, grazie alla presenza di competenze specifiche al loro interno, sosterranno azioni tese ad amplificare e replicare il progetto sul territorio nazionale.

"Anche in **Donne al Timone** l'innovazione è la parola chiave intesa nel suo significato più intimo di creazione del nuovo che inizia con il guardare con occhi nuovi ciò che viene svaloriato, mortificato, sconosciuto e scartato" afferma **Daniela Ducato**, di FTI e Generazione Mare. "Ribaltare gli scarti in bellezza, restituendogli vita, luce e valore inaspettato aiuta a ritrovare dentro di sé quella stessa visione. Si allenano così autostima e talenti, perché anche il proprio territorio ferito e maltrattato possa rinascere. La barca a vela sarà anche lab di innovazione dove si imparerà anche l'impensabile: ad esempio coltivare cibo di eccellenza come i superfood e altre innovazioni in ambito di salute e benessere che verranno trasferite anche all'esterno per diffondere a 360° la sostenibilità che inizia sempre dal curare e nutrire il primo ambiente, il più importante, quello dentro di noi".

Donne al timone è sostenuto dalla **Fondazione di Sardegna**, dall'**Ufficio della Consigliera di parità della Città Metropolitana**, dall'**assessorato della Cultura del Comune di Cagliari** e dal **Rotary Club Cagliari Sud**, che mette a disposizione le barche a vela.

"Il contrasto a stereotipi, discriminazioni, molestie e violenza di genere rientra tra le missioni della Consigliera di Parità. Azioni innovative come il progetto *Donne al Timone* consentono di intervenire efficacemente sulle criticità, sviluppando l'autostima e l'autodeterminazione delle donne", dichiara la Consigliera di parità della Città Metropolitana **Susanna Pisano**.

Per l'assessora comunale **Maria Dolores Picciau**, "identificare la cultura come strumento terapeutico e di costruzione di una comunità sensibile alle fragilità è un obiettivo importante di questa amministrazione che lo coniuga nelle attività quotidiane, nelle strutture culturali istituzionali (musei, biblioteche, archivi) e nel sostegno delle attività culturali associative di cui supporta volentieri il compito di essere innovative e propositive, nell'assolvere un ruolo sociale di prossimità e di integrazione così rilevante per il benessere della comunità."

"Il Club Rotary Cagliari Sud è particolarmente sensibile alle esigenze di persone con fragilità, a cui già destina il ricavato di regate veliche quali la Rotary Cup e che supporta con progetti sempre legati al mondo della vela perché siamo convinti del valore terapeutico e formativo del mare", aggiunge la presidente **Daniela Carta**. "Per questo siamo particolarmente felici di mettere a disposizione del progetto Donne al Timone alcune imbarcazioni private certi che, per le donne che saliranno a bordo, saranno luoghi di benessere e restituzione."

<https://www.sardegna-reporter.it/2023/06/donne-al-timone-percorsi-di-empowerment-in-barca-a-vela-per-donne-in-contesti-di-fragilita-uniniziativa-dellasd-arcipelaghi/537991/>

Donne al Timone, percorsi di empowerment in barca a vela per donne in contesti di fragilità. Un'iniziativa dell'Asd Arcipelaghi

DI LA REDAZIONE ELENA - 8 GIUGNO 2023 - 5 MINUTI DI LETTURA



Donne al Timone, percorsi di empowerment in barca a vela per donne in contesti di fragilità. Un'iniziativa dell'Asd Arcipelaghi

La vela è uno sport d'avventura che con naturalezza esce dalla quotidianità e permette di creare contesti perfetti per lavorare con le emozioni. Da questa constatazione nasce "Donne al Timone":

progetto della **Asd Arcipelaghi** presieduta da **Giulia Clarkson**, rivolto a donne che hanno attraversato contesti di violenza e fragilità; e costruisce intorno a loro una dimensione ideale, sul mare e lontano dai traumi, in cui sperimentare l'assunzione del comando, la leadership e l'empowerment, la fiducia e la condivisione della responsabilità.

Donne al Timone, percorsi di empowerment in barca a vela per donne in contesti di fragilità. Un'iniziativa dell'Asd Arcipelaghi

"Così come timonare una barca, prendere in mano il timone della propria vita è un atto di coraggio che forgia l'autostima, la determinazione e l'assunzione di responsabilità"

spiega **Giulia Clarkson**, ideatrice del progetto.

"Donne al Timone crea il contesto per l'immersione in un percorso di consapevolezza e riappropriazione del valore di sé; aiutando le partecipanti a prendere per mano il proprio destino e compiere scelte significative sulla rotta da intraprendere."

Il progetto

Al progetto partecipa la **Fondazione Domus de Luna**, che ha individuato le partecipanti e la psicologa, **Cabiria Cacciato**, che ne seguirà il percorso.

"Mettendo al centro le fragilità di chi vive ai margini, rendendo protagoniste donne vulnerabili che hanno vissuto storie di grande difficoltà, spesso nell'indifferenza di molti; lontano dai traumi e in un ambiente protetto e molto diverso dal quotidiano -

interviene **Ugo Bressanello** -

si sperimenta la fiducia reciproca e la condivisione della responsabilità. Donne che hanno tante ragioni per non guardare al prossimo con speranza e ottimismo hanno addirittura la possibilità di assumere il comando; prendere il timone e indicare la rotta per sé e per chi ci è vicino, persone a cui si vuole bene e che si fidano di noi. E anche noi, piano piano, iniziamo a fidarci di loro".

ad esempio coltivare cibo di eccellenza come i superfood e altre innovazioni in ambito di salute e benessere che verranno trasferite anche all'esterno per diffondere a 360° la sostenibilità che inizia sempre dal curare e nutrire il primo ambiente, il più importante, quello dentro di noi".

Donne al timone è sostenuto dalla **Fondazione di Sardegna**, dall'**Ufficio della Consigliera di parità della Città Metropolitana**, dall'**Assessorato della Cultura del Comune di Cagliari** e dal **Rotary Club Cagliari Sud**, che mette a disposizione le barche a vela.

Susanna Pisano, Consigliera di parità della Città Metropolitana

"Il contrasto a stereotipi, discriminazioni, molestie e violenza di genere rientra tra le missioni della Consigliera di Parità.

Azioni innovative come il progetto *Donne al Timone* consentono di intervenire efficacemente sulle criticità, sviluppando l'autostima e l'autodeterminazione delle donne",

dichiara la Consigliera di parità della Città Metropolitana **Susanna Pisano**.

Maria Dolores Picciau, assessora comunale

Per l'assessora comunale **Maria Dolores Picciau**:

"Identificare la cultura come strumento terapeutico e di costruzione di una comunità sensibile alle fragilità è un obiettivo importante di questa amministrazione; che lo coniuga nelle attività quotidiane, nelle strutture culturali istituzionali (musei, biblioteche, archivi) e nel sostegno delle attività culturali associative:

di cui supporta volentieri il compito di essere innovative e propositive, nell'assumere un ruolo sociale di prossimità e di integrazione così rilevante per il benessere della comunità."

Daniela Carta, presidente

"Il Club Rotary Cagliari Sud è particolarmente sensibile alle esigenze di persone con fragilità, a cui già destina il ricavato di regate veliche quali la Rotary Cup; e che supporta con progetti sempre legati al mondo della vela perché siamo convinti del valore terapeutico e formativo del mare",

aggiunge la presidente **Daniela Carta**.

"Per questo siamo particolarmente felici di mettere a disposizione del progetto Donne al Timone alcune imbarcazioni private certi che, per le donne che saliranno a bordo, saranno luoghi di benessere e restituzione."

Donne al Timone

Donne al Timone prevede un primo approccio per familiarizzare con la barca e la navigazione; e poi uscite giornaliere per mare, con partenza dal porto di Cagliari e/o Capitanà. La navigazione sarà accompagnata da indicazioni sulla sicurezza, la vita di bordo, le manovre e la conduzione.

A bordo ciascuna donna, a turno, si cimenterà in attività e nei ruoli legati alla navigazione, compreso timonare e dettare alle altre i tempi delle manovre.

Si vivranno situazioni tipiche della vela che richiedono valutazione, assunzione di responsabilità, decisione, lavoro autonomo e di squadra; comunicazione, resilienza e autocontrollo; e ciò permetterà a ognuna di sperimentare, sotto la guida della psicologa, abilità e capacità comportamentali utili a comporre il proprio percorso di libertà e il proprio progetto di vita.

Il podcast

Per ampliare la portata dell'esperienza, il percorso sarà poi oggetto di una narrazione, che verrà diffusa attraverso la forma del podcast e verrà messa a disposizione sulle apposite piattaforme via radio.

Dopo l'estate, saranno inoltre organizzati eventi pubblici di sensibilizzazione in cui presentare i risultati e trattare problemi connessi alle discriminazioni di genere. Ulteriori e preziosi apporti saranno forniti da **Fondazione Territorio Italia**, che ha già collaborato con le case protette per progetti nell'area formazione e nella creatività, come *Design della rinascita* tramite i green jobs; dall'**Istituto nazionale di Geofisica e Vulcanologia** e dall'associazione **Generazione Mare** che, grazie alla presenza di competenze specifiche al loro interno, sosterranno azioni tese ad amplificare e replicare il progetto sul territorio nazionale.

Dichiarazioni

Daniela Ducato, di FTI e Generazione Mare

"Anche in *Donne al Timone* l'innovazione è la parola chiave intesa nel suo significato più intimo di creazione del nuovo che inizia con il guardare con occhi nuovi ciò che viene svaloriato, mortificato, sconosciuto e scartato"

afferma **Daniela Ducato**, di FTI e Generazione Mare.

"Ribaltare gli scarti in bellezza, restituendogli vita, luce e valore inaspettato aiuta a ritrovare dentro di sé quella stessa visione. Si allenano così autostima e talenti, perché anche il proprio territorio ferito e maltrattato possa rinascere.

La barca a vela sarà anche lab di innovazione dove si imparerà anche l'impensabile:

Notizie in breve

“Donne al timone”

È online su Spotify, sul sito arcipelaghiad.com e sulle maggiori piattaforme dedicate il nuovo podcast “Donne al Timone”. Ideato e realizzato dalla giornalista e velista Giulia Clarkson con l'Ads Arcipelaghi nell'ambito dell'omonimo progetto, racconta in sei puntate l'esperienza di empowerment, iniziata nello scorso mese di maggio e conclusa a metà novembre, di una decina di donne provenienti da contesti di fragilità e coinvolte attraverso la Fondazione Domus de Luna. Sotto la guida di Clarkson e con la psicologa a bordo, le donne hanno accettato la sfida del timone sperimentando le tecniche dell'andare per mare, l'emozione della conduzione, la condivisione delle responsabilità e della fiducia tipiche della navigazione.

14 gennaio 2024

Il racconto della giornalista
e velista Giulia Clarkson

Donne al Timone della propria vita L'esperienza diventa un podcast

Le donne
della fondazio-
ne Domus
de Luna
a bordo
della barca
a vela
durante
l'esperienza
sotto la guida
di Giulia
Clarkson



È online su Spotify, sul sito arcipelaghia-sd.com e sulle maggiori piattaforme dedicate il nuovo podcast "Donne al Timone" in onda anche sulle frequenze di Radio X (96.8 Mhz e su radiox.it) ogni martedì a partire dal 16 gennaio, in coda a Extralife!, alle 9 e in replica alle 14.

Ideato e realizzato dalla giornalista e velista Giulia Clarkson con l'Ads Arcipelaghi nell'ambito dell'omonimo progetto, "Donne al Timone" racconta in sei puntate l'esperienza di empowerment (termine che definisce la conquista della consapevolezza di sé e del controllo sulle proprie scelte, nel privato e nella società).

Un'esperienza iniziata nello scorso mese di maggio e conclusa a metà novembre, di una decina di donne provenienti da contesti di fragilità e coinvolte attraverso la Fondazione Domus de Luna. Sotto la guida di Giulia Clarkson e con la psicologa a bordo, le donne hanno accettato la sfida del timone sperimentando le tecniche dell'andare per mare, l'emozione della conduzione, la condivisione delle responsabilità e della fiducia tipiche della navigazione. In un mosaico di voci, con la cura del suono e le musiche di Ylenia Lampis, il podcast registra in prima persona il racconto delle protagoniste: dalla paura della barca alla navigazione con vento forte fino alla condivisione con i figli, per un percorso in cui trovano spazio, accanto alle giornate per mare, anche numerose esperienze di vita, caratterizzate ognuna da un singolare percorso di consapevolezza e di riappropriazione del valore di sé. La testimonianza di queste donne che hanno scelto di prendere per mano, assieme a un timone, il proprio destino, e compiere scelte significative sulla rotta da seguire nella propria vita, è arricchita da intermezzi della Consigliera di parità della città metropolitana di Cagliari Susanna Pisano che aiutano a sviscerare e affrontare i temi della parità e delle discriminazioni, indispensabili nel contrasto alla violenza di genere.

“Donne al timone”, il percorso di empowerment per superare le fragilità diventa un podcast

Dieci donne sfidano i propri limiti e imparano a navigare nella vita

di **Redazione** — 13 Gennaio 2024 in Altri Sport, Cagliari

🕒 2 MINUTI DI LETTURA

👍 44 🗨️ 3 📌



Il nuovo podcast **“Donne al timone”** racconta l’esperienza di empowerment di dieci donne provenienti da contesti di fragilità. Ideato e realizzato dalla giornalista e velista **Giulia Clarkson** con **l’Asd Arcipelaghi**, il podcast è disponibile su Spotify, sul sito arcipelaghiasd.com e sulle maggiori piattaforme dedicate.

A partire dal 16 gennaio, il podcast sarà in onda anche sulle frequenze di Radio X ogni martedì alle ore 9:00 e in replica alle ore 14:00.

LEGGI ANCHE

- ▶ **Via Italia a Pirri chiusa al traffico per lavori**
- ▶ **Cagliari vince premio “La città per il verde” con il progetto di riqualificazione dei giardini scolastici**
- ▶ **“Sound Around The Island”, tre giorni di musica, teatro e danza al Teatro Alkestis**

Il progetto, sostenuto dalla Fondazione di Sardegna, dall’Ufficio della Consigliera di parità della Città Metropolitana, dall’Assessorato della Cultura del Comune di Cagliari e dal Rotary Club Cagliari Sud, si è svolto in collaborazione con la Fondazione Domus de Luna, la Fondazione Territorio Italia e l’Associazione Generazione Mare.

In sei puntate, il podcast racconta il percorso di queste donne che, sotto la guida di Giulia Clarkson e di una psicologa, hanno imparato le tecniche della navigazione, sperimentando l’emozione della

conduzione, la condivisione delle responsabilità e della fiducia.

Attraverso le voci delle protagoniste, il podcast offre uno spaccato della loro vita, dai momenti di difficoltà alla gioia della scoperta. Le testimonianze di queste donne che hanno scelto di prendere in mano il proprio destino sono arricchite da intermezzi della Consigliera di Parità della Città Metropolitana di Cagliari **Susanna Pisano**, che aiutano a riflettere sui temi della parità e delle discriminazioni. Il suono e le musiche sono curate da **Ylenia Lampis**.

“Donne al timone” è un podcast che parla di empowerment, di resilienza e di rinascita. È un racconto intimo e coinvolgente che ci invita a guardare il mondo con occhi nuovi.

Per ascoltare il podcast, [clicca qui](#).



Tags: [Cagliari](#) [donne](#) [podcast](#) [sport](#) [vela](#)

ATTUALITA'

E' online il podcast "Donne al Timone"

 DI LA REDAZIONE ELEONORA – 13 GENNAIO 2024 ⌚ 2 MINUTI DI LETTURA

Donne al Timone, dalla barca a vela al podcast 6 puntate online e su Radio X da martedì 16 gennaio. Un'iniziativa dell'Asd Arcipelaghi

È online su Spotify, sul sito arcipelaghiasd.com e sulle maggiori piattaforme dedicate il nuovo podcast "**Donne al Timone**" in onda anche sulle frequenze di Radio X (96.8 Mhz e su radiox.it) ogni martedì a partire dal 16 gennaio, in coda a Extralive!, alle ore 9:00 e in replica alle ore 14:00. Ideato e realizzato dalla giornalista e velista **Giulia Clarkson** con l'**Asd Arcipelaghi** nell'ambito dell'omonimo progetto, "**Donne al Timone**" racconta in sei puntate l'esperienza di empowerment, iniziata nello scorso mese di maggio e conclusa a metà novembre, di una decina di donne provenienti da contesti di fragilità e coinvolte attraverso la Fondazione Domus de Luna. Sotto la guida di Giulia Clarkson e con la psicologa a bordo, le donne hanno accettato la sfida del timone sperimentando le tecniche dell'andare per mare, l'emozione della conduzione, la condivisione delle responsabilità e della fiducia tipiche della navigazione. In un mosaico di voci, con la cura del suono e le musiche di **Ylenia Lampis**, il podcast registra in prima persona il racconto delle protagoniste: dalla paura della barca alla navigazione con vento forte fino alla condivisione con i figli, per un percorso in cui trovano spazio, accanto alle giornate per mare, anche numerose esperienze di vita, caratterizzate ognuna da un singolare percorso di consapevolezza e di riappropriazione del valore di sé. La testimonianza di queste donne che hanno scelto di prendere per mano, assieme a un timone, il proprio destino, e compiere scelte significative sulla rotta da seguire nella propria vita, è arricchita da intermezzi della Consigliera di Parità della Città Metropolitana di Cagliari **Susanna Pisano** che aiutano a sviscerare e affrontare i temi della parità e delle discriminazioni, indispensabili nel contrasto alla violenza di genere.

Donne al timone è un progetto sostenuto dalla **Fondazione di Sardegna**, dall'**Ufficio della Consigliera di parità della Città Metropolitana**, dall'**Assessorato della Cultura del Comune di Cagliari** e dal **Rotary Club Cagliari Sud** e si è svolto in collaborazione con la **Fondazione Domus de Luna**, la **Fondazione Territorio Italia** e l'**Associazione Generazione Mare**.