



AHIMSA
tutela contro ogni violenza



Il 25 Novembre, giornata internazionale della violenza contro le donne, dell'Associazione Ahimsa abbiamo organizzato in sala consiliare, una serata dal titolo: *"Affrontiamo la violenza sulle donne prevenendola"*.

Abbiamo aperto la serata con la lettura del monologo *"La cornice vuota"* tratto da *"Eva e altri silenzi"* di Barbara Giorgi interpretato dalla Sig. Angela Beccaglia, seguita da una presentazione dell'attività dell'associazione che opera da circa un anno e mezzo sul territorio locatese e nei paesi limitrofi. Lo scopo principale dell'associazione è quello di ascoltare, accogliere e aiutare le persone che subiscono violenza di qualsiasi genere. L'attività che svolgiamo vede la collaborazione di volontari, psicologi e un avvocato che si adoperano per aiutare in modo concreto ed efficace le vittime di violenza che si rivolgono a noi per chiedere aiuto. Dal momento che la persona in difficoltà trova la forza e il coraggio di rivolgersi a noi non viene più lasciata da sola e insieme a lei e ai servizi attivi sul territorio, concordiamo un percorso da seguire per permettere la soluzione nel modo e nei tempi più adeguati.

In questo momento stiamo lavorando con le scuole che hanno aderito al progetto *"Cresciamo i bambini in pace: educiamoli alla non violenza"* perché crediamo che la prevenzione sia fondamentale e che sia necessario trasmettere a ragazzi e bambini il rispetto delle regole di vita comune e tutte le informazioni necessarie per affrontare e gestire eventuali situazioni di violenza nelle quali si dovessero trovare coinvolti o testimoni.

Fino a questo momento i ragazzi hanno risposto con grande interesse e partecipazione e contiamo di ampliare il progetto proponendolo ad altre scuole.

La serata è proseguita con l'intervento della dottoressa Anna Baj istruttrice di judo e insegnante federale di difesa personale con il metodo globale MGA che ha parlato di autodifesa non solo dal punto di vista fisico ma anche da quello psicologico. La dottoressa ha inoltre parlato dell'autostima e della capacità di ognuno di noi e in questo caso in modo particolare delle donne, di aumentarla non solo rafforzando il corpo ma anche la mente: il corso di autodifesa da lei tenuto, che noi di Ahimsa pensiamo di organizzare nel 2016, punta a rinforzare questi aspetti.

L'ultimo intervento è stato quello della Sig. Juana Iconicoff e della Dott. Claudia Renda dell'Associazione *"Lengua y arte"* di Tradate che hanno presentato il libro *"Donne che corrono coi lupi"* e hanno parlato delle proprie emozioni e della possibilità di utilizzare al meglio la testa e il cuore per ottenere e sviluppare al massimo le proprie potenzialità: più consapevolezza di sé dal punto di vista corporeo e emotivo, più sicurezza in sé stessi, maggior cura di sé. La serata si è conclusa con la recitazione della poesia *"Signori, in piedi davanti ad una donna"* di William Shakespeare.

Sempre per diffondere il messaggio di non violenza, la nostra associazione in collaborazione con la commissione

biblioteca organizzerà il **3 Gennaio 2016** una corsa non competitiva dal titolo *"Aspettando la befana, di corsa contro la violenza"*. Auspichiamo una presenza massiccia per sensibilizzare tutti verso una problematica così importante e per dare la forza alle persone che si trovano in questo tunnel di farsi avanti e quindi chiedere aiuto.

Michela Esposito

