



## I progetti di prevenzione alla violenza



La violenza contro le donne e non solo è una piaga presente anche nei nostri territori.

Ahimsa, la nostra associazione a tutela delle persone che subiscono violenza, che da quasi tre anni opera sul territorio ha pensato di contrastare la violenza non solo agendo con e per le persone che direttamente la subiscono e chiedono aiuto ma indirettamente organizzando corsi di autodifesa mirati, progetti di educazione alla non violenza nelle scuole e serate informative per la cittadinanza.

I corsi di autodifesa sono indirizzati a tutti e in particolare alle persone che per svariati motivi si sono messe in contatto con la nostra associazione.

La prevenzione alla violenza è importante ed è ancora più importante acquisire la consapevolezza di essere in grado di affrontare situazioni difficili e intollerabili per la nostra incolumità psicofisica.

È già il secondo anno che proponiamo, riscontrando un grande successo, un ciclo di lezioni di difesa personale secondo il metodo MGA (Metodo Globale Autodifesa) proposte dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (Fijlkam).

MGA è l'unico metodo di autodifesa riconosciuto dal Coni che può essere utilizzato da persone di ogni età, sesso e costituzione fisica che permette, attraverso lo sviluppo di meccanismi psicofisici, di prevenire situazioni rischiose e contrastare aggressioni improvvise in modo corretto.

Visto il notevole interesse e i positivi riscontri ottenuti abbiamo pensato di valorizzare l'8 Marzo aderendo alla proposta della Fijlkam e proponendo una lezione gratuita di autodifesa aperta a tutti. La lezione si è tenuta sabato 11 Marzo presso il Campo sportivo di via Madonetta di Locate Varesino, con l'Insegnante Federale Anna Baj e con il maestro Giuliano Invernizzi fiduciario MGA Fijlkam per la regione Lombardia.

È stato un modo semplice ma efficace di rendere omaggio alle donne e in particolare a tutte quelle che sono vittime di violenza e che non hanno ancora avuto la forza o la possibilità di chiedere aiuto.

Abbiamo inoltre proposto nelle scuole secondarie di primo grado il progetto "Ti rispetto, mi rispetto. La



Corso di autodifesa



Serata APERISMO con i ragazzi

non violenza tra mondo virtuale e la realtà". Abbiamo lavorato nelle classi prime in collaborazione con un team di psicologi del Polo Tradatese di psicologia parlando di violenza tra pari, bullismo e cyberbullismo. Interessante il riscontro con i ragazzi che ci hanno regalato importanti momenti di riflessione e numerosi spunti per ulteriori approfondimenti. Il 6 aprile, in collaborazione con l'Assessorato all'Istruzione e alle Politiche Giovanili e con l'Assessorato alla Cultura, abbiamo proposto la serata "APERISMO", ovvero "aperitiviamo parlando di bullismo e cyberbullismo". Sono intervenuti numerosi preadolescenti e molti genitori. Guidati dalle psicologhe del Polo Tradatese di Psicologia, i ragazzi hanno partecipato attivamente ai laboratori proposti, alternando filmati, discussioni, lezioni formative. Una serata davvero dinamica in cui utilizzando la metodologia del role playing, sono intervenuti in tanti, in modo collaborativo e costruttivo.



Serata APERISMO con i genitori

Da ultimo ma non per questo meno importante l'appuntamento ormai tradizionale con i murales: anche quest'anno e precisamente il 21 Maggio 2017, organizzeremo il concorso "Facciamo muro contro la violenza". Come ogni anno richiederemo, come da regolamento, la consegna di un bozzetto e la compilazione della scheda di partecipazione.

Troverete il regolamento, le informazioni, le date sul sito [www.miahimsa.it](http://www.miahimsa.it). Il concorso è aperto a tutti.

Michela Esposito