

La storia del progetto:

Donna marziale nasce nel 2012 come spin off delle attività del Centro sportivo arti marziali di Pavia al fine di prevenire e contrastare la violenza di genere.

Alla base del Progetto Donna Marziale vi è l'educazione all'autodifesa come conoscenza del ciclo della violenza dalla consapevolezza di subire uno stato di violenza, dalla conoscenza della psiche durante un'aggressione, alla conoscenza degli aspetti legali in caso di denuncia, alla conoscenza di possibilità di sfuggire al proprio aggressore tramite tecniche specifiche di difesa personale.

Inizialmente programmato e dedicato ad un target specifico di soli/e maggiorenni, nel corso degli anni, visto il notevole successo dell'iniziativa, il progetto è stato rielaborato e proposto agli alunni della scuola secondaria di II° grado, divenendo così uno strumento consolidato per la prevenzione della salute delle donne.

Dall'esperienza accumulata come educatori dell'**Associazione Sportiva Dilettantistica** arti marziali, lavorando a stretto contatto con minori, è nata la consapevolezza che le nuove generazioni sono chiamate a fare la differenza, a pretendere un cambiamento per una società senza disuguaglianze e ingiustizie a garanzia di un benessere collettivo.

Nasce così **Donna Marziale** un percorso formativo di sensibilizzazione e prevenzione sulla violenza di genere rivolto a qualsiasi fascia di età, che riunisce gli sforzi e l'efficace lavoro di diversi soggetti quali: Stefania Scapolan, Lorenzo Tramaglino e Idalmino Converso.

Il progetto negli ultimi anni (due ore di teoria e 6 di pratica) ha visto partecipare centinaia di donne, oltre alle 1700 studentesse del Liceo Cairoli di Pavia; i dati dimostrano quindi, che il programma/servizio è utile ed efficace, ma dall'altra che il fabbisogno appare in costante aumento e che è pertanto sia necessario il potenziamento e lo sviluppo di attività.



Associazione sportiva Dilettantistica
Centro Arti Marziali

M
DONNA
R
Z
I
A
L
E

DONNA MARZIALE
Sabato 11 marzo 2017



M
DONNA
R
Z
I
A
L
E



*La violenza contro le donne
è una delle più vergognose violazioni
dei diritti umani.
(Kofi Annan)*

con il patrocinio di:



Comune di Pavia
Assessorato alle Pari Opportunità



Festival del dialogo tra uomini e donne
COME COMUNICHI?
Educare al rispetto tra uomini e donne

Progetto Donna Marziale oggi

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO DONNA 2.0

L'attività didattica è suddivisa in due moduli tematici: **conoscenza e sicurezza** e si propone di introdurre alla conoscenza ed alla pratica di tecniche di legittima difesa delle donne per contribuire all'attuazione della cultura del rispetto; si articola in diversi interventi formativi e informativi, con azioni di sensibilizzazione rivolti alla comunità femminile adolescenziale e non, senza dimenticare l'offerta di servizi socio assistenziali specialistici che il territorio di Pavia offre, concludendosi con una parte pratica avente lo scopo di fornire uno strumento utile nel prevenire un'aggressione.

Le tecniche impartite di autodifesa creano autostima e cercano di infondere la speranza di potersi sottrarre all'aggressione cogliendo il momento giusto per reagire /scappare salvando così la vita e la propria l'incolumità.

Obiettivo:

Il pericolo può essere evitato e gestito in modo responsabile per vivere più sereni la propria quotidianità nella propria città.

Lo scopo è quello di diffondere la "cultura della sicurezza" con tecniche di semplice difesa, ma efficaci anche per coloro che non hanno particolari doti fisiche/atletiche.

L'insegnamento ha un duplice scopo:

1) prevenzione e potenziamento del proprio "io femminile", del livello percettivo e cognitivo in relazione alle situazioni di pericolo al fine di acquisire sicurezza in se stesse utilizzando il proprio corpo e oggetti di uso quotidiano come armi di difesa.

2) Mettersi al riparo dal pericolo attraverso il controllo psicologico della situazione e/o con una richiesta di aiuto esterno.

Il corso:

Il corso è un concentrato del progetto Donna Marziale 2.0.; si basa principalmente sulle tecniche di **prevenzione** ovvero su come aumentare la consapevolezza delle proprie potenzialità e come svilupparle; come prendere coscienza delle situazioni di rischio, dove e quando applicare la difesa verbale e fisica, come apprendere semplici ed efficaci strategie di immediata applicazione per la propria difesa.

Il corso sia articola in un programma di 5 fondamenti:

■ **la ricerca del sé**, attraverso un viaggio che conduca verso la conoscenza di se stessi, delle proprie emozioni e delle possibili reazioni per essere più forti nell'affrontare

l'ignoto e riconoscere nei nostri incontri il potenziale aggressore.

Individuare le situazioni di potenziale pericolo attraverso strategie di attenzione per una prevenzione più efficace.

Dr.ssa Paola Ripa *Direttore didattico Corso di Laurea in Infermieristica, Università degli Studi di Milano, psicologa, criminologa forense, ematologa*

■ **la conoscenza** delle varie sfaccettature della violenza di genere: la violenza fisica, la violenza sessuale e la violenza psicologica.

E' ormai risaputo che l'aggressore, opera quasi sempre in ambienti a lui famigliari, nei quali si sente forte e protetto, osserva e conosce l'ambiente circostante, scegliendo fra le tante la sua vittima tra quelle più indifesa, quella maggiormente predisposta ad essere aggredita. I segnali verbali e non di ciascun individuo, uomo o donna che sia, delineano il livello di guardia e di conseguenza quale sia la predisposizione ad essere vittima. La paura di essere vittime di reati, preoccupa e rende insicure le persone, la paura e l'insicurezza, possono provocare reazioni sbagliate con conseguenze a volte letali.

Mantenere un buon livello di guardia verso l'ambiente nel quale ci muoviamo e viviamo risulta essere un'arma vincente.

Dr.ssa Stefania Scapolan *Assistente sociale Specializzata in Criminologia Forense*

■ **la difesa legislativa**, la legislazione in tema di violenza alle donne. La legge italiana e i suoi strumenti. La normativa specifica e gli strumenti legislativi di tutela. La Legge: approfondimento legale e introduzione all' art. 612-bis del Codice Penale; presentazione breve degli articoli di legge ed esposizione di alcuni casi esemplari, per imparare diritti e limiti nell'atto dell'autodifesa.

Avv.to Barbara Ricotti *Avvocato di diritto civile e penale, Foro di Pavia*

■ **voce alle Associazioni** da un primo approccio sino ad un percorso di sostegno e riabilitazione delle donne vittime di violenza. Il lavoro di rete è indispensabile per garantire una risposta globale e un aiuto efficace alle donne coinvolte in un fenomeno complesso come quello della violenza di genere, soprattutto quando avviene all'interno di un contesto familiare. Un efficace lavoro di rete prevede lavorare in sinergia, in empatia con chi ha subito violenza, implica innanzitutto la costruzione di un legame di fiducia, conoscenza reciproca, di rispetto, al fine di

ottenere una presa in carico consapevole dei bisogni di ogni soggetto coinvolto.

Dr.ssa Stefania Scapolan *Assistente sociale, Specializzata in Criminologia Forense*

■ **dalla teoria alla pratica** Completa il percorso la sezione dedicata alla formazione sul campo, realizzata grazie al lavoro di un gruppo di esperti di arti marziali di difesa attraverso simulazioni di aggressioni al fine di prevenire incontri potenzialmente spiacevoli e brutte esperienze. All'interno della struttura sarà allestito uno spazio dedicato alle esibizioni/ dimostrazioni tecniche di autodifesa dello staff ASD, con partecipazione del pubblico.

Role-play. E' un particolare tipo di esercitazione che richiede ai partecipanti di svolgere, per un tempo limitato, il ruolo di "attori", di rappresentare cioè alcuni ruoli in interazione tra loro, mentre altri partecipanti fungono da "osservatori" dei contenuti e dei processi. In pratica una rappresentazione improvvisata e quasi teatrale di una scena simile a quello che può accadere prima durante e dopo un'aggressione. Viene messo in atto un "incidente" dando così ai partecipanti l'opportunità di riesaminare il proprio comportamento, di esercitarsi e sperimentare nuovi atteggiamenti, di enfatizzare differenti punti di vista e di ricevere un feedback sul proprio comportamento.

Simulazioni di incidenti quotidiani e comuni reazioni: tentata aggressione: al parcheggio, al parco, in casa ecc.; potenziamento delle capacità di "percezione dello spazio", ovvero come tenere sotto controllo le vie di fuga.

Lorenzo Tramaglino *Maestro di Taekwondo, 6 grado*

Idalmino Converso *Maestro di Kung fu 5 grado*

Spero possiate partecipare numerosi

Associazione sportiva Dilettantistica

I Maestri Lucrezia Converso e Lorenzo Tramaglino



Programma

Parte teorica:

- 09.30 Presentazione del corso
09.45 Muoversi nelle emozioni: piccola mappa per leggere sé e l'altro
Paola Ripa
10.15 La violenza di genere dal maltrattamento domestica allo stalking.
I vari tipi di violenza: psicologia, economica, fisica, sessuale, così come i segnali premonitori e gli aspetti scatenanti
Stefania Scapolan
La prevenzione e il supporto delle Associazioni
Stefania Scapolan
11.15 Gli strumenti giuridici di contrasto alla violenza di genere
Evoluzione della normativa
Barbara Ricotti

Parte pratica:

- 11.45 Dimostrazioni tecniche: come affrontare il temuto "effetto sorpresa" causato da una reale situazione di aggressione
Lorenzo Tramaglino, Idalmino Converso, Lucrezia Converso, e il loro staff ASD