



Regione Calabria
Dipartimento Lavoro e Welfare
Settore 2: Welfare: Immigrazione, Nuove Marginalità e Inclusione Sociale, Centro antidiscriminazione,
Contrasto alla povertà, Famiglie e Servizi Educativi, Terzo Settore, Volontariato e Servizio Civile.
Implementazione Misure FSE Programmazione 21/27 Obiettivo Specifico Inclusione

PROPOSTA PROGETTUALE IN_DIFESA

AVVIO 29 APRILE 2024 (FINO AL 28 APRILE 2025)

1. Descrizione delle attività

ATTIVITA' DI SUPPORTO alla salute fisica e mentale della donna vittima di violenza attraverso lo sport.

Le donne vittime di violenza spesso sono ossessionate dalla persona amata che le fa violenza, alla radice della loro ossessione non hanno l'amore, ma la dipendenza e la paura: paura di non riuscire a prendersi cura della loro vita da sole, paura di non essere degne di amore e di considerazione, paura di essere ignorate, abbandonate o annichilite. Ci troviamo davanti a donne la cui costante di tutta la loro vita, è non riuscire a nutrire i loro bisogni o desideri perché sono troppo prese a soddisfare i bisogni dell'altro di cui sono vittima e con il tempo, oltre a perdere la capacità di essere in contatto con se stesse, si isolano socialmente. Il progetto mira a ricreare uno stato di benessere, attraverso il movimento e la socializzazione, in modo da far riemergere sia la forza fisica che quella interiore, di far acquisire fiducia e sicurezza in se stesse e favorire, quindi, un processo di crescita personale nelle partecipanti alle varie discipline sportive portandole a sviluppare una maggiore consapevolezza e responsabilità nei confronti dei propri vissuti di sofferenza e le agevoli nella rinascita e nella ricerca di amore per se stesse.

Nello specifico, il Centro sosterrà economicamente la partecipazione delle proprie assistite e delle utenti di altri centri e case rifugio del territorio reggino (max 10 donne), alle discipline sportive praticate nella palestra gestita dall'Associazione Technofitness, per un periodo di sei mesi. Un'operatrice verificherà mensilmente le condizioni di adattamento ed inserimento delle partecipanti, nonché eventuali problematiche da valutare con le professioniste del Centro. La psicologa inoltre incontrerà le partecipanti, ogni due mesi, per valutare i risultati raggiunti con l'attività sportiva a livello mentale.

AUTODIFESA PERSONALE FEMMINILE

Come purtroppo già sappiamo, spesso la violenza si nasconde dentro le mura domestiche più vicine a noi. Allora può essere utile prepararsi alle evenienze peggiori conoscendo ogni proprio punto di forza e di debolezza e quelli del nemico. L'autodifesa femminile moderna poggia le sue basi su questi principi. Correttamente insegnata ed appresa, può riuscire ad offrire un bagaglio di preparazione tecnica, teorica e pratica, idoneo a preparare qualsiasi donna ad affrontare situazioni critiche con la consapevolezza di poter riuscire a sfruttare efficacemente ogni possibile via di uscita. Il corso di autodifesa femminile che il Centro proporrà alle donne (la quota di iscrizione sarà sostenuta dal Centro stesso) si basa anzitutto una serie di insegnamenti teorici essenziali per evitare di trovarsi in situazioni senza via d'uscita. Dal non avventurarsi da sole in zone sconosciute o poco frequentate, a come camminare per avere sempre a portata "di voce" un punto sicuro, al tenere sempre pronto il cellulare, se la zona o la situazione sono insicure, con un numero di emergenza pronto ad essere chiamato e il vivavoce inserito.



Regione Calabria
Dipartimento Lavoro e Welfare
Settore 2: Welfare: Immigrazione, Nuove Marginalità e Inclusione Sociale, Centro antidiscriminazione,
Contrasto alla povertà, Famiglie e Servizi Educativi, Terzo Settore, Volontariato e Servizio Civile.
Implementazione Misure FSE Programmazione 21/27 Obiettivo Specifico Inclusione

Poi, ovviamente, l'analisi critica del rischio, inquadrare il tipo di minaccia che si sta affrontando per sapere senza esitazione di che livello dovrà essere la reazione. Imparare alcune regole base solo apparentemente banali, ma fondamentali. Le regole d'oro sono: prevenire, evitare e, se la situazione precipita, liberarsi, limitare i danni maggiori, imboccare la via di fuga migliore.

L'obiettivo del **corso di autodifesa femminile**, sul breve e medio periodo, è quello di fornire, nuove direttive per la gestione emotiva delle situazioni di rischio. Offrire gli strumenti psicologici e pratici per fare in modo che non si attivi mai, nella donna aggredita, una modalità "rinunciataria", da "vittima passiva". Insomma pensare che "difendersi è possibile".

Il corso si terrà presso la palestra gestita dall'Associazione Technofitness e con un istruttore qualificato della stessa. Ad assistere e sostenere le partecipanti durante le lezioni ci sarà un'operatrice del Centro come loro punto di riferimento per ogni problematica o necessità. Il corso sarà gratuito, aperto alle donne che hanno timore di subire in futuro o subiscono violenza. In questo modo si spera di evitare situazioni di pericolo per la donna che vorrà partecipare. Un corso di autodifesa femminile può essere infatti uno strumento per acquistare sicurezza in se stesse ed un'arma più efficace per impedire una violenza fisica o psicologica. Il Centro sosterrà le spese di iscrizione comprensive della copertura assicurativa. Si prevede una parte teorica condotta dalle professioniste del Centro ed una parte pratica curata da un professionista della società sportiva. Il corso avrà una durata max di 4 mesi per max 15 partecipanti.

Presso la palestra della realtà coinvolta nel progetto, una volta al mese un'operatrice del Centro provvederà alla distribuzione di materiale pubblicitario sui servizi del Centro, nonché a fornire informazioni e raccogliere eventuali richieste di aiuto.

5. Localizzazione del progetto

(descrivere in dettaglio la sede e l'ambito territoriale dove si svolgeranno le attività progettuali)

Le attività sportive si svolgeranno presso la palestra della realtà coinvolta nel comune di Reggio Calabria, ben attrezzata e con personale qualificato. Le attività amministrative e le riunioni con il personale si svolgeranno presso la sede del Centro.

L'ambito territoriale del progetto è il comune di Reggio Calabria.

6. Descrizione degli aspetti innovativi della proposta (se presenti)

L'aspetto innovativo della proposta consiste nel supportare le donne vittime di violenza attraverso lo sport, visto come strumento di prevenzione della violenza e di inclusione sociale delle vittime.