MCIC82200Q - AAF5587 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0013264 - 13/11/2026 - I.8 - E
MCIC82200Q - AAF5587 - CIRCOLARI - 0000056 - 13/11/2026 - UNICO - E

Donna Protetta

Tutela e sostegno per le donne

Il progetto *Donna Protetta* nasce nel 2016 dalla consapevolezza maturata dai fondatori – insegnanti tecnici di arti marziali – che le loro competenze potessero assumere anche una valenza sociale, offrendo alla comunità un contributo concreto nella prevenzione e nel contrasto della violenza di genere.

L'idea di sicurezza personale promossa da *Donna Protetta* si fonda sul principio che ogni donna possiede risorse e capacità che, se riconosciute e valorizzate, possono costituire strumenti efficaci di autodifesa.

Il cardine del progetto è la sensibilizzazione: una donna consapevole della possibilità di essere esposta alla violenza può ridurre in modo significativo il rischio che essa si verifichi e, di conseguenza, riappropriarsi della propria libertà e autonomia.

DONNA PROTETTA c/o Palestra Sirius s.s.d. a r.l. Via G. La Pira scn 62015 Monte San Giusto (MC) Tel. 0733 177 61 46
info@donnaprotetta.it - www.donnaprotetta.it

Viviamo in una società caratterizzata da profonde disuguaglianze, in cui la violenza maschile contro le donne rappresenta un grave problema sociale, politico e di salute pubblica.

La violenza di genere è un crimine e una violazione fondamentale dei diritti umani, per questo è necessario intervenire non solo sulla violenza in sé, ma anche sulle norme, credenze e stereotipi di genere che la alimentano. Proprio gli stereotipi e i pregiudizi costituiscono anche la radice del bullismo, fenomeno in cui "il bullo e la vittima sono entrambi inchiodati in un ruolo che li trattiene rigidamente in una posizione relazionale da cui è impossibile riconoscere e capire l'altro" (N. Terminio).

Le ricerche degli ultimi vent'anni mostrano che un basso concetto di sé favorisce la vittimizzazione, mentre bambini e adolescenti con un alto concetto di sé, ma una scarsa immagine di sé, tendono a mettere in atto condotte aggressive.

Essere vittima di violenza è doloroso nell'immediato, ma se ciò avviene in età giovanile rappresenta anche un fattore di rischio per lo sviluppo, in età adulta, di disturbi depressivi, d'ansia o della personalità.

Il corso di sicurezza personale femminile è costruito intorno alle specifiche necessità delle donne e si articola su tre livelli: prevenzione, difesa verbale e difesa fisica, con l'obiettivo di sviluppare in tempi ragionevoli una corretta mentalità difensiva che comprende buone abitudini, comportamenti virtuosi e schemi difensivi di base utili a evitare o fronteggiare i pericoli.

Percorso per il contrasto alla violenza sulle donne

COMUNE DI MORROVALLE

MCIC82200Q - AAF5587 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0013264 - 13/11/2026 - I.8 - E
MCIC82200Q - AAF5587 - CIRCOLARI - 0000056 - 13/11/2026 - UNICO - E

Programma

Incontro teorico-pratico per madri e figlie

24 e 27 novembre 2026, ore 20:30, locali IC Marco Polo

Prevenzione della violenza di genere, difesa personale e rispetto del corpo (massimo 15 madri + figlie)*

Incontro teorico-pratico rivolto ai genitori

4 dicembre 2026, ore 21:00, locali IC Marco Polo

Educare per prevenire ogni forma di violenza (iscrizione obbligatoria)*

Incontro teorico-pratico difesa personale consapevole

2 dicembre 2026, ore 21:00, Auditorium San Francesco

Prevenzione, difesa verbale e autodifesa fisica (iscrizione obbligatoria)*

* *Iscrizioni con moduli Google, link sui volantini dedicati ad ogni evento*