

www.actionwoman.org

ACTION



woman

**la prevenzione
contro la violenza
sulle donne**

"Aiutati che Dio ti aiuti"

LA PREVENZIONE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

PREMESSA

Si può non essere vittime di aggressioni? E' velleitario pensare che sia possibile annullare completamente il rischio di subire una aggressione, ma certamente adottando degli accorgimenti minimi ma efficaci, facendo cioè prevenzione, si può ridurre di molto la possibilità di essere aggredite da persone conosciute o sconosciute, a scopo di violenza oppure anche solo a scopo di rapina.

E nel caso comunque di aggressione si può avere la speranza di riuscire a reagire, difendersi e scappare senza essere esperte di arti marziali, cintura nera di Judo o di Karate? Sì, ci si può difendere in modo semplice ed efficace anche senza essere esperte di discipline di arti marziali.

Obiettivo di questo piccolo manuale è di dare delle informazioni minime, base, per effettuare una corretta prevenzione e quindi ridurre di molto il rischio di cadere preda di aggressori o molestatori e, in caso l'aggressione sia inevitabile, di reagire con efficacia. Per questa seconda parte ci limiteremo a delle semplici regole perché tecniche efficaci di difesa personale si possono imparare esclusivamente frequentando un corso. I corsi di Action Woman di una giornata e che sono dedicati al mattino alla crescita della sicurezza interiore e al pomeriggio alla crescita della sicurezza esteriore, dopo 4 ore di tecniche di difesa personale mettono qualsiasi donna nella condizione di potere reagire con efficacia in casi di aggressione.

Action Woman (www.actionwoman.org), è pensato per le donne. Obiettivo è accrescere la sicurezza personale attraverso tecniche semplici da applicare ma efficaci, sia di prevenzione che di reazione alle aggressioni. Prevenire significa ridurre al minimo i rischi di aggressione, la possibilità di essere aggredita. Difesa personale significa reagire, non necessariamente colpendo l'aggressore, ma sapendolo fronteggiare e solo in ultima istanza, se non lo si può evitare allora sì, colpendolo per difendersi.

Action Woman (www.actionwoman.org) è pensato per i giovani che sono il nostro futuro con laboratori formativi che portiamo nelle scuole.

LABORATORIO PEDAGOGICO: CRESCERE GIOVANI DONNE E GIOVANI UOMINI

a cura della Dr.ssa Chiara Pozzoli per Papilio

Obiettivo del percorso è quello di fornire a ragazze e ragazzi un'occasione di riflessione per sviluppare consapevolezza sulla propria e altrui appartenenza di genere, riconoscerla, apprezzarla e viverla come risorsa. Un percorso che promuove una cultura paritaria, nella quale siano offerte pari opportunità, possibilità e libertà d'espressione di sé, sia per i maschi sia per le femmine. Una cultura nella quale la diversità sia una ricchezza e un valore.

Il percorso formativo si sviluppa avendo come filo conduttore la frase di Simone de Beauvoir che ha scritto "donne non si nasce, si diventa" estendendo il concetto anche agli uomini; vengono quindi proposte ai/alle ragazzi/e – adolescenti in crescita – riflessioni sulla costruzione dell'identità di genere. Vengono sviluppati i temi legati alla propria persona – fisico e carattere – e all'appartenenza/differenza di genere a livello corporeo, relazionale e dal punto di vista dei modelli sociali e lavorativi.

Il percorso si configura per i/le ragazzi/e come un laboratorio – attivo ed esperienziale – di ricerca, riflessione e condivisione, che continuamente propone movimenti del partire da sé per andare nel mondo e viceversa.

Le tematiche vengono sviluppate utilizzando metodologie diverse:

esercitazioni individuali e di gruppo; visione di spezzoni di film, successiva rielaborazione in gruppi, presentazione in plenaria dei lavori, confronto e restituzione della formatrice; confronti/dibattiti in plenaria; brevi lezioni frontali di trimitimento teorico; uno spazio libero dedicato alla memoria del percorso.

LABORATORIO: I PERICOLI DEI MEDIA DIGITALI

a cura di Bianca Maria Carchidio per Joomla! Lombardia

L'obiettivo è sensibilizzare i ragazzi sul corretto utilizzo dei media digitali, in particolare computer, smartphone, tablet, console videogiochi, e-reader e televisione, per favorire l'individuazione dei comportamenti pericolosi e acquisire un approccio consapevole e ragionato, tenendo conto della spersonalizzazione dei rapporti virtuali e del fatto che non vedere in faccia il proprio interlocutore ha una serie di effetti collaterali: se da una parte si fa amicizia più facilmente e si tende a dare confidenza agli altri, cadono le difese e si raccontano cose personali, dall'altra si affievoliscono le barriere morali e aumenta l'aggressività, si è più disposti a diffondere pettegolezzi o foto maliziose o storie altrui senza verificare se siano vere.

Buone norme da osservare per la sicurezza digitale tua e dei tuoi contatti

- Cambia spesso le tue password
- Non usare la stessa password per tutti i tuoi account
- Non dare ad altri le tue password
- Installa un antivirus sul tuo pc e sui tuoi dispositivi android e mantienilo aggiornato
- Non aprire allegati provenienti da sconosciuti
- Non diffondere catene, petizioni, raccolte di cui non hai accertato la veridicità, nel dubbio controlla su <http://bufalopedia.blogspot.it/>

Se sei minorenne non dare mai a persone conosciute su Internet informazioni sulla tua vita privata, in particolare il tuo:

- Nome
- numero del telefono di casa
- cognome
- numero del telefono cellulare
- indirizzo
- nome della scuola che frequenti

Non mandare mai le tue foto a qualcuno conosciuto via Internet senza il permesso dei tuoi genitori.

- usare password complesse usando lettere, numeri, simboli alfanumerici e il maiuscolo minuscolo per esempio: Tr;23asT6
- se ricevi materiale di dubbia provenienza cestinalo e non condividerlo con nessuno
- Assicurati di pubblicare immagini, suoni e testi non protetti da copyright

Per ogni dubbio puoi consultare il sito <https://www.commissariatodips.it/>

LABORATORIO: SELF DEFENSE

a cura del Prof. Lorenzo Masini, docente universitario, giornalista e formatore.

Obiettivo degli incontri sulla difesa personale è capire come ridurre al minimo le probabilità di aggressioni fisiche a scopo di rapina o violenza.

Si parte dal concetto di sicurezza personale, più ampio di quello di difesa personale, e che comprende anche il concetto di prevenzione, importante per ridurre le probabilità di aggressione. Per capire l'importanza della prevenzione basta pensare che una sua efficace applicazione può portare ad evitare qualsiasi tipo di aggressione e quindi alla non necessità di utilizzo della difesa personale.

Nel caso l'azione di prevenzione non sia sufficiente ad impedire una aggressione, occorre difendersi in modo deciso ed immediato per ridurre al minimo possibili danni psico-fisici.

Negli incontri scopriremo come esercitare una efficace prevenzione per tenere lontani possibili aggressori e verranno mostrate e provate tecniche di difesa personale semplici ma efficaci.

ATTEGGIAMENTO MENTALE

Si possono conoscere le migliori tecniche di difesa da aggressione le più efficaci e volendo le più letali, in grado di rendere innocuo qualsiasi molestatore. Ma bisogna volerlo! Perché difendersi è prima di tutto una questione psicologica un atteggiamento mentale. Occorre essere consci che ogni donna può essere soggetto di aggressioni, e che quando accade si hanno due sole possibilità: o subire o reagire!

Prevenire significa ridurre al minimo possibile le possibilità di essere vittima. In caso di aggressione reagire significa, prima di tutto tentare di gestire l'aggressore senza colpirlo fisicamente, ma in caso di violenza, difendersi con sorpresa, velocità, potenza.

La sicurezza personale ha un'escalation:

- a. prevenzione da aggressione
- b. reazione ad aggressione
- c. difesa fisica ad aggressione.

Come una serie di 3 livelli. Il primo, la prevenzione, è idealmente un codice arancio. Se non funziona, si passa al secondo livello, reazione, codice rosso. Se anche questo livello non ha efficacia, si passa al terzo, difesa fisica, codice nero.

L'ARMA DELLA PREVENZIONE

Le situazioni nelle quali una donna corre il rischio di essere aggredita sono totalmente diverse da quelle in cui può trovarsi un uomo. Basti pensare che una donna corre il rischio di subire violenza a scopo di stupro, a differenza di un uomo. Diversamente, difficilmente una donna si troverà in una rissa dove volano sedie e bottiglie, situazione invece probabile per un uomo. Ecco perché i corsi di sicurezza per donne differiscono da quelli per uomini, perché cambiano le modalità di subire le aggressioni.

Importanza del linguaggio del corpo.

La nostra comunicazione si basa sulle 3 V: verbale, vocale e visivo. Il nostro interlocutore, la persona a cui comunichiamo, percepisce al 7% il nostro linguaggio verbale, per il 38% le modalità della nostra voce, ovvero come parliamo, il suono, il ritmo, le pause, il volume; per il 55% il nostro linguaggio del corpo, cosa facciamo mentre stiamo comunicando con lui, i nostri gesti. Più della metà della nostra comunicazione verso il mondo esterno è basata sul nostro modo di muoverci!

La postura è la posizione del corpo umano nello spazio. Una postura che trasmette sicurezza tiene lontani gli aggressori e trasmette sicurezza a noi stessi in un rimando mente-corpo. Se vuoi essere lupo comportati da lupo. Se ti comporti da agnello sembrerai agli altri un agnello e sarai preda dei lupi.

Importanza della prossemica

La prossemica è la disciplina semiologica che studia i gesti, il comportamento, lo spazio e le distanze all'interno di una comunicazione. Nelle relazioni con altri individui si individuano tre distanze tra i corpi a seconda dell'intimità degli interlocutori. Nello spazio 0-40 cm entrano le persone intime; nello spazio 40 cm - 1,2 m le persone conosciute ma non intime (amici); nello spazio 1,2 - 3,5 m si collocano i conoscenti o le persone con cui abbiamo relazione in ambito pubblico, sconosciuti compresi.

Mantenere uno sconosciuto a una distanza di sicurezza è fondamentale per evitare rischi di aggressione, o meglio per non essere colti di sorpresa ed avere il tempo di reagire. Ogni sconosciuto è meglio tenerlo a distanza di sicurezza, ovvero quella di una gamba, la sua.

Importanza della posizione di sicurezza.

Quando si parla con uno sconosciuto, utilizziamo le mani e il gesticolare, per creare una invisibile e per essere pronti a reagire. Meglio non porsi mai frontale ma di tre quarti, posizione più sicura per l'equilibrio e vantaggiosa per una eventuale fuga (per esemplificare è la posizione che il corpo assume quando interrompiamo una camminata. Prova a fare tre passi e a fermarti. Avrai un piede avanti e uno indietro. Questa è la posizione di sicurezza, da molto equilibrio e resistenza maggiore in caso di spinte frontali, è ideale per fuggire via rapidamente, è perfetta per tenere a distanza sconosciuti).

Alcune efficaci tecniche per prevenire possibili rischi in strada

- Mai distrarsi, osservare il contesto in cui ci muoviamo e le persone che ci circondano. Il pericolo può arrivare da qualsiasi parte e in qualsiasi momento.
- Sul marciapiede camminare in senso opposto a quello di marcia. Gli aggressori, eventuali scippatori, non ci possono arrivare alle spalle dalla strada.
- Quando ci fermiamo sul marciapiede, magari ai semafori, o per parlare con qualcuno, consigliato mettersi con la schiena a ridosso di un edificio. Nessun perico-

lo potrà arrivare alle spalle.

- Aspettare i mezzi pubblici non a ridosso del marciapiede o della linea gialla del metro ma con la schiena vicino a un edificio, onde evitare che qualcuno possa arrivarci alle spalle.
- Girare largo agli angoli degli edifici, si evitano possibili scontri se qualcuno viene nell'altro senso e si evitano sorprese da parte di chi potrebbe aspettare dietro l'angolo per sorprenderci.
- Quando si parla al telefono assumere posizione eretta del busto, non isolarsi, osservare sempre ciò che accade intorno a noi. E dietro di noi! A maggior ragione il consiglio è utile quando camminando, o mentre si fa jogging, con le cuffie ascoltando la musica.
- Camminando in strada alla sera, in zone scarsamente frequentate, cambiare marciapiede se qualcuno cammina dietro di noi. Aiutarsi eventualmente dal riflesso delle vetrine per tenerlo d'occhio. In caso di possibile pericolo tirare fuori il cellulare pronti a chiamare aiuto e fermarsi al primo portone e fare finta di suonare. In caso, vale la pena anche suonare e raccontare cosa ci sta accadendo. Avere cura anche di guardare il nome della strada in caso si dovesse dare indicazioni in una eventuale chiamata alle Forze dell'Ordine.
- Entrare nel portone di casa avendo cura di non essere osservati e soprattutto, di non avere persone vicine che potrebbero approfittare di un attimo di distrazione mentre infiliamo la chiave per spingerci dentro. Quando entriamo stare allerta, qualcuno potrebbe aspettare nell'androne che in genere è al buio.
- Alla sera, avvicinarsi all'auto non direttamente ma facendo un giro largo, onde evitare di farsi sorprendere da qualcuno nascosto tra le auto. Prima di mettere la spesa in auto, prima di entrare assicurarsi che nessuno sconosciuto sia vicino a noi. In caso attendere che se ne vada.
- Alla sera, ma anche i giorni in alcuni quartieri, parcheggiare le auto in luoghi ben illuminati e comunque frequentati. E pace se occorre fare 100 metri in più a piedi.
- Evitare i bancomat su strada, meglio quelli protetti e posti in spazi chiusi ma ben visibili dall'esterno. Quando si fa l'operazione assicurarsi che nessuno ci osservi. In caso cambiare banca e non fare l'operazione.
- Documenti importanti e soldi meglio tenerli addosso e nella borsa tenere cose non importanti. Se ci rapinano chiedendo la Borsa possiamo darla senza troppi patemi.

- Sui mezzi pubblici alla sera o quando il mezzo è vuoto, stare vicino al conduttore. In metro il conduttore è nel primo vagone. Porsi ad una delle estremità del mezzo in una posizione da potere osservare chi sale e chi scende e sempre cercando di avere una protezione alle nostre spalle.
- Sui mezzi pubblici, è bene osservare chi sale o chi scende. Attenzione a chi ha una mano coperta da un soprabito e da un giornale, specie se è vestito bene. Osservare le scarpe. Scarpe da ginnastica e vestito elegante stonano. C'è qualcosa che non va!
- Per chiedere aiuto meglio gridare: al fuoco!
- Nelle feste, nei party, nelle discoteche, non accettare bevande dalle mani di sconosciuti. Non si è visto cosa ci hanno messo dentro.

COME DIFENDERSI CON EFFICACIA

> Regola fondamentale: vale la pena reagire solo quando siamo in pericolo. In caso di rapina meglio dare la borsa (in cui avremmo avuto cura di non riporre cose importanti come documenti, soldi, carte di credito. Tutto questo teniamolo addosso, ben nascosto); in caso di provocazione cambiamo strada. In caso di aggressione fisica, dove c'è in ballo l'incolumità personale, si reagisce con decisione e rapidità.

> In caso di aggressione il nostro corpo subisce uno stress, alcune delle nostre funzioni vitali si alterano: battito accelerato, respirazione corta, udito ridotto, vista a tunnel. E' il cosiddetto stress psicofisico. Si riduce solo con l'allenamento specifico e con l'abitudine a reagire in modo efficace.

> In caso di aggressione oltre al corpo (braccia e gambe) usare anche la voce: gridare! Aiuta a sfogare la tensione, a caricarci, ad intimorire l'aggressore, a richiamare l'attenzione.

> La reazione ha un solo scopo: neutralizzare (e scoraggiare) l'aggressore per 20 secondi il tempo di scappare e prendere un piccolo vantaggio per cercare aiuto e mettersi in salvo.

> Colpire con precisioni le parti vitali di un uomo: occhi, gola, genitali. Altri punti dolorosi sono naso, ginocchia e stinchi.

> Per colpire meglio usare mani aperta ed evitare di tirare i pugni) si può anche colpire con calci se abbiamo una minima distanza; calci bassi, a stinchi e ginocchia. Nel corpo a corpo si possono usare anche gomiti e ginocchia.

> Una reazione ad una aggressione ha maggiori probabilità di successo se è SPRA: Sorprendente, Potente, Rapida, Accurata.

> Nella reazione usare il fattore sorpresa adottando le tre D: Dialogo – Distrazione – Distruzione. Dialogo: essere assertivi per non alimentare la tensione, dialogare col delinquente. Distrazione: distrarlo con domande aperte del tipo: Sono confuso, non capisco cosa vuoi da me? Perché vuoi farmi male? Distruzione. Reagire con SPRA (vedi sopra)

> Prima colpire per ammorbidire l'aggressore (Atemi), disorientarlo, con una sberla, un calcio, ecc. poi portare la tecnica di difesa. Questa sarà molto più efficace

> Strumenti di difesa. Usare tutto ciò che è a portata di mano. Borsa, cellulare, chiavi, anche un giornale se non abbiamo altro ecc.

> Questi sono solo alcuni consigli che possono essere utili ma che non possono sostituire quanto si apprende in un corso. Se vuoi seguire un corso di Action Woman ti consiglio andare sul sito www.actionwoman.org e prenotarti per il prossimo.

RICONOSCERE LA VIOLENZA

La violenza si può manifestare in diversi modi:

VIOLENZA FISICA

Ogni forma di violenza con il corpo e contro il corpo, come ad esempio: calci, pugni, morsi, schiaffi, spinte, ustioni. Sono comprese anche le violenze ai danni delle proprietà personali come, ad esempio, la distruzione di oggetti e documenti.

VIOLENZA PSICOLOGICA

Ogni forma di violenza e mancanza di rispetto, come ad esempio: critiche, insulti, umiliazioni e condizionamenti della propria libertà, che generano paura, ansia, perdita di autostima, autocolpevolizzazione, depressione, immagine svaloriata del proprio corpo, forte senso di vergogna, paura di parlare delle violenze subite.

VIOLENZA ECONOMICA

ogni forma di controllo dell'autonomia economica, come ad esempio: ricatti, dipendenza economica, divieto di lavoro.

MOLESTIE SESSUALI

Ogni forma di comportamento a sfondo sessuale che si verifica generalmente in luoghi pubblici e/o di lavoro e che risulta degradante, umiliante e sgradito per chi lo subisce, come ad esempio: battute e prese in giro a sfondo sessuale, esibizionismo, telefonate oscene, proposte insistenti o ricattatorie di rapporti sessuali non voluti, palpeggiamenti e toccamenti. Anche l'attenzione più banale, se reiterata senza il consenso della destinataria, può diventare ossessionante.

VIOLENZA SESSUALE

Ogni forma di costrizione di atti sessuali non consenzienti ottenuti con minacce, forza, violenza, ricatti (anche psicologici).

STALKING

Ogni condotta o comportamento tenuto da un individuo che affligge un'altra persona, perseguitandola e generando stati d'ansia e paura fino a compromettere il normale svolgimento della vita quotidiana, come ad esempio: telefonate, pedinamenti, appostamenti sotto casa, sul luogo di lavoro, minacce, danneggiamenti intenzionali di oggetti personali.

VIOLENZA ASSISTITA

Ogni qualvolta figli, conviventi, familiari assistono a scene di violenza subiscono a loro volta violenza.

VIOLENZA DIGITALE

Ogni forma di pubblicazione sui media digitali di molestia sia a sfondo sessuale, sia di bullismo, aggressività, pettegolezzi, foto o storie senza verificarne la veridicità, con divulgazione non autorizzata o perpetrata all'oscuro della vittima.

STEREOTIPI E LUOGHI COMUNI

Ci sono alcuni modi di pensare che in qualche modo giustificano la violenza. La violenza è un fenomeno trasversale. Non è un nemico oscuro, può essere anche nelle nostre case, nelle famiglie, nelle relazioni.

si dice

Le donne sono più a rischio di violenza da parte di uomini a loro sconosciuti...

non è vero

Gli aggressori più frequenti delle donne sono i loro partner; gli “ex” partner o altri uomini conosciuti: amici, parenti, colleghi, vicini di casa.

si dice

La violenza colpisce solo donne fragili...

non è vero

Tocca qualunque donna, ma possono essere vittime più facili le donne che non hanno fiducia nelle proprie risorse, non si stimano o si trovano in situazione di dipendenza per età o condizioni oggettive (socioeconomiche o familiari).

si dice

La violenza sessuale è conseguenza di atteggiamenti provocanti, dell’abbigliamento, del trucco o di comportamenti poco prudenti delle donne...

non è vero

La violenza non è mai giustificabile.

si dice

La violenza è presente fra le classi più povere o culturalmente e socialmente svantaggiate...

non è vero

La violenza sulle donne è un fenomeno trasversale che interessa ogni strato sociale, economico, culturale, senza differenze di etnia, di religione o di età.

si dice

La violenza è causata dall’assunzione di alcool o droghe...

non è vero

La percentuale di maltrattatori che usano alcool o droghe e hanno disturbi psichici è molto bassa, pari al 20% circa.

si dice

Alle donne che subiscono violenza domestica “piace” essere picchiate, altrimenti se ne andrebbero di casa...

non è vero

La paura, la sudditanza psicologica, la dipendenza economica, l’isolamento, la mancanza di alloggio, la riprovazione sociale, spesso da parte della stessa famiglia di origine, sono alcuni dei numerosi fattori che rendono difficile per le donne interrompere la situazione di violenza.

si dice

La violenza domestica è causata da una momentanea perdita di controllo...

non è vero

Il concetto di perdita di controllo non è corretto in quanto le aggressioni sono spesso premeditate, ripetute nel tempo. Gli aggressori seguono un loro disegno nel quale si ritengono giustificati dal comportamento della donna.

si dice

La violenza deve trovare soluzione fra le pareti domestiche...

non è vero

La soluzione la si può trovare attraverso una presa di coscienza della donna che, consapevole del problema, chiede aiuto e inizia il suo cammino supportata da persone esperte.

si dice

La violenza, entro certi limiti, è accettabile perché gli uomini sono più aggressivi per predisposizione naturale...

non è vero

La violenza non è mai giustificabile. Nei casi di violenza l'aggressività dell'uomo è volontà di esercitare un potere e un controllo sulla donna.

si dice

La violenza deve essere sopportata per amore dei figli, perché i figli hanno bisogno del padre...

non è vero

Al contrario, i bambini crescono in modo più sereno con un genitore equilibrato piuttosto che con due genitori in conflitto.

MOLESTIE SESSUALI NEI LUOGHI DI LAVORO

QUALI EFFETTI

- ▶ Ledono il diritto al lavoro e il diritto alla salute.
- ▶ Creano discriminazione.
- ▶ Offendono la dignità della persona.
- ▶ Minano la fiducia nelle proprie capacità.
- ▶ Ostacolano la piena integrazione nel mondo del lavoro.

COSA NON FARE

- ▶ Non pensare di essere responsabile di quanto accade.
- ▶ Non cercare di minimizzarlo.
- ▶ Non cercare di nascondere il fatto.
- ▶ Non temere di non essere creduta o di essere derisa o di subire ulteriori ritorsioni.
- ▶ Non affrontare in solitudine la lotta contro le molestie.
- ▶ Non reagire in modo da rischiare il licenziamento in tronco.
- ▶ Non reagire in modo da rischiare denunce da parte del molestatore.

COSA FARE

- ▶ Parlane con una/un collega di fiducia.
- ▶ Prendi nota di ogni fatto, registrando la data e l'ora in cui è avvenuto e davanti quali persone.
- ▶ Scrivi con precisione le parole dette, le proposte o le minacce avanzate quando sei da sola o dietro una porta chiusa, e i richiami o le osservazioni fatte davanti ad altri.
- ▶ Chiedi consiglio al Sindacato.
- ▶ Puoi rivolgerti ai Sindacati, ai Centri Antiviolenza o agli Sportelli di ascolto per ricevere una consulenza legale o farti indirizzare verso soggetti competenti.

Se pensi di essere vittima di molestie sessuali sul lavoro puoi rivolgerti a:

CENTRO RISORSE DONNA

Provincia MB
Pari Opportunità
Via T. Grossi 9
20900 - Monza

Serena Renda
Tel. 039.9752708
Fax 039.9462144
s.renda@provincia.mb.it

Orari d'ufficio
(previo appuntamento):
lunedì - martedì - mercoledì - giovedì
dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 16.00
venerdì 9.00 - 12.30

MONZA E BRIANZA

Contatti: Ufficio Consigliera di Parità Provincia di Monza e Brianza

Via Tommaso Grossi, 9 – 20900 MONZA

Tel. 039/9752803 Fax 039/9462173

E-mail: consigliera-parita@provincia.mb.it

web : http://provincia.mb.it/lavoro/Consigliera_di_Parita/index.html

CGIL VERTENZE BRIANZA

VIA PREMUDA 17, 20900 MONZA MB

TEL 039.27311 FAX.039.745413

e-mail ufficiovertenzemb@cgil.lombardia.it

CISL

Sede comprensoriale:

Via Dante, 17/A - 20900 Monza MB

tel. 039.23991

fax 039.2300756 - 039.2399264

Orario di apertura:

da lunedì a venerdì

9.00 - 12.00 e 14.30 - 18.30

sabato 9.00 - 12.30

UIL VERTENZE BRIANZA

La UILTuCS di Monza e Brianza - rappresentante i lavoratori del Turismo, Commercio e Servizi/Terziario - riapre a Monza il SERVIZIO VERTENZE presso la CST UIL di Via Ardigò, 15 - Monza

Apertura: lunedì, mercoledì e giovedì dalle ore 9,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,00 alle ore 18,00.

Per info e appuntamenti: tel. 039/3941939

fax 039/320606

IL CICLO DELLA VIOLENZA NELLA COPPIA

Il clima di violenza nella coppia si sviluppa nel corso del tempo con litigi sempre più frequenti e pericolosi, spesso per motivi banali. Gli episodi di violenza spesso sono seguiti dalle scuse e dal pentimento del partner che promette che non si ripeterà più. La donna spera che la situazione cambi e minimizza le tensioni, il proprio disagio e la pericolosità della situazione. Con il tempo non riesce più a controllare il comportamento sempre più violento del compagno, nonostante i tentativi di adeguarsi alle sue innumerevoli richieste. E' questo il ciclo della violenza nella coppia.

EFFETTI DELLA VIOLENZA

Le donne che subiscono violenze e maltrattamenti reagiscono in modo diverso, ma TUTTE conoscono il dolore dell'isolamento e dell'indifferenza sociale che da sempre circondano questo fenomeno.

Conoscere le conseguenze dell'abuso aiuta a combatterlo e a capire perché le vittime si comportano o reagiscono in un certo modo: negando il problema, sopportando le botte per "amore", pensando che lui possa cambiare, sentendosi indispensabili, credendo di salvare la famiglia.

Ricorda: tu non sei il problema, tu hai un problema!

COME USCIRE DALLA VIOLENZA

I passi che aiutano ad uscire dalla violenza:

- riconoscere di vivere una situazione di violenza
- rendersi conto che la violenza non è mai giustificabile
- ammettere il proprio disagio interiore
- capire che chi subisce violenza non è mai responsabile dei soprusi subiti
- superare la paura e l'imbarazzo di essere giudicate
- comprendere che parlarne è l'unico modo per uscirne
- rivolgersi ai Centri Antiviolenza, agli Sportelli d'ascolto, alle associazioni di volontariato, ai Servizi territoriali o a chi ti può dare aiuto.

PROTEGGERSI DALLA VIOLENZA

Se te ne vai di casa, ricordati:

- di raccogliere i documenti indispensabili per te e per i tuoi figli: carta d'identità, patente, passaporto, libretto sanitario e cartelle mediche, titoli di studio, libretto di lavoro, indirizzi

e numeri di telefono, dichiarazione dei redditi, eventuali denunce di maltrattamento e certificazione medica di supporto.

- Se possiedi un conto corrente o titoli a te intestati, porta con te il libretto degli assegni, la tessera bancomat e i certificati di deposito.

- Se hai un conto o dei titoli cointestati col marito o con il convivente apri un conto corrente o un deposito titoli a tuo nome in una banca diversa trasferendovi su di esso l'ammontare che ti spetta.

- Metti al sicuro il guardaroba, le cose di valore e quelle che ti stanno più a cuore.

- Comunica ai Carabinieri o alla Polizia che ti allontani da casa per motivi di "sicurezza" ed eventualmente che porti con te i figli minori, rendi loro noto l'indirizzo del tuo nuovo domicilio. Questo atto non è una denuncia nei confronti del partner ma ti tutela nel caso di denuncia per sottrazione di minori.

112 Carabinieri

113 Polizia

118 Pronto Soccorso

1522 Numero verde nazionale antiviolenza

Ricordati comunque che non sei sola.

CENTRI ANTIVIOLENZA

I Centri Antiviolenza offrono ascolto telefonico, colloqui individuali, consulenza psicologica e legale, accoglienza residenziale o accompagnamento presso le strutture di zona, informazioni e indicazioni sui servizi esistenti sul territorio. I loro sportelli sono attivi nei seguenti giorni ed orari:

C.A.DO.M. Monza e Brianza

via Mentana, 43 – 20900 MONZA

Tel. 039/2840006 – Fax 039/2844515

CAV

Dove ci trovi

MONZA via Zucchi 22b - SEDE

LUNEDI' 9-12 MERCOLEDI' e GIOVEDI' 14,30-18

Tel. 039/389510

Fax 039/389510

E-mail: cavmonza@virgilio.it

OSPEDALE SAN GERARDO

via Pergolesi 33

Settore C

Atrio piano terra - Ambulatorio di Ginecologia

LUNEDI' e VENERDI' 10 -12

Tel. 334 8885173

LISSONE via Montenero

CENTRO FAMIGLIA

SABATO 10-12

Per un consiglio, un sostegno.....

S.O.S. VITA

Chiamata gratuita

24 ore su 24

365 giorni l'anno

Numero verde

8008-13000

CENTRO ANTIVIOLENZA A VIMERCATE

Apertura del centro lunedì 19 gennaio

orari di apertura

LUNEDI' 9.30 - 12.30

VENERDI' 14 - 17

in Via Giovanni XXIII, 9 (di fianco a Spazio Città)

per appuntamenti:

C.A.DO.M 039 28 40 006

039 66 59 256 con segreteria telefonica

centroantiviolenza@offertasociale.it

Puoi trovare ascolto, consulenza orientamento anche presso:

ASL - CONSULTORIO FAMILIARE

Consultorio Familiare

Viale Lombardia 270 - 20861 Brugherio (MB)

tel: 039 2897404

ASL MONZA E BRIANZA DISTRETTO DI DESIO - CONSULTORIO FAMILIARE

Consultorio Familiare

Via Monte Grappa 40 - 20051 Limbiate (MB)

tel: 02 99456735

**CENTRO ORIENTAMENTO FAMIGLIACONSULTORIO PRE. E
MATRIMONIALE**

Consultorio Familiare
Via Vittorio Emanuele 1 - 20900 Monza (MB)
tel: 039 2326463

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Mascherpa 14 - 20841 Carate Brianza (MB)
tel: 0362 826435

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Giuseppe Garibaldi 21 - 20851 Lissone (MB)
tel: 039 2434916

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Umberto I 17 - 20862 Arcore (MB)
tel: 039 6188224

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Stefano Da Seregno 102 - 20831 Seregno (MB)
tel: 0362 483558

CONSULTORIO FAMILIARE

Piazzetta Battista Erba 2 - 20852 Villasanta (MB)
tel: 039 2325420

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Arrigo Boito 2 - 20900 Monza (MB)
tel: 039 2384450

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Ugo Foscolo 26 - 20832 Desio (MB)
tel: 0362 483206

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Edmondo De Amicis 17 - 20900 Monza (MB)
tel: 039 2384609

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Fermi 1 - 20833 Giussano (MB)
tel: 0362 332173

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Santa Marta 18 - 20863 Concorezzo (MB)
tel: 039 6203195

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Giussani 11 - 20834 Nova Milanese (MB)
tel: 0362 366774

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Armando Diaz 42 - 20871 Ruginello (MB)
tel: 039 6082679

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Roma 2 - 20036 Meda (MB)
tel: 0362 345012

CONSULTORIO FAMILIARE

Via San Carlo 2 - 20811 Cesano Maderno (MB)
tel: 0362 483716

CONSULTORIO FAMILIARE

Via San Giuseppe 15 - 20814 Varedo (MB)
tel: 0362 580854

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Cesare Cantu 7 - 20813 Bovisio Masciago (MB)
tel: 0362 594019

CONSULTORIO FAMILIARE

Via Giuseppe Garibaldi 37 - 20823 Lentate Sul Seveso (MB)
tel: 0362 566867

ASL - CONSULTORIO FAMILIARE

Via San Carlo 2 - 20811 Cesano Maderno (MB)
tel: 0362 483720

ASL MEDA - CONSULTORIO FAMILIARE

Via Roma 2 - 20036 Meda (MB)
tel: 0362 345067

CONSULTORI DI ISPIRAZIONE CRISTIANA

SEREGNO (MB) Consultorio Interdecanale per la Famiglia
via Alfieri, 8 - 20038 0362.234798

VIMERCATE (MB) Consultorio Familiare Ce.A.F.
via Mazzini, 33 - 20059 039.6854423

MONZA (MB) Consultorio Prematrimoniale e Matrimoniale

Via Vittorio Emanuele, 1 - 20052 039.386189

SERVIZIO: Aiuto e sostegno a ragazze gravide in difficoltà
STRUTTURA: ASL MB - Azienda Sanitaria Locale Monza e
Brianza - Consultorio Familiare - Via De Amicis - Monza
INDIRIZZO: Via De Amicis 17 CITTÀ: MONZA (MB)

SERVIZIO: Aiuto e sostegno a ragazze gravide in difficoltà
STRUTTURA: ASL MB - Azienda Sanitaria Locale Monza e
Brianza - Consultorio Familiare - Via Boito - Monza
INDIRIZZO: Via Boito, 2 CITTÀ: MONZA (MB)

SERVIZIO: Accertamenti visite specialistiche
STRUTTURA: COF - Centro Orientamento Famiglia Onlus -
Consultorio Familiare Accreditato
INDIRIZZO: Via Vittorio Emanuele, 1 CITTÀ: MONZA (MB)

SERVIZIO: Supporto PsicoPedagogico
STRUTTURA: COF - Centro Orientamento Famiglia Onlus -
Consultorio Familiare Accreditato
INDIRIZZO: Via Vittorio Emanuele, 1 CITTÀ: MONZA (MB)

SERVIZIO: Sostegno psicologico e/o terapeutico
STRUTTURA: COF - Centro Orientamento Famiglia Onlus -
Consultorio Familiare Accreditato
INDIRIZZO: Via Vittorio Emanuele, 1 CITTÀ: MONZA (MB)

SERVIZIO: Sostegno psicologico e/o terapeutico
STRUTTURA: ASL MB - Azienda Sanitaria Locale Monza e
Brianza - Consultorio Familiare - Via Boito - Monza
INDIRIZZO: Via Boito, 2 CITTÀ: MONZA (MB)

SERVIZIO: Mediazione linguistico - culturale
STRUTTURA: ASL MB - Azienda Sanitaria Locale Monza e
Brianza - Consultorio Familiare - Via Boito - Monza
INDIRIZZO: Via Boito, 2 CITTÀ: MONZA (MB)

SERVIZIO: Affidamento familiare - Adozione
STRUTTURA: ASL MB - Azienda Sanitaria Locale Monza e
Brianza - Consultorio Familiare - Via Boito - Monza
INDIRIZZO: Via Boito, 2 CITTÀ: MONZA (MB)

SERVIZIO: Gravidanza indesiderata
STRUTTURA: ASL MB - Azienda Sanitaria Locale Monza e
Brianza - Consultorio Familiare - Via Boito - Monza
INDIRIZZO: Via Boito, 2 CITTÀ: MONZA (MB)

SPAZIO DONNA

Sede provinciale di Via Cernuschi, 8 - Monza

Lunedì – venerdì: 8.30-12.00
Pomeriggio su appuntamento
Numero verde 800159159
spaziodonna@provincia.mb.it

Segretario sociale professionale

Offre un supporto ai cittadini residenti e alle persone temporaneamente a Monza che non hanno residenza, ma che si trovano in un momento di grave necessità, con evidenti caratteristiche di emergenza e urgenza.

L'accesso è gratuito.

E' utile presentare un documento di identità e/o il Codice Fiscale o Carta Regionale dei Servizi (CRS).

Ci si può rivolgere direttamente nella zona in cui si abita o dove è più comodo rispetto agli spostamenti in città nei seguenti giorni ed ore:

Servizi Sociali Territoriali
via Lecco, 12 Tel 039.2374404
Lunedì, martedì, giovedì e venerdì 9,30 - 12,00
Mercoledì 9,30 - 12,00
via D'Annunzio, 35 Tel. 039.2374339

Se hai necessità di una consulenza legale puoi rivolgerti a:

AVVOCATI DI STRADA

Contatti:

Avvocato di strada Monza
Coordinatrice: Avv. Antonella Cavaiuolo
Via Piave 11 – 20052 Monza
Email: monza@avvocatodistrada.it
Tel: 334 6051624 – Fax: 039 20459317

Se hai figli minorenni puoi rivolgerti ai Consultori Familiari ASL ed ai Servizi Tutela Minori dei Comuni e/o delle Aziende consortili.

Se sei sfruttata, se sei costretta a prostituirti e ti senti in pericolo chiama il numero verde nazionale contro la tratta 800.290.290 attivo 24 ore su 24.

Ringraziamo per i contributi a questo Vademecum:



Lorenzo Masini è docente universitario (presso l'Università Popolare degli Studi di Milano), giornalista e formatore tra i più noti a livello nazionale, con particolare attenzione alla formazione e al coaching nel mondo femminile. Ha acquisito la qualifica di istruttore di una particolare tecnica di difesa personale, l'Hashita, ideata in Israele e pensata per la difesa da strada. E' stato Presidente dei City Angels, ed attualmente è formatore dei Good Guys International, entrambe associazioni di volontari che operano per strada per aiutare i più bisognosi e per preservare la sicurezza. Un percorso decennale di svariate esperienze che, in ambito della sicurezza personale, gli ha permesso di approfondirne non solo la conoscenza degli aspetti fisici, ma soprattutto dei meccanismi psicologici. Da qui nasce nel 2012 Action Woman, un progetto dedicato al mondo femminile che si pone come obiettivo quello di combattere la violenza contro le donne, insegnando loro come potere prevenire le aggressioni, non solo fisiche ma anche verbali, e come potersi difendere in modo semplice ed efficace da tentativi di violenza a scopo di rapina o di abuso sessuale.
www.lorenzomasini.it/



Chiara Pozzoli è laureata in Scienze dell'Educazione, da 11 anni lavora come pedagoga e formatrice nei settori della Formazione e dell'Orientamento. Coach in Programmazione Neuro-Linguistica (certificata dalla Society of NLP di R. Bandler), lavora come Life e Sport Coach. Lavora sia con adulti/e che adolescenti e minorenni, tanto singolarmente quanto in gruppo. Con la sua attività aiuta le persone ad apportare cambiamenti e miglioramenti nella loro esistenza; a prendere maggiore consapevolezza di sé ed esprimere il proprio potenziale. E così scegliere liberamente chi vogliono essere. Svolge il suo lavoro con passione, energia e professionalità. È entusiasta di accompagnare le persone a rendere i loro sogni obiettivi e a raggiungerli.
Sito web <http://papilio4coaching.it/>



Bianca Maria Carchidio psicanalista, scrittrice e blogger, si occupa di internet dal 1997. Ha lavorato come consulente per la comunicazione web e tradizionale presso case editrici, aziende private e associazioni. Ha seguito come pioniera lo sviluppo delle comunità virtuali dagli albori di Usenet, è stata tra i fondatori di it.arti.scrivere e ha curato l'edizione di testi e raccolte nate da questa e altre comunità di appassionati che si sono sviluppate nella rete del web 1.0. Dal 2006 anima un blog che raccoglie intorno a sé scrittori, lettori e persone interessate alla scrittura creativa, alla letteratura e all'arte in generale. Tiene laboratori di scrittura professionale per conto di Joomla!Lombardia. e corsi di scrittura creativa per enti, associazioni, scuole e altre organizzazioni in base a progetti originali personalizzati su richiesta.
Sito web www.carchidio.com.
WWW.JOOMLALOMBARDIA.ORG

Si ringrazia per il sostegno e patrocinio all'iniziativa Action Woman Marathon:

- L'Istituto Floriani di Vimercate
- Il Comune di Monza
- Il Consorzio Villa Reale e Parco di Monza
- La Provincia di Monza e Brianza
- La Regione Lombardia

Si ringrazia la rete che ha reso possibile la partecipazione al bando, la progettazione e la realizzazione di questa iniziativa:

- L'arte di Amarsi Onlus - Monza - associazione capofila
- Joomla!Lombardia - Milano
- Good Guys International - Monza
- Monza Soccorso - Monza
- Social Time Onlus - Milano
- Associazione Sportiva dilettantistica Il Salto - Villasanta
- Associazione Mahila - Villasanta
- La Voce d'Italia.it - Milano
- Csen Milano
- Operà Populaire
- Università Popolare degli Studi di Milano
- Asilo Nido Marameo - Monza

CSV M&B
Centro di Servizio per il Volontariato di Monza e Brianza

BANDO
VOLONTARIATO
2014



Joomla!
Lombardia
associazione
www.joomlalombardia.org



Always On
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE

— FONTE —
SANTONIO
ACQUA MINERALE NATURALE
OLIGOMINERALE

BenEssere *La salute con l'animo*

con i patrocinio



Regione Lombardia



COMUNE DI
MONZA



PROVINCIA
MONZA
BRIANZA



REGGIA
di
MONZA



CITTÀ DI VIMERCATE

con i patrocinio



Regione Lombardia



COMUNE DI
MONZA



PROVINCIA
MONZA
BRIANZA



REGGIA
DI
MONZA



CITTÀ DI VIMERCATE



Centro di Servizio per il Volontariato di Monza e Brianza



di Ignazio Antonacci



GEL ANALGESICO Distribuito da TLM srl

