

## Impariamo a difenderci

L'Amministrazione comunale di Morbegno, l'Amministrazione comunale di Talamona e la Proloco di Talamona danno avvio ad un percorso gratuito di difesa personale femminile.

L'obiettivo è di fornire strumenti alle donne per leggere e riconoscere i segnali di una potenziale violenza psicologica e fisica, per difendersi dalla sopraffazione fisica e per essere informate sulla rete di sostegno e aiuti presenti nel nostro territorio.

La presentazione dell'iniziativa e l'apertura delle iscrizioni avvengono proprio in occasione del 25 novembre, Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne.

Le lezioni pratiche, una decina in totale, si svolgeranno ogni mercoledì, con l'istruttore qualificato di difesa personale Sandro Livio e altri istruttori del suo gruppo, a Morbegno negli spazi di una palestra messa a disposizione gratuitamente dall'amministrazione morbegnese.

Le lezioni teoriche, quattro in totale, si terranno invece a Talamona nella Biblioteca comunale, ed approfondiranno grazie a degli esperti in materia gli aspetti giuridico-legali e psicologici relativi alla violenza contro la donna e faranno conoscere anche la rete di aiuti presente nel nostro territorio. Gli interventi da parte delle Forze dell'Ordine porteranno informazioni significative sul fenomeno di violenza, insieme ad una serie di accorgimenti e strategie da adottare per fronteggiarlo e per documentarlo sotto forma di prove nel caso di presentazioni di denunce. Verranno altresì illustrati i dati di fatto sulla nostra Provincia nonché le forme di sostegno legale e psicologico e le modalità di orientamento ed accompagnamento nel percorso di fuoriuscita dalla violenza garantiti dalla Rete Antiviolenza presente.

**Maria Cristina Bertarelli**, vicesindaco e Assessore alla Cultura del Comune di Morbegno sottolinea che: "la violenza contro le donne è un fenomeno inaccettabile che non deve trovare spazio nella nostra comunità. È un problema che ci coinvolge tutti e richiede un costante impegno collettivo per essere superato. Come comunità, dobbiamo impegnarci senza riserve per contrastare e prevenire ogni forma di violenza, superando l'individualismo e offrendo sostegno, ascolto e protezione a chi ne è vittima. Purtroppo, la sfida è ancora ampiamente aperta e dobbiamo cercare di prevenire questa orribile violenza ricordiamoci che è nostro dovere individuare e contrastare comportamenti violenti, promuovere tutti i giorni la cultura del rispetto e dell'empatia e costruire una società, in cui ogni donna possa sentirsi al sicuro, libera di realizzare il proprio potenziale senza timore. Come Amministrazione abbiamo sentito, anche quest'anno, il dovere di impegnarci con azioni concrete per contrastare questo orribile fenomeno, stando a fianco delle donne anche con questo percorso di difesa personale femminile. Il ricordo della giovanissima Giulia e di tutte le altre vittime di violenza ci spinge a perseguire con ancora più vigore questo obiettivo di giustizia e uguaglianza. Per questo ringrazio il Comune di Talamona, Lucica Bianchi, presidente della Proloco di Talamona, tutti gli esperti e le Forze dell'Ordine coinvolti per la collaborazione e la condivisione dell'impegno e della sensibilità al contrasto della violenza contro le donne."

**Lara Luzzi**, Assessore Politiche sociali del Comune di Talamona afferma: "Il valore sociale dell'iniziativa, che si pone in continuità con quanto proposto negli anni precedenti dalla Proloco e dall'Amministrazione comunale di Talamona, sempre in collaborazione con Sandro Livio e diversi esperti nel settore della prevenzione e dell'autodifesa, assume in questo momento ancora maggiore significato e urgenza. Alla luce dei recenti, ma non isolati, eventi di violenza sulle donne che hanno lasciato sgomenta l'intera società civile, l'attivazione di percorsi di conoscenza, prevenzione e autodifesa sono quanto mai necessari. Sono lieta della collaborazione con l'Amministrazione di Morbegno e dell'unità d'intenti nel voler fornire degli strumenti efficaci al fine di contrastare un fenomeno aberrante e non degno di una società civile. Colgo l'occasione per ricordare il numero antiviolenza, 1522, a cui rivolgersi per chiedere aiuto o segnalare un abuso, già diffuso nel nostro comune e affisso in vari esercizi. Simbolo della lotta alla violenza di genere è anche la nostra panchina rossa, posizionata di fronte alla biblioteca comunale, dove si terrà la parte teorica del corso".

### Per maggiori informazioni:

cell Proloco Talamona 3331581646

cell Presidente Proloco Talamona Lucica Bianchi 3316209207

Mail : [info@prolocotalamona.it](mailto:info@prolocotalamona.it)

Web site : [www.prolocotalamona.it](http://www.prolocotalamona.it)

Maestro Sandro Livio **C.N.** VII° Dan di karate - Istruttore di difesa personale 333 8765924