



Ambito Territoriale di Putignano



Andromeda

CENTRO ANTIVIOLENZA

Autorizzazione al funzionamento n. 832 del 03.10.2016

Iscrizione al Registro regionale A.D. n. 1337 del 29.12.2016

Vico S. Pellicon. c. Noci (BA) cell. 339 787 1952 cavandromeda@libero.it

alla c.a.

Dott. Francesco De Carlo
Sindaco

Dott.a Valentina LIUZZI
Ass.ra Politiche Sociali

Giovanni MORELLI
Responsabile Area Servizi alla Persona
COMUNE DI ALBEROBELLO

Putignano, 30 ottobre 2024

Oggetto: comunicazione Corso gratuito di Wen-do per adolescenti - Comune di Alberobello

Gent.mi,

in risposta alla vostra richiesta inviata lo scorso 15 ottobre 2024, in merito all'attivazione di un corso base di Wen-do da realizzare nell'ambito delle iniziative promosse per la Giornata Internazionale per la eliminazione della violenza, in continuità con quanto già avvenuto negli anni scorsi, si comunicano tutti i dettagli del laboratorio in oggetto.

Come da accordi intercorsi con l'Ass.ra Liuzzi, il **corso base di autodifesa Wen-do sarà destinato a n. 20 adolescenti di età compresa tra i 12 e i 15 anni del Comune di Alberobello (e limitrofi)**, in quanto come emerso dalla nostra esperienza, il wen-do risulta essere uno strumento particolarmente efficace e potente nel far emergere tra le adolescenti competenze quali la consapevolezza di sé e dei propri diritti, il rispetto dei propri confini e il significato della parola "consenso". Tutti questi sono concetti estramente importanti per la crescita di ragazze autodeterminate e dunque capaci di individuare relazioni dannose e di difendersi in qualsiasi luogo o condizione.

Di seguito alcune informazioni di carattere generale del Wen-do.

Finalità generale

Il Wen-do è un insieme di tecniche di difesa fisica e psicologica che ha l'obiettivo di offrire alle adolescenti tecniche e strategie per affrontare, prevenire o gestire situazioni di violenza o maltrattamento, accompagnandole in un percorso di riflessione sul tema della violenza e della paura nonché di autoconsapevolezza rispetto ai "limiti", rafforzando l'autostima ed il loro senso di sicurezza.

Elaborato in Canada nel 1972 da donne per altre donne, il wen-do sollecita ad affrontare le proprie paure valorizzando le risorse a disposizione.

Obiettivi specifici del Training

- Acquisizione di semplici tecniche di autodifesa fisica;
- Imparare a conoscere le proprie forze ed ad usarle in modo efficiente in caso di urgenza;
- Imparare a fidarsi delle proprie sensazioni e a sviluppare le capacità percettive al fine di riconoscere anche i segnali più sottili di violenza;
- Imparare a percepire il pericolo ponendo limiti sia verbali che fisici;
- Imparare ad essere più sicure nel quotidiano;
- Esercitare tecniche di liberazione e contrattacco efficienti;



Associazione di promozione sociale del Sud-Est Barese - Via Lago Sassano n. 26 - 70014 Conversano (Ba)

P.I. 06970990724 C.F. 93339700721 - Tel./fax 0804343393 Cel. 3203312187

Email: donnesudestbarese@alice.it - Pec: sed@pec.sudestdonne.it



Ambito Territoriale di Putignano



Andromeda

CENTRO ANTIVIOLENZA

Autorizzazione al funzionamento n. 832 del 03.10.2016

Iscrizione al Registro regionale A.D. n. 1337 del 29.12.2016

Vico S. Pellicon. c. Noci (BA) cell. 339 787 1952 cavandromeda@libero.it

- Imparare a prendere spazio e a porsi con assertività di fronte alla mancanza di rispetto;
- Sviluppare autostima.

Contenuti

a. consapevolezza della propria storia

La percezione e il riconoscimento della molestia e della violenza

Stereotipi e pregiudizi attorno al tema della violenza

Stereotipi e pregiudizi sulla capacità di autodifesa delle donne

b. Consapevolezza delle armi del corpo

La forza del pugno, del calcio, del gomito, dell'artiglio, della voce

c. Il coraggio e la paura

Il contatto con le proprie emozioni

Cosa succede in caso di aggressione

d. La percezione del pericolo

Ascoltare percezioni e intuizioni

Riconoscere il proprio spazio

L'uso della voce e dello sguardo

L'assertività

e. Eliminare il training da vittima

Conoscere e riconoscere la propria forza fisica e la propria forza interiore

La molestia gentile e quella aggressiva

Metodologia

Saranno privilegiate metodologie attive di tipo esperienziale e per implicazione diretta.

Destinatari

Adolescenti dai 12 ai 15 anni. Non è richiesta alcuna preparazione fisica.

Come concordato con l'Ass.ra Liuzzi, il corso si svolgerà presso il Centro Polivalente di Contrada Popoletto, ad Alberobello, martedì 19 e 26 novembre 2024 dalle 16,00 alle 19,00. Il corso è completamente gratuito.

Entrambi gli appuntamenti non hanno alcun costo per la suddetta amministrazione, in quanto rientranti nelle attività di prevenzione e sensibilizzazione sul tema del contrasto alla violenza di genere, come da convenzione con l'Ambito Territoriale di Putignano.

Per qualsiasi ulteriore chiarimento potete contattare la dott.a Barbara Serio (cell. 329/6658408).

f.to Barbara Serio

Resp. Comunicazione e Sensibilizzazione
Centro Antiviolenza Andromeda



Associazione di promozione sociale del Sud-Est Barese - Via Lago Sassano n. 26 - 70014 Conversano (Ba)

P.I. 06970990724 C.F. 93339700721 - Tel./fax 0804343393 Cel. 3203312187

Email: donnesudestbarese@alice.it - Pec: sed@pec.sudestdonne.it