

«Serve più consapevolezza per reagire alle violenze»

Incontro per le donne

Una serata dedicata alla consapevolezza, al dialogo e all'apprendimento di tecniche di autodifesa: quella di ieri allo Spazio Polaresco è stata l'occasione, raccolta da più di cento donne (109, per l'esattezza) per partecipare all'evento organizzato da Avis Comunale Bergamo in occasione della Giornata internazionale della donna. L'iniziativa, arrivata alla sua quinta edizione e promossa insieme a **Fabi Bergamo**, al Gruppo Donatori di Sangue di Intesa Sanpaolo, a Shimesu Karate-Do Shotokan e Warthog Tactics, ha avuto l'obiettivo di celebrare la forza e la resilienza delle donne attraverso un percorso formativo e motivazionale all'insegna della sicurezza personale di sé. «Il nostro scopo è fornire maggiore consapevolezza per far sì che sempre più donne trovino il coraggio di reagire e chiedere aiuto. La violenza, infatti, può verificarsi in qualsiasi luogo e possono essere tante le situazioni in cui non sentirsi sicure», ha commentato Giuseppe Algeri, segretario provinciale di **Fabi** che ha organizzato l'evento insieme ad Avis. «La sicurezza interiore ed esteriore si accompagna al rafforzamento della pro-

pria autostima e il superamento delle paure», ha detto lo psicologo Daniele Valsecchi approfondendo tematiche legate all'identità femminile. Un incontro motivazionale ha poi fornito alle partecipanti indicazioni pratiche su come affrontare situazioni difficili con determinazione e coraggio. Il momento clou dell'evento è stato rappresentato dalla sessione pratica di autodifesa, durante la quale istruttori esperti hanno mostrato tecniche semplici ma efficaci per gestire situazioni potenzialmente pericolose, imparando come muoversi nel corretto modo possa fare una grandissima differenza. La dimostrazione è stata pensata per essere accessibile a tutte, indipendentemente dal livello di esperienza. La serata si è conclusa con un momento conviviale che ha permesso alle partecipanti di confrontarsi e condividere riflessioni ed esperienze personali, rafforzando così il senso di comunità e supporto reciproco. L'evento ha dimostrato ancora una volta l'importanza di creare spazi dedicati al dialogo e alla crescita, celebrando la determinazione e la forza che le donne esprimono ogni giorno nella propria vita.

Lucia Cappelluzzo



La serata di ieri BEDOLIS

