

A lezione di difesa personale: protagoniste le donne

Due corsi di autodifesa organizzati da Ristopiù Lombardia il 22 novembre.

L'evento sostiene

la Giornata Mondiale contro la violenza sulle donne che si celebra il 25

Varedo, 3 Novembre - Dal 1999, in tutto il mondo, grazie all'Onu, il 25 novembre è la Giornata Mondiale contro la violenza sulle donne.

I dati sono ancora impietosi, si parla di un **35% di donne** che, nel pianeta, ha subito una violenza. Non si tratta solo di femminicidi, ossia di atti che conducono alla morte, ma anche di stalking e maltrattamenti, fisici e psicologici, quasi sempre compiuti tra le mura domestiche, e di fronte agli occhi dei bambini.

In Italia vi sono regole e leggi che tutelano la persona e che aprono le porte del carcere agli uomini violenti. Ma sempre da più parti si sente l'esigenza di un riscatto femminile, di un **"non serve aspettare, meglio imparare a proteggersi"**. Le donne, spesso in carriera, spesso madri e mogli multitasking, ragazze che studiano e che sono emancipate, intendono occuparsi e preoccuparsi anche della protezione "fisica" del proprio corpo.

Ristopiù Lombardia e il suo brand dedicato al femminile, RistoDonna, si fanno carico di queste istanze in modo concreto, mettendo a disposizione strumenti utili alla difesa. Con questo intento, proprio in occasione e preparazione della Giornata Mondiale contro la violenza sulle donne, presso la sede dell'azienda, a Varedo (via Monte Tre Croci 5), si terrà **mercoledì 22 novembre un Corso di Difesa Personale**, tenuto da Yuri, di Milano Difesa Personale (Yuri è istruttore di difesa personale, arti marziali russe, ju jitsu, sambo).

Il corso potrà essere seguito o **la mattina, dalle 9 alle 11,30** (apertura con welcome coffee, chiusura con brunch), oppure il **pomeriggio, dalle 15 alle 17,30** (apertura con welcome coffee, chiusura con happy hour).

Nella Sala Grande di Ristopiù Lombardia, allestita con diversi tatami, le ospiti potranno imparare le prime tecniche di difesa, utili a contrare un'aggressione o un tentativo di violenza. Obiettivo: evitare di essere immobilizzate e tentare in ogni modo di sfuggire al malintenzionato, anche qualora ci si dovesse trovare a terra.

Il presidente di Ristopiù Lombardia, Giuseppe Arditi, ha davvero molto a cuore questa tematica: *"Le donne svolgono un ruolo fondamentale non solo tra le mura domestiche, o nella cura parentale. Sono abili e determinate professioniste, ne abbiamo conferma ogni giorno anche in Ristopiù. Pensare che nel nostro Paese ancora ogni anno vi siano 120 donne uccise da un uomo – molto spesso il loro partner – è assurdo. Non si può stare a guardare, occorre muoversi in prima persona per fornire servizio, supporto, sostegno. Ristopiù ha scelto, in questa occasione, una modalità pratica di aiuto, in modo che le donne possano sentirsi più forti, sia a livello caratteriale che nei confronti di un'eventuale minaccia. Spero che l'iniziativa possa fornire davvero strumenti preziosi, da mettere eventualmente subito in pratica"*.

Per conoscere nel dettaglio l'attività di Milano Difesa Personale, www.milanodifesapersonale.com

I posti sono ad esaurimento. Per prenotarsi è necessario scrivere a: mit@ristopiulombardia.it oppure chiamare il numero 0362 5839200 (chiedere di Anna Esposti).

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Marketing Ristopiù Lombardia

Tel. +39 0362.5839200

mit@ristopiulombardia.it

www.ristopiulombardia.it

www.ristopiutv.com

www.ristopiunews.it

www.ursamajorgroup.org