

Donne e difesa personale:
il 22 novembre i due appuntamenti firmati Ristopiù-RistoDonna
L'autodifesa come primo passo per dire "no" ai maltrattamenti.
L'evento organizzato dall'azienda di Varedo in occasione del 25 novembre,
Giornata Mondiale contro la violenza sulle donne

Varedo, 20 ottobre – Il 25 novembre in tutto il mondo si celebra la **Giornata Mondiale contro la violenza sulle donne**. Anche nel nostro Paese sono previste diverse iniziative per sensibilizzare sul tema e per dire "basta" a una visione delle relazioni uomo-donna in cui lui domina e usa la forza e lei subisce arrivando anche a essere maltrattata fisicamente e psichicamente.

Anche **Ristopiù Lombardia**, con il suo brand **RistoDonna**, intende mettere un punto fermo e fornire un supporto fattivo a tutte le ragazze e donne che sentono di averne bisogno o di voler investire nella propria sicurezza: per un'intera giornata, infatti, mercoledì **22 novembre**, la Sala Grande dell'azienda (che si occupa di distribuzione di prodotti Food & Beverage per bar e ristoranti), si trasformerà in una palestra. Verranno posizionati tantissimi tatami e su questi le donne potranno imparare a difendersi da un eventuale minaccia fisica, grazie al **Corso di Difesa Personale**.

L'idea è molto semplice e altrettanto efficace: fornire rudimenti e consigli per non trovarsi mai in posizione di sudditanza fisica; per riuscire a liberarsi da una presa; per bloccare l'avversario; per difendersi anche quando ci si trova a terra. A tenere le lezioni sarà l'istruttore **Yuri, di Milano Difesa Personale** (Yuri è istruttore riconosciuto di difesa personale, arti marziali russe, ju jitsu, sambo).

Per dare modo al più alto numero di persone di partecipare, il corso è stato duplicato: la lezione si terrà 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).

"Ancora tantissima – spiega il Presidente Giuseppe Arditi – è la strada da fare, quando si parla di protezione delle donne dai maltrattamenti. Secondo l'Istat e i dati pubblicati a inizio anno, il 31,5% delle 16-70enni (6 milioni 788 mila) ha subito nel corso della propria vita una qualche forma di violenza fisica o sessuale. Molto pericoloso anche il fenomeno dello stalking, se si pensa che il 16,1% delle donne lo ha subito nel corso della propria vita. I recenti scandali legati al mondo del cinema hollywoodiano non hanno fatto che scoperciare un vaso di Pandora di soprusi – malcelati e raccontati a bassa voce – che vedono vessate sempre le persone più deboli. Come Ristopiù Lombardia abbiamo deciso di tenere un atteggiamento 'vivo', ossia di darci da fare in prima persona per fornire un aiuto concreto. Confidiamo che questa piccola goccia nel vaso delle tante iniziative possa magari rappresentare la salvezza, o la fine di un tunnel, per qualche ragazza, o mamma, o giovane sposa, che vive una situazione di vessazione e non sa come uscirne".

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 Pubbliche Relazioni Ristopiù Lombardia

Tel. +39 0362.5839200

elena.ronzoni@ristopiulombardia.it

www.ristopiulombardia.it

www.ristopiutv.com

www.ristopiunews.it

www.ursamajorgroup.org