

## **FORZA E BELLEZZA** **Associazione**

### **MISSION**

L'Associazione FORZA E BELLEZZA intende promuovere e stimolare un confronto attivo e di dibattito circa la condizione attuale della Donna come essere umano, nel suo importante ruolo in una società globalizzata, supportandola nel necessario adeguamento ad una realtà quotidiana sempre più complessa e meno accogliente.

### **PROGETTO**

FORZA E BELLEZZA affianca la Donna in un Percorso in cui sia **protagonista attiva del suo BEN-ESSERE psico fisico**, promuovendo una **“CULTURA DELLA PREVENZIONE” della Violenza sulle Donne**, rivolta sia alla Società nel suo insieme, sia alla Donna stessa.

Di Violenza sulle Donne si parla tanto, ma per lo più relegando la Donna al ruolo di Vittima, di essere fragile e debole, in balia delle condotte scellerate di un uomo da cui può essere salvata solo grazie ad un intervento esterno.

Non è così!

L'essere umano preposto a dare la vita non può che essere ricco di **RISORSE** che, veicolate con intelligenza, possono diventare la più efficace ARMA per liberarsi da condotte violente ed abusanti.

Una Donna **CONSAPEVOLE** di questo, **del proprio VALORE** e **TALENTO**, della **propria FORZA fisica e mentale**, in sintesi **della propria BELLEZZA**, ha gli strumenti sia per **riconoscere** un maltrattamento, un abuso, un'aggressione, una qualunque forma di violenza, sia per **reagire**, **assumendosi la Responsabilità** della propria vita e di quella dei suoi bambini.

Si tratta di promuovere un vero e proprio **Adeguamento Culturale** che permetta ad ogni Donna, di ogni età, dalla Bambina alla Donna Anziana, di **non sentirsi vittima**, di sottrarsi alla sopraffazione fisica e psicologica, sia chiedendo aiuto sia attivando tutta la propria FORZA per allontanarsi da una relazione dannosa.

Rinforzare lo stato di **BEN-ESSERE** per indirizzare le proprie scelte in modo **SANO** significa contribuire a **PREVENIRE** la “Violenza di Genere”.

E' pertanto necessario un **cambio di prospettiva**: comprendere che se non si può esercitare un controllo sugli eventi esterni e sulle condotte altrui, soggetti abusanti inclusi, di sicuro **si può controllare il proprio modo di reagire a questi ed intervenire, reinterpreta la propria Storia**. Se non si può cambiare l'uomo con cui si vive, si può, si deve cambiare il modo di affrontarlo, modificando il ruolo che si ricopre nella propria Storia: non più quello della vittima, ma di **chi prende in mano le redini della propria vita**.

#### **COME?**

A questo fine, l'Associazione accompagna la Donna in un **Percorso di cura del proprio BEN-ESSERE**, fisico e mentale, di presa di consapevolezza delle Risorse che già possiede, le Armi più efficaci per contrastare ogni forma di violenza.

Il fine ultimo è **riconciliarsi con la propria Storia, Per-Donare**, ovvero riconoscere nel proprio vissuto, anche di sofferenza, un **Dono**, un'occasione per diventare una Persona migliore, per scoprire in sé nuovi luoghi, risorse, capacità, talenti che prima si ignoravano, per dare un senso al dolore ed andare oltre, per costruire nuove opportunità di vita per sé e per i propri bambini.

Anche i più piccoli, se accompagnati e sostenuti con intelligenza, possono imparare a trasformare le paure ed angosce in Risorse, a sviluppare strumenti che gli permetteranno di affrontare la vita con una marcia in più!

Per vivere questo Percorso di Rinascita è fondamentale essere affiancati da Professionisti.

Ed è proprio con questo obiettivo che l'Associazione ha costituito un **NETWORK DI SPECIALISTI** in grado di **in-formare** le Donne, di tutte le età, a livello interdisciplinare, su come poter migliorare la propria qualità di vita, grazie al *know-how* delle varie discipline: **Medicina, Psicologia-Psichiatria, Legge, Business, Tecniche di Difesa**

**Personale, Sport, Alimentazione, Estetica, Moda, Cultura (Arte, Storia, Letteratura, Cinema), Ballo, Ambiente.**

In che modo queste discipline possono essere considerate strumento di Prevenzione per la Violenza di Genere?

La **sinergia tra i vari Specialisti** permette alla Donna di essere indirizzata verso le soluzioni per lei più idonee, sia per potenziarsi **Fisicamente** (seguendo uno stile di vita sano), sia **Mentalmente** (comprendendo e sciogliendo quei nodi che l'hanno resa "vittima"), sia per vedersi e percepirsi **BELLA**, interiormente ed esteticamente, valorizzandosi al meglio. L'Associazione organizza iniziative, conferenze, eventi finalizzati ad individuare le diverse modalità **per migliorare la qualità di vita e lo stato di Benessere**, tenendo anche presente le specifiche esigenze dei Bambini ed il linguaggio per loro più idoneo.

In queste occasioni i Professionisti metteranno a disposizione il proprio *know-how* per suggerire concrete soluzioni.

Inoltre, ciascuno Specialista fornisce **gratuitamente** il **proprio contributo professionale**, secondo gli obiettivi del Progetto, con modalità e tempi che verranno di volta in volta indicati.

- Gli **Avvocati** coinvolti nel Progetto possono essere consultati per capire come, in situazioni di maltrattamenti, violenza, abuso, bullismo, *stalking*, revenge porn, far valere i propri diritti.

L'Associazione, inoltre, organizza incontri di formazione specifici durante i quali gli Specialisti suggeriscono alla Donna le strategie migliori per promuovere il proprio TALENTO nel settore Lavoro e Business.

- **Donne Imprenditrici** che, in una realtà così complessa come quella del **Business**, sono riuscite ad avviare la propria attività, frutto di tanto impegno, passione e tecnica, intervengono nei vari eventi per raccontare la loro storia, fatta di sacrifici ma anche di successo. Il confronto con chi ha fatto del proprio TALENTO l'Arma per realizzarsi è il migliore degli stimoli.

- Numerose sono le iniziative, inoltre, con cui ricordare il lavoro e le vite di quelle Donne che hanno saputo esprimere ed esprimono il proprio VALORE nella **Cultura** (Arte, Storia, Letteratura, Architettura, Cinema).
- Al fine di fornire ulteriori strumenti per conquistare un maggiore Benessere Fisico ed Emotivo, l'Associazione, con l'assistenza di Insegnanti qualificati, organizza varie iniziative volte a promuovere la pratica delle discipline **Sportive** e dell'arte del **Ballo**.
- Inoltre, grazie alla collaborazione di Istruttori qualificati, si organizzano incontri per sviluppare quell'intelligenza motoria necessaria a difendersi, ricorrendo a **tecniche di Difesa Personale**.
- Un approfondimento specifico è dedicato alle esigenze e alle problematiche che interessano i **Bambini e gli Adolescenti**, tra cui situazione di abuso, maltrattamenti, bullismo, cyberbullismo, revenge porn: al fine di informare loro ed i loro genitori o familiari su come prevenire ed in caso intervenire.
- Tutto questo, passa con assoluta cura e sensibilità attraverso la **Sostenibilità** e la tutela dell'**Ambiente**, nella consapevolezza che il nostro Ben-essere è strettamente connesso alla salubrità dell'*habitat* in cui viviamo.

Riuscire a Prevenire la Violenza di Genere va a tutto vantaggio dell'intera Comunità, anche in termini di Costi: si calcola una spesa annuale a carico dello Stato Italiano, per gestire le conseguenze delle violenze sulle Donne, pari a **17 miliardi di euro** = 3 manovre finanziarie.

I Costi sostenuti sono: sanitari, psicologici, farmaceutici, legali, di ordine pubblico, giudiziari, assistenziali.

E' fondamentale, pertanto, attivare quella giusta partecipazione sia della Società, sia di Istituzioni, Enti pubblici e privati, sia degli Istituti in cui Donne e Uomini si formano e si educano (Scuole, Istituti, Licei, Università), che, aderendo allo Spirito di questo Progetto ed ai suoi obiettivi, promuovano con noi questo nuovo, necessario ed improcrastinabile, Adeguamento Culturale, mediante specifici programmi di informazione e formazione.



Associazione FORZA E BELLEZZA

Via Arenula 21, 00186 Roma, tel. 06.68803000, fax. 06.68134047 – CF. PCTCRL51S10H917K