



## PROGETTO

### NICE TO MEET YOU (piacere di conoscerti)

#### Premessa

**LINEA ROSA ODV**, associazione di volontariato nata nel 1991, offre servizi gratuiti a difesa e sostegno delle donne in difficoltà, che subiscono o che hanno subito violenza psicologica, economica, fisica, sessuale, assistita, mobbing e stalking.

Dalla sua apertura sono state accolte oltre 7.500 donne, rilevando che la violenza ha paradossalmente il suo principale scenario soprattutto fra le mura domestiche, il luogo dove si pensa di essere più al sicuro. Si parla quindi di violenza familiare: i responsabili delle violenze alle donne sono nella stragrande maggioranza partner, ex partner, padre, figlio, fratello, altri familiari.

Il sostegno che Linea Rosa fornisce alle donne in difficoltà è strutturato su vari livelli: si parte generalmente da uno o più colloqui (telefonici o personali) durante i quali la donna racconta la sua storia, le sue problematiche, i suoi timori. Insieme a lei si cerca di capire il percorso da seguire, quali sono gli obiettivi, quali le risorse a cui poter attingere, quali i servizi da attivare. Linea Rosa è in grado di fornire sostegno psicologico, medico-legale e sociale, attraverso una rete di servizi e figure professionali specializzate. In casi di particolare gravità la donna può essere ospitata anche in una delle cinque case rifugio, luoghi di genere ad indirizzo segreto. Fra le attività di Linea Rosa figurano corsi di formazione per le aspiranti volontarie, gruppi di auto-aiuto, attività di prevenzione nelle scuole, corsi di difesa personale, un servizio di consultazione e prestito libri ed una serie di mostre e manifestazioni durante le quali incontrarsi, riflettere e confrontarsi. Progetti specifici e particolari sono stati realizzati nei confronti dei minori che sono ospitati all'interno delle case rifugio: in particolare "l'osservazione dei minori" e "sostegno alla genitorialità".

L'esperienza di accoglienza ed ospitalità maturata dalla nostra associazione ha colto un progressivo impoverimento delle donne, italiane e straniere, residenti sul nostro territorio, che sempre più numerose si trovano sole, senza una adeguata rete parentale ed amicale di sostegno, con o senza figli minori a carico. Sono situazioni di disagio economico e sociale causato non sempre da maltrattamento familiare, tuttavia le donne che abbiamo conosciuto e ospitato in questi anni hanno evidenziato i danni devastanti provocati da violenze e abbandono, spesso subiti nel loro paese d'origine, ma anche per opera di sfruttatori che hanno organizzato il loro "viaggio della speranza" verso il nostro Paese. Sono donne che per i motivi più svariati si ritrovano

#### Linea Rosa ODV

Sede Legale Via Mazzini, 57/A 48121 Ravenna  
codice fiscale/P.IVA 92022400391

**Centro di Prima Accoglienza Ravenna**  
Via Mazzini, 57/A  
linearosa@racine.ra.it

**Centro di Prima Accoglienza Cervia**  
Corso Mazzini, 39 - tel. 0544 71004  
linearosa@comunedicervia.it

**Centro di Prima Accoglienza Russi**  
Via G. Bruno, 21 - tel. 0544 583901  
linearosa-russi@racine.ra.it

[www.linearosa.it](http://www.linearosa.it)

 @linearosa 91  @linearosa\_ra



da sole, che hanno difficoltà a trovare un lavoro continuativo perché prive di titoli di studio o qualifiche adeguate, oppure che svolgono lavori sottopagati, o in stato di disoccupazione cronica.

Riteniamo che molte altre donne, che spesso non si rivolgono a Linea Rosa perché non ne conoscono l'esistenza o semplicemente le specificità di intervento, potrebbero essere avvicinate attraverso progetti in collaborazione con altre realtà territoriali del terzo settore.

## HOW ARE YOU? (come stai?)

Lo stato psicologico delle donne che attraversano momenti di difficoltà è indubbiamente uno degli elementi che le volontarie di Linea Rosa valutano più attentamente e per il quale il centro antiviolenza sente di dover mettere in campo tutte le risorse possibili per migliorarne le condizioni.

Ci siamo interrogate a lungo su quali siano le strategie più adeguate per aiutare le donne a superare questi momenti e per fornire loro una nuova spinta propulsiva a riprendere un cammino, indubbiamente difficile e dall'esito imprevedibile, ma che è l'unica strada per raggiungere un'autonomia personale.

## WORK TOGETHER (lavoriamo insieme)

E' ormai accertato che tenersi occupati, imparare nuove cose e muoversi hanno un effetto positivo non soltanto sul piano della salute fisica, ma anche mentale. In particolare si è visto che un'attività fisica regolare può alleviare i sintomi dell'ansia e della depressione e prevenirne le ricadute. Secondo la prof. Kristin Vicker-Douglas, una psicologa della Clinica Mayo (Rochester, Minnesota), l'esercizio fisico può espletare i suoi effetti benefici sullo stato psicologico in vari modi:

- Migliorando la sensazione di efficacia e di fiducia in se stessi. Spesso quando siamo depressi ci sentiamo incapaci di prenderci cura di noi stessi e di assumerci delle responsabilità. Se ci poniamo un obiettivo, per quanto minimo (prenderci cura delle piante, riordinare i nostri effetti personali, cucinare un piatto speciale), e ci rendiamo conto di essere riusciti a raggiungerlo ci sentiremo più "capaci", più fiduciosi nelle nostre possibilità di raggiungere delle mete e quindi di gestire i nostri sintomi depressivi.

### Linea Rosa ODV

Sede Legale Via Mazzini, 57/A 48121 Ravenna  
codice fiscale/P.IVA 92022400391

**Centro di Prima Accoglienza Ravenna**  
Via Mazzini, 57/A  
linearosa@racine.ra.it

**Centro di Prima Accoglienza Cervia**  
Corso Mazzini, 39 - tel. 0544 71004  
linearosa@comunedicervia.it

**Centro di Prima Accoglienza Russi**  
Via G. Bruno, 21 - tel. 0544 583901  
linearosa-russi@racine.ra.it

[www.linearosa.it](http://www.linearosa.it)

 @linearosa 91  @linearosa\_ra



- Offrendo delle distrazioni positive. Quando ci sentiamo depressi o ansiosi è facile che non riusciamo a concentrarci su niente di diverso da noi, dai nostri sintomi e dalle conseguenze di essi. Questa ruminazione ci impedisce di affrontare in maniera efficace le nostre difficoltà. Le attività nuove e coinvolgenti ci aiutano a focalizzarci su pensieri e progetti più piacevoli e positivi.
- Aumentando la nostra autostima. Quando ci sentiamo ansiosi o depressi la nostra autostima può venire meno. Fare dell'esercizio fisico, anche moderato, può farci sentire meglio fisicamente e più 'meritevoli'. Se facciamo qualcosa per noi, vuol dire che siamo abbastanza importanti da concedercelo.
- Fornendoci dei rinforzi ambientali. Spesso quando siamo depressi tendiamo ad isolarci, stare con altre persone e sperimentare le sensazioni positive che provengono da questi contatti e un importante aiuto.
- Aiutandoci a sperimentare dei nuovi modi per combattere i nostri stati d'animo negativi. Spesso si cerca di affrontare i propri stati di ansia e depressione ritirandosi in se stessi, rimuginando, o addirittura mettendo in atto comportamenti dannosi per la nostra salute (bere, abusare di farmaci o altre sostanze). Fare qualcosa di 'attivo' per stare meglio rinforza la fiducia nella nostra capacità di affrontare le difficoltà in maniera efficace.

### **SMALL WORKSHOPS IN SEARCH OF SERENITY (piccoli laboratori alla ricerca della serenità)**

L'idea prevede l'attivazione di piccoli laboratori gratuiti offerti alle donne che potrebbero facilitare l'incontro e la creazione di un tessuto sociale spontaneo o non formale, nell'ambito del vicinato e del quartiere.

L'intento è sollecitare curiosità, partecipazione, attivazione e condivisione di quelle risorse personali che, per mancanza di opportunità, possono essere state fino ad allora scoraggiate o negate.

Il progetto potrà diversificare la gamma di proposte per quanto riguarda contenuti e durata, coinvolgendo le donne in attività che stimolino il loro interesse: o perché danno piacere immediato (cucina, musica, letture, giardinaggio ecc.), o perché possono fornire strumenti da utilizzare nella ricerca del lavoro (perfezionamento della lingua, cucito, cura degli anziani, economia domestica ecc.).

#### **Linea Rosa ODV**

Sede Legale Via Mazzini, 57/A 48121 Ravenna  
codice fiscale/P.IVA 92022400391

**Centro di Prima Accoglienza Ravenna**  
Via Mazzini, 57/A  
linearosa@racine.ra.it

**Centro di Prima Accoglienza Cervia**  
Corso Mazzini, 39 - tel. 0544 71004  
linearosa@comunedicervia.it

**Centro di Prima Accoglienza Russi**  
Via G. Bruno, 21 - tel. 0544 583901  
linearosa-russi@racine.ra.it

[www.linearosa.it](http://www.linearosa.it)

 @linearosa 91  @linearosa\_ra



### **1. Economia domestica di base**

Questo laboratorio dovrebbe offrire di apprendimento di operazioni, gesti, modalità della vita quotidiana. Il laboratorio prevede anche uscite esterne volte allo svolgimento di semplici o complesse commissioni quali: acquistare generi al mercato o al negozio, conoscere i vari tipi di negozi e i negozianti a seconda degli oggetti o dei cibi da acquistare, riconoscere gli alimenti di stagione e approssimativamente le porzioni da acquistare.

### **2. Cucina**

Tale attività consiste innanzitutto nella scelta di ricette culinarie di facile esecuzione. Seguiranno poi acquisto, preparazione e cottura degli ingredienti, per concludere con la degustazione della pietanza cucinata.

### **3. Gestione dell'orto e del giardino**

Attraverso la gestione di un piccolo orto, le donne sono impegnate nella gestione e nella cura di quest'ultimo, e nella manutenzione degli spazi in cui vivono, i nuovi spazi curati potranno essere valorizzati in piccole feste o in momenti ludici che coinvolgano tutti i condomini.

### **4. Altri laboratori che possono essere realizzati:**

- Raccolta differenziata dei rifiuti,
- risparmio energetico,
- utilizzo ecologico dei prodotti di pulizia,
- piccole manutenzioni della casa,
- taglio e cucito,
- piccolo artigianato creativo (etica del *fai da te*)
- principali mansioni di una assistente domiciliare,
- la cura della persona (nostra e degli altri),
- comunicazione e social network
- la lingua italiana,
- letture dal mondo,
- arte,
- danza e musica,
- corso di base di pronto soccorso,
- corso di base di autodifesa (Krav Maga),
- la città (visite guidate ai monumenti).

#### **Linea Rosa ODV**

Sede Legale Via Mazzini, 57/A 48121 Ravenna  
codice fiscale/P.IVA 92022400391

**Centro di Prima Accoglienza Ravenna**  
Via Mazzini, 57/A  
linearosa@racine.ra.it

**Centro di Prima Accoglienza Cervia**  
Corso Mazzini, 39 - tel. 0544 71004  
linearosa@comunedicervia.it

**Centro di Prima Accoglienza Russi**  
Via G. Bruno, 21 - tel. 0544 583901  
linearosa-russi@racine.ra.it

[www.linearosa.it](http://www.linearosa.it)

 @linearosa 91  @linearosa\_ra



E' evidente come la realizzazione dei laboratori sopra citati richieda:

- la collaborazione delle associazioni di volontariato presenti sul territorio ravennate
- un piccolo budget per l'acquisto delle materie prime necessarie,
- un coordinamento /cabina di regia col compito di organizzare le risorse, nonché recepire e valorizzare le proposte che provengono dalle stesse fruitrici

Prevediamo inoltre:

- la realizzazione di un piccolo diploma e/o una "Tessera della serenità" che acquisterà punti ad ogni laboratorio frequentato e darà diritto a un premio finale alle donne che si saranno dimostrate più assidue;
- il rilascio di attestati di partecipazione soprattutto per quei laboratori che potrebbero rivelarsi qualificanti dal punto di vista lavorativo.

E' un progetto importante, articolato, impegnativo ma che pensiamo che possa essere un aiuto concreto per le donne che hanno bisogno di qualcosa di più per riuscire a riprendersi la loro vita e potrebbe implementare l'importante lavoro di mediazione culturale che la nostra associazione porta avanti da tempo.

Dr.ssa Alessandra Bagnara  
Presidente Linea Rosa ODV

Ravenna, 23/08/2021

**Linea Rosa ODV**

Sede Legale Via Mazzini, 57/A 48121 Ravenna  
codice fiscale/P.IVA 92022400391

**Centro di Prima Accoglienza Ravenna**  
Via Mazzini, 57/A  
linearosa@racine.ra.it

**Centro di Prima Accoglienza Cervia**  
Corso Mazzini, 39 - tel. 0544 71004  
linearosa@comunedicervia.it

**Centro di Prima Accoglienza Russi**  
Via G. Bruno, 21 - tel. 0544 583901  
linearosa-russi@racine.ra.it

[www.linearosa.it](http://www.linearosa.it)

@linearosa 91 @linearosa\_ra