

## RELAZIONE WEBINAR SAPERI IN RETE

### DOMNIA ASD, UN'ASSOCIAZIONE DI DONNE PER LE DONNE

16 aprile 2024

Oggi vogliamo presentarvi la nostra Associazione perchè è un'associazione composta prevalentemente da donne che orienta le sue attività in favore delle donne, anche se riesce a coinvolgere ed incuriosire anche gli uomini.

1. **Presentazione dell'Associazione Domnia:** Domnia nasce nel 2012, ma la sua storia ha radici più lontane. Domnia nasce da un'idea della vicepresidente, Caterina, che a seguito di una esperienza dolorosa di violenza raccolse informazioni, incontri, emozioni e saperi che la portarono a ritenere ci fosse bisogno, per le donne, di percorsi diversi da quelli presenti in quel momento (in cui ancora di violenza sulle donne non si parlava) che favorissero la consapevolezza delle proprie risorse per utilizzarle al meglio nell'autoprotezione e nella capacità di agire e reagire di fronte ad esperienze di violenza subita o assistita. Forte di una lunghissima esperienza nelle arti marziali di difesa decise di costruire un corso di difesa personale che educasse le donne anziché fornire solo elementi di difesa fisica. Ideò dunque un primo corso che integrasse le lezioni in palestra, nelle quali si apprendevano elementi di difesa dalle aggressioni fisiche, con lezioni teoriche di diritto, psicologia e medicina che potessero fornire alle donne maggiore consapevolezza dei propri diritti, di elementi di autocura, delle forme di violenza a cui dare un nome, delle risorse d'aiuto alle quali attingere. Il primo nucleo di donne era costituito da Caterina, Olga, la Presidente, e da un gruppo di amiche provenienti prevalentemente dal mondo del karate che la sostenevano e coadiuvavano nella strutturazione del corso. Nel tempo l'Associazione si è evoluta, ha perso socie e ne ha guadagnate altre, aumentando il sapere condiviso, la consapevolezza dei bisogni delle donne e della società, il desiderio di produrre anche cambiamento nella cultura e nella diffusa conoscenza dei temi legati alla violenza di genere.

2. **Illustrazione delle Attività:** Oggi DOMNIA oltre al Corso di educazione alla difesa personale (che si tiene ogni anno, con una durata di circa 4 mesi) è attiva su molti altri fronti nell'intento di migliorare la vita delle donne grazie all'auto-consapevolezza e alla fiducia nel proprio valore.

Ogni anno, in occasione della giornata Internazionale contro la violenza sulle donne – 25 novembre – Domnia mette in scena "Uno spettacolo di donna", uno spettacolo di arte varia nel quale le Domnia collaborano con artisti che offrono la loro arte gratuitamente per costruire un momento di svago e riflessione leggero e divertente per riflettere sulle diverse sfaccettature della femminilità e raccogliere fondi per sostenere l'attività dell'associazione. Da alcuni anni, poi, le competenze delle socie e delle amiche di Domnia hanno permesso di organizzare anche altre attività ed eventi che hanno l'obiettivo di coinvolgere le donne in momenti di aggregazione, di costruzione di una rete che non faccia mai sentire sole. Sono così nati:

- un corso di avvicinamento al Karate per adulti, aperto alle donne, ma anche agli uomini,
- un caffè letterario "Leggendumnia" che mensilmente si riunisce per leggere e commentare libri di narrativa scritti da donne che raccontano le donne, I
- corso per donne con disabilità realizzato in collaborazione con ANFFAS Nordmilano all'interno del progetto Linc,
- eventi a tema come il corso di numerologia, di Furoshiki, gli incontri dedicati ad imparare a cucire una borsa con materiali di riciclo, imparare a truccarsi o a svolgere un'adeguata cura della pelle,
- i corsi ed i seminari per le studentesse e gli studenti della scuola secondaria di secondo grado per sensibilizzare sui temi della violenza di genere, del rapporto fra i generi, dell'educazione all'affettività in un'ottica di prevenzione di ogni forma di violenza e prevaricazione,

Tutte le attività e la mission di Domnia si possono trovare sul sito dell'associazione, [www.domnia.it](http://www.domnia.it), o sulle pagine facebook, instagram e Youtube, che consentono di seguire non solo ciò che l'associazione fa, ma anche la rete dei contatti e le possibilità di sostegno diretto ed indiretto.

3. **Presentazione delle Iniziative Future:** Domnia è in continua evoluzione ed ogni nuovo incontro sprona le Socie a costruire nuovi percorsi. Il mini corso per operatori di un'azienda che desidera coinvolgere le proprie ed i propri dipendenti in una cultura nonviolenta e non discriminatoria, la scuola che vuole organizzare un incontro per la settimana di autogestione, l'associazione di volontariato che desidera lavorare su gruppi di bambini e ragazzi con laboratori specifici, etc. Domnia è creativa e sempre felice di poter collaborare con nuove realtà che abbiano l'obiettivo di promuovere la cultura del rispetto delle donne, della parità di genere, dell'autodifesa e dell'autoconsapevolezza.

4. **Luci ed ombre dell'essere associazione di volontariato:** essere piccola associazione di volontariato ad oggi non è semplice; la legge di riforma del Terzo Settore, se ha avuto il pregio di riordinare e dare valore ad una realtà che in Italia è sempre stata presente attiva ed essenziale nel tessuto sociale e culturale, dall'altra ha imbrigliato le associazioni in un reticolato di burocrazia, regole ed adempimenti che le piccole associazioni che hanno un budget ristretto e pochi soci tutti volontari non riescono a seguire, venendo di fatto espulse dal sistema se non accettano, come Domnia, di farsi riassorbire dalle realtà più grandi che, però, hanno spesso una struttura "aziendale" che mal si confà alla mission e alla creatività che hanno da sempre sostenuto la sua attività. Essere Domnia significa entrare in un gruppo di amiche che si sostengono vicendevolmente, che mettono in comune emozioni, esperienze, gioie e fatiche e che collaborano alla costruzione di occasioni di incontro e scambio per le donne, per rafforzarle nelle debolezze e dare valore alla loro diversità ed unicità. Questo modo di essere a volte crea contrasti e sicuramente è faticoso, perchè a fronte di un modo di vivere che, purtroppo, la nostra società vuole sempre più individualista, chiede di mettersi in gioco in prima persona, di dedicare tempo ed energie all'associazione, distogliendole dal tempo libero e dagli impegni personali e familiari perchè solo in questo modo ci si obbliga ad uscire dalla solitudine e si riesce a creare quella rete che ha permesso ad un piccolo gruppo di donne di far parte della grande Rete Antiviolenza del Nord Milano.

5. **Coinvolgimento del Pubblico:** Durante tutto l'incontro, è stato dato spazio ad osservazioni, suggerimenti e domande allo scopo di creare un dialogo aperto e inclusivo con i presenti. Chiarire dubbi o esprimere opinioni ed è stato emozionante vedere come, ancora una volta, l'entusiasmo e la semplicità delle Domnie ha potuto contagiare le professioniste presenti, esplodendo idee di collaborazione con i CPIA ed il carcere che ci auguriamo possano avere un futuro. Ci rammarichiamo un po' della scarsa partecipazione maschile, ma sappiamo che non è facile per gli uomini fronteggiare il nostro entusiasmo tutto femminile e farsi strada in una narrazione che sembra rivolta soltanto alle donne. Non è così! Siamo convinte che donne autoconsapevoli e sicure possano essere compagne di strada migliori per uomini alla ricerca di ruoli diversi, a loro volta più consapevoli e meno imbrigliati in ruoli prestabiliti, rispetto a quanto la cultura patriarcale ha chiesto loro nei secoli.

### **Conclusioni**

L'Associazione Domnia ringrazia di cuore le partecipanti ed i partecipanti, e Saperi in Rete che l'ha coinvolta, per il loro interesse e il loro coinvolgimento. Siamo un'associazione aperta a nuove idee e collaborazioni, convinta che l'impegno della comunità sia fondamentale per il successo delle iniziative future e per la costruzione di un mondo diverso, inclusivo e fondato sul rispetto e la parità. Ogni persona, ogni risorsa che vorrà accompagnarci sarà un mattone in più per la costruzione del nostro sogno.

Olga Albanese, presidente  
Caterina Indelicato, vicepresidente  
Elena Bianchin, SOCIA ATTIVA  
Cinzia Cescon, SOCIA ATTIVA  
Anna Volpi, SOCIA ATTIVA