



Comune di Limena
Assessorato
alla Sicurezza

Organizzato da



Con la collaborazione di:



DIFESA *è* DONNA

L'ASSESSORE JODY BARICHELLO RIPROPONE ALLE
CITTADINE LIMENESI L' 8^ EDIZIONE DI: DIFESA è DONNA

CORSO DI DIFESA PERSONALE DA STRADA

- ✓ 10 lezioni di difesa da strada e ambiente domestico
- ✓ Training sull'utilizzo dello spray al peperoncino
- ✓ Incontri con una psicologa sulla legittima difesa
- ✓ Social network: i rischi per adulti e bambini, come difendersi
- ✓ 2 Lezioni di primo soccorso

**PRESENTAZIONE E ISCRIZIONI VENERDÌ 3 FEBBRAIO
ALLE 21.00 IN SALA CONSILIARE DEL COMUNE DI LIMENA**

GRATUITO

Per Info: 333 61 14 886 - lonewolfsoftair@libero.it

Seguici su:



Difesa è Donna



Purtroppo sono tante le notizie di cronaca che parlano di aggressioni, stalking, bullismo contro le donne di qualsiasi età. Come insegnare a difendersi o aiutare le nostre figlie, sorelle, mamme a non diventare un bersaglio della violenza? Con questo corso, organizzato dall'assessorato alla Sicurezza e dall'associazione Lone Wolf Softair, arrivato alla 8° edizione, rispondiamo a questa esigenza. Le lezioni e le prove pratiche vi introdurranno alle principali tecniche di difesa, volte a prevenire e a contrastare i potenziali attacchi da parte di malintenzionati.

Oltre alla sensibilizzazione contro ogni violenza praticata alle donne, l'Amministrazione vuole dare un aiuto concreto e fattivo per la sicurezza di voi tutte, sia fisica che psicologica.

Buon Corso

Stefano Tonazzo
Il Sindaco

DIFESA *è* DONNA



Ho ideato il corso DifesaèDonna nel 2012 e in queste 8 edizioni si è evoluto, affiancando alle lezioni di difesa personale da strada, tenute da un professionista, degli incontri con una psicologa, delle lezioni al tiro a segno, di primo soccorso, delle prove pratiche di difesa in strada, delle lezioni sull'utilizzo dello spray al peperoncino e quest'anno degli incontri sulla difesa da web. Sono molte infatti le perplessità e le problematiche legate al mondo social e internet, dal cyber bullismo al revenge porn, tutte forme di aggressione dalle quali bisogna sapersi difendere. Scopriremo tutte le tecniche con l'aiuto di un esperto. Lo scopo di questa iniziativa, totalmente gratuita, offerta alle donne, è quella di creare la coscienza che difendersi si può e soprattutto si deve. Sono ancora troppe le ragazze, le fidanzate, le mogli che subiscono vessazioni e maltrattamenti accettando supinamente la loro condizione: il training punta anche e soprattutto a rafforzare l'autostima e la coscienza che dall'incubo si può uscire. Alla fine delle 10 lezioni e degli incontri programmati ci sarà una prova pratica per testare le abilità acquisite e rilasceremo un diploma. Vi aspettiamo alla presentazione il 3 febbraio dove raccoglieremo anche le iscrizioni.

Jody Barichello
Assessore alla Sicurezza