



PrendiTi per mano

Campagna informativa per contrastare la violenza sulle donne

e Corso di autodifesa femminile

L'associazione femminile Blimunde –sguardi di donne su salute e medicina- /www.blimunde.it, in collaborazione con i comuni di **Pioltello, Cernusco sul Naviglio e Vimodrone**, e con il patrocinio della Regione Lombardia, organizza una campagna sulla sicurezza delle donne. L'iniziativa intende attivare la sensibilizzazione a questo tema e vuole fornire strumenti per l'autodifesa e l'autostima. Si concretizza con un

Corso di autodifesa femminile

Il corso si sviluppa attraverso la spiegazione dei temi della psicologia differenziale dei sessi, della dinamica delle situazioni conflittuali, della psicologia della comunicazione verbale e non verbale, alternando l'esposizione dei contenuti teorici con l'apprendimento di tecniche elementari di arti marziali, con il tirocinio pratico e la discussione in gruppo. Particolare attenzione viene dedicata alla fenomenologia della discriminazione, del maltrattamento, della molestia e della violenza di genere. La metodologia d'insegnamento adottata consente di apprendere tecniche di base di arti marziali (Ju-Jitsu e Muai-Thai) da parte di ogni donna, indipendentemente dalla corporatura, dall'esperienza, e dalle attitudini personali.

Obiettivo dei corsi: Aumentare la consapevolezza della propria forza, del proprio diritto a proteggersi. Rafforzare l'autostima e la padronanza di sé. La forza che porta a reagire è quella mentale; essa permetterà poi di utilizzare al meglio, secondo le proprie capacità, la forza fisica.

Gli insegnanti dei Corsi di autodifesa: Dr.ssa Diana Nardacchione, Dr.ssa Antonella Casini, Dr.ssa Antonella De Marco; Dr. Claudio Pappagallo

Possono partecipare donne tra i 20 e i 59 anni e il costo del corso è di €35,00 per 10 incontri.

Per iscriversi inviare una e-mail a sportellodonna@comune.cernuscosulnaviglio.mi.it oppure chiamare dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.00 e il martedì e il giovedì dalle 15.30 alle 16.30 allo 02 9278285

Date e orari dei Corsi Vimodrone

1° corso da martedì	6 aprile ore 20.30-22.30
2° corso da sabato	10 aprile ore 9.00-11.00
3° corso da sabato	10 aprile ore 11.15-13.15

I corsi di **Vimodrone** si svolgono presso la Palestra di Via Cesare Battisti