



Comune di Villorba

PROVINCIA DI TREVISO

COMUNICATO STAMPA

Villorba, 1 ottobre 2009

NUOVO CORSO DI AUTODIFESA DONNE, APERTE LE ISCRIZIONI Nove lezioni gratuite organizzate dal Comune di Villorba

Villorba – Corso di autodifesa per donne, aperte le iscrizioni. Per il secondo anno consecutivo, il Comune di Villorba organizza un ciclo di lezioni completamente gratuite rivolte alle donne desiderose di imparare le tecniche basilari per l'autodifesa in caso di aggressione: come liberare i polsi dalla presa, come agire di fronte a un tentativo di scippo, ma anche come controllare la paura e la tensione. Mosse mirate e comportamenti precisi che possono aiutare tutte le donne ad affrontare eventuali situazioni di pericolo.

Dopo il tutto esaurito dell'anno passato – il Comune, sulla scorta delle molte richieste, decise di raddoppiare il corso – tornano le lezioni di autodifesa personale organizzate dall'Amministrazione Comunale di Villorba. *“L'obiettivo – sottolinea il Sindaco Liviana Scattolon – è quello di aiutare le donne ad acquisire maggiore sicurezza di sé, a conoscere e, soprattutto, a prevenire le situazioni di pericolo. L'aspetto interessante del corso è che, oltre alla preparazione tecnica e fisica, cura molto anche l'aspetto psicologico: l'insegnante, trasmettendo nozioni di psicologia, aiuterà le donne, vittime purtroppo privilegiate, ad aumentare la propria autostima, a gestire la paura e la tensione che sale quando ci si sente in pericolo, ad imparare a prevenire e a gestire incontri potenzialmente spiacevoli ed eventuali situazioni di rischio”.*

I corsi, interamente gratuiti, cominciano lunedì 12 ottobre per proseguire fino al 21 dicembre. Si terranno presso la palestra scolastica di via Solferino a Fontane, il lunedì sera, dalle 20 alle 21 per la fascia d'età 16-35 anni e dalle 21 alle 22 per la fascia 36-60 anni. Le lezioni sono tenute dall'insegnante Sergio Collodet dell'A.S.D. Studio Karate Ju Jitsu 2002 di Villorba. Il metodo insegnato è quello globale di autodifesa Fijlkam (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali). Il programma prevede l'insegnamento di tecniche di base semplici e di facile esecuzione, di metodi di caduta ed elementi di psicologia. Per iscrizioni: 0422/6179821.