

**COMUNICATO STAMPA**  
**VIOLENZA CONTRO LE DONNE: UN PROGETTO DI DIFESA PERSONALE**

La giornata della violenza contro le donne che si celebrerà il 25 novembre 2023 è un appuntamento fisso per il Comune di Castelleone che si arricchisce di un'opportunità nata dalla sinergia con "Fit Emotion" SSD e l'"Associazione Donne Contro la Violenza" sede di Crema.

Nello specifico Bissa Lidia titolare di "Fit Emotion" SSD si è fatta promotrice di un **PROGETTO di DIFESA PERSONALE** che partirà da sabato 14 ottobre 2023 e si snoderà per 8 lezioni della durata di un'ora dalle ore 10.15 alle ore 11.15 presso la sede della palestra di Via Coelli n° 8 a Castelleone.

Questo **corso di DIFESA PERSONALE è rivolto a tutti**, donne e uomini, al fine di trasmettere nozioni e comportamenti da adottare in caso di aggressione fisica e psicologica da parte di malintenzionati.

L'obiettivo è quello di imparare a riconoscere i segnali di pericolo e le situazioni a rischio di cui si può essere vittime: a casa, al lavoro o per strada. La strategia è quella di evitarle o riuscire a fronteggiarle con alcune tecniche difensive di base. L'aspetto, dunque, non è solo fisico, ma anche psicologico e di immagine. Al corso potrà iscriversi chi è interessato purché di età superiore ai 14 anni.

Sappiamo che il tema della sicurezza soprattutto femminile è di grande attualità. È necessario mantenere sempre alta l'attenzione e agire su più fronti. L'idea da cui muove il progetto, come ben illustrato da Fit Emotion, è quella di proporre questo corso per rendere le persone sempre più consapevoli dei propri mezzi e delle proprie potenzialità, per gestire al meglio eventuali situazioni critiche o di pericolo.

Il Comune di Castelleone e nello specifico l'Assessorato alle Politiche Sociali ha ritenuto di contribuire a supportare l'avvio di tale opportunità che costituisce una risposta concreta ai rischi cui le persone, soprattutto le donne, sono esposte anche banalmente camminando per strada, in un periodo che vede sempre più aggressioni e attivazioni di codici rossi, oltre che violenza agita tra le mura domestiche. Sapere affrontare le proprie paure, aumentare la consapevolezza di sé e la propria autonomia, imparare a vedersi forti e determinate laddove prima si era deboli e dipendenti: **il corso vuole dunque essere un'opportunità di crescita personale.**

Le lezioni si suddivideranno in momenti teorici e pratici, senza che siano richieste particolari competenze fisiche perché le attività sono alla portata di tutte le persone.

**Le sinergie che si sono create vedono anche l'intervento anche delle operatrici dell'Associazione Donne contro la Violenza di Crema.**

Tutte le lezioni sono state affidate da Lidia Bissa a Walter Fayer personal trainer specializzato in difesa personale EFM Academy con grande esperienza sul territorio.

**La partecipazione prevede un costo individuale che è stato calmierato grazie anche alle sinergie che si sono create tra i tre soggetti gestori dell'iniziativa. Le iscrizioni sono aperte da oggi 03/10/2023 e fino esaurimento disponibilità posti (massimo 20 partecipanti).**

Castelleone, li 02/10/2023

Per il Comune di Castelleone (CR)  
L'Assessore alle Politiche Sociali e Famiglia

Fit Emotion SSD  
Lidia Bissa

Associazione Donne Contro la Violenza sez. Crema