



---

## Corsi di difesa personale per donne [1]



La sicurezza personale è la migliore arma di difesa. La gestione delle emozioni, l'acquisizione della consapevolezza delle proprie potenzialità, la preparazione atletica mirata allo sviluppo delle capacità percettive sono strumenti pratici utili per affrontare più serenamente la quotidianità degli spazi urbani.

A tal proposito gli Assessorati alle Pari Opportunità e alla Polizia Municipale in collaborazione con l'associazione A.I.D.A. e la Scuola Funakoshi Karate Cremona hanno organizzato due edizioni del Corso di Difesa Personale per le donne, presso la palestra della Ex Scuola Media Campi, Via Palestro a Cremona.

Il corso, durante le due edizioni, ha visto la partecipazione di un centinaio fra donne e ragazze ed ha visto come docenti i due Istruttori qualificati Giovanni Gaia (Polizia Locale Cremona) e Maestro Bruno Rossi (Funakoshi Karate Cremona).

Le partecipanti hanno potuto apprendere diversi strumenti da mettere in campo in caso di aggressione. Durante le lezioni è stato insegnato alle partecipanti: la comprensione delle emozioni che ci bloccano davanti ad una aggressione: paura, stress, panico; l'acquisizione di consapevolezza riguardo potenzialità e risorse personali; lo sviluppo della capacità per l'individuazione immediata di situazioni pericolose e valutazione dei rischi; la formazione psico-fisica per la difesa personale; le informazioni sulle procedure e gli aspetti legali relativi a situazioni di aggressione e autodifesa.

STRUTTURA del corso:

- 16 incontri di 2 ore ciascuno
- Preparazione atletica mirata allo sviluppo delle capacità percettive
- Prove e simulazioni di pericoli usando tecniche "reali" di autodifesa

- Tecniche base per la difesa personale
- Uso di oggetti comuni per la difesa personale

Al termine dei corsi è stato rilasciato un attestato a tutte le partecipanti che hanno frequentato almeno n. 12 lezioni ed in occasione della seconda edizione una t-shirt personalizzata.

- Prima edizione: gennaio 2010 - maggio 2010
- Seconda edizione: dicembre 2010 - aprile 2011 (leggi il [comunicato stampa di avvio del corso](#) [2])

ABBIGLIAMENTO richiesto:  
tuta e scarpe da ginnastica

I corsi prevedevano una donazione di € 50,00 a favore dell'Associazione AIDA ONLUS, da dedurre nella misura del 19% dalla dichiarazione dei redditi (ai sensi dell'art. 13bis del D.P.R. 917/86, come introdotto dall'Art. 13 D.Lgs 460/97, per le persone fisiche) con versamento su:  
c/c bancario presso: Banca Cremonese IBAN: IT80E0845411401000000121720

**Per informazioni:** Associazione Incontro Donne Antiviolenza ONLUS (A.I.D.A.)  
via Gallarati, 2 (angolo via Aselli) - 26100 Cremona  
nei giorni di Lunedì e Giovedì dalle 17.30 alle 19.30  
oppure telefonando al 338.9604533  
e-mail: [autodifesadonne.cr@libero.it](mailto:autodifesadonne.cr@libero.it) [3]

**Categoria**

• [Attività del Centro locale di parità](#) [4] » [Attività e progetti conclusi](#) [5]

Percorsi di navigazione

<b>Mi Interessa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Vivere il tempo libero</a> [6] » <a href="#">Eventi e proposte culturali e sportive</a> [7] » <a href="#">Corsi sportivi</a> [8]</li> </ul>
<b>Io Sono</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Sportivo</a> [9] » <a href="#">Corsi</a> [10]</li> </ul>
<b>Organi Politici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Giunta comunale</a> [11] » <a href="#">Rosita Viola - Assessore alle Politiche Sociali e della Fragilità</a> [12] » <a href="#">Politiche Familiari, Piano Anziani e Piano Disabilità</a> [13]</li> </ul>

Contenuto pubblicato il 13/10/2011 - Ultima modifica il 24/05/2022

© Comune di Cremona - realizzato con Drupal da [Metarete S.r.l.](#)

---

## Collegamenti

[1] <https://www.comune.cremona.it/node/425701>

[2] <https://www.comune.cremona.it/node/413435>

[3] <mailto:autodifesadonne.cr@libero.it>

[4] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/1374>

[5] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/1697>

[6] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/26>

[7] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/71>

[8] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/73>

[9] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/318>

[10] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/321>

[11] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/442>

[12] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/471>

[13] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/474>