



Corsi gratuiti di autodifesa femminile

L'Unione dei Comuni Le Terre della Marca Senone, in collaborazione con l'Associazione di Promozione Sociale "Difesa legittima Sicura" nell'ambito della promozione di iniziative di informazione e sensibilizzazione volte a prevenire e combattere la violenza di genere, intende organizzare un corso gratuito di autodifesa per le ragazze e le donne residenti nei Comuni dell'Ambito Territoriale Sociale n. 8.

AUTODIFESA: PERCHÉ

L'attività deriva dalla crescente necessità di fornire alle donne le tecniche per imparare a sottrarsi nel modo più rapido e sicuro ad un possibile stato di prevaricazione o violenza personale. L'obiettivo è l'acquisizione di una maggiore sicurezza nell'affrontare e riconoscere eventuali situazioni di pericolo gestendo la propria emotività con l'ausilio di tecniche di autodifesa e l'applicazione di atteggiamenti psicologici adeguati.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO

Il corso di autodifesa è dedicato a tutte le donne, residenti nel Territorio dell'Ambito sociale n. 8, che desiderano prendersi cura della propria sicurezza; avere maggiore autocontrollo e fiducia in se

Sede legale ed amministrativa

Piazza Roma, 8 - 60019 - Comune di Senigallia (An) - P.IVA, C.F. 02788480420
protocollo@pec.letterdellamarcasenone.it - info@letterdellamarcasenone.it

Sede Area Servizi Sociali e Ambito Territoriale Sociale 8

Piazza Roma, 23 - 60012 - Comune di Trecastelli (An) - Tel. 071 795951

UFFICIO PROGRAMMAZIONE E GESTIONE SERVIZI SOCIALI COORDINAMENTO D'AMBITO

Allegato 1 Pagina 1 di 3

stesse; gestire paure ed emozioni in situazioni a rischio; mantenersi in forma in modo intelligente; sviluppare automatismi comportamentali corretti.

ORGANIZZAZIONE DEI CORSI

I corsi gratuiti di 10 lezioni ciascuno, saranno organizzati nel periodo aprile – giugno 2022, secondo le seguenti modalità:

- **Senigallia – Palestra Scuola Puccini** n. 2 corsi. Disponibilità iscrizioni per ciascun corso n. 25. Lezioni 1 volta a settimana (*giorni ed orari saranno comunicati successivamente al termine delle iscrizioni*). Durata lezione 90 minuti.

- **Ostra – Palestra ACLI Falco** (Casine di Ostra) per le donne residenti nei Comuni di Trecastelli, Ostra, Corinaldo – n. 1 corso. Disponibilità iscrizioni n. 15. Lezioni 1 volta a settimana (*giorni ed orari saranno comunicati successivamente al termine delle iscrizioni*). Durata lezione 90 minuti.

- **Serra de' Conti - Palestra comunale** per le donne residenti nei Comuni di Arcevia, Barbara, Ostra Vetere e Serra de' Conti - n. 1 corso. Disponibilità iscrizioni n. 15. Lezioni 1 volta a settimana (*giorni ed orari saranno comunicati successivamente al termine delle iscrizioni*). Durata lezione 90 minuti.
(*L'afferenza alle palestre secondo la residenza delle iscritte, potrà subire variazioni*)

Le prime lezioni di ogni corso verranno inaugurate alla presenza di avvocati di DLS che affronteranno – all'inizio della seduta tecnica – brevi interventi sui limiti e le possibilità del soggetto aggredito in caso di legittima difesa.

Età minima per l'iscrizione: 16 anni

FASE CONCLUSIVA DEL PROGETTO

Per tutte le donne iscritte ai tre corsi di Senigallia, Ostra e Serra De' Conti, nel periodo giugno/luglio 2022 (*date da definirsi che saranno comunicate successivamente*), sarà organizzata la lezione conclusiva del progetto presso il Centro Elioterapico Co.ge.sco..

In questa fase sarà realizzato uno stage nazionale alla presenza di una o due testimonial di Difesa Legittima Sicura e dei maestri affiliati all'Associazione, con consegna ufficiale di un attestato. La lezione finale (3 ore di seduta pari a due moduli) sarà comprensiva di un intervento di uno psicologo/a aderente a DLS e sarà incentrata sull'acquisizione di una maggior consapevolezza e sicurezza di se stesse acquisibile con la pratica delle arti marziali.

Sede legale ed amministrativa

Piazza Roma, 8 - 60019 - Comune di Senigallia (An) - P.IVA, C.F. 02788480420
protocollo@pec.leterredellamarcasenone.it - info@leterredellamarcasenone.it

Sede Area Servizi Sociali e Ambito Territoriale Sociale 8

Piazza Roma, 23 - 60012 - Comune di Trecastelli (An) - Tel. 071 795951

UFFICIO PROGRAMMAZIONE E GESTIONE SERVIZI SOCIALI COORDINAMENTO D'AMBITO

Allegato 1 Pagina 2 di 3

ISCRIZIONI

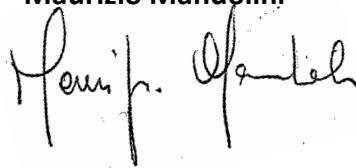
Sarà possibile iscriversi **fino al giorno 25 marzo 2022**, compilando il modulo predisposto dall'ufficio e scaricabile al link www.letterdellamarcasenone.it e rinviandolo esclusivamente all'indirizzo mail claudia.conti@letterdellamarcasenone.it **entro le ore 12:00**.

I posti sono limitati. Saranno accolte le domande secondo l'ordine di arrivo.
Per informazioni rivolgersi al n. 071 7959535 – 071 7959536

Trecastelli 14 marzo 2022

IL DIRIGENTE -

Maurizio Mandolini



Sede legale ed amministrativa

Piazza Roma, 8 - 60019 - Comune di Senigallia (An) - P.IVA, C.F. 02788480420
protocollo@pec.letterdellamarcasenone.it - info@letterdellamarcasenone.it

Sede Area Servizi Sociali e Ambito Territoriale Sociale 8

Piazza Roma, 23 - 60012 - Comune di Trecastelli (An) - Tel. 071 795951

**UFFICIO PROGRAMMAZIONE
E GESTIONE SERVIZI SOCIALI
COORDINAMENTO D'AMBITO**

Allegato 1 Pagina 3 di 3