



SALUTE E SICUREZZA. DE CORATO E DE ALBERTIS HANNO PRESENTATO CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA FEMMINILE

MILANO, 5 settembre 2007 – Oggi, giovedì 5 settembre, presso la sala conferenze della Scuola del Corpo di Polizia Locale di Milano, il vice Sindaco e assessore alla Sicurezza, Riccardo De Corato, e l'assessore alla Salute, Carla De Albertis, hanno presentato "Fai la mossa giusta: previeni - Diventa una 'Cintura Rosa'", 12 incontri gratuiti di prevenzione e autodifesa femminile.

L'Assessorato alla Sicurezza e l'Assessorato alla Salute - con la collaborazione tecnico-operativa della Polizia Locale di Milano - offrono, dal 18 settembre prossimo previa iscrizione a numero chiuso, una serie di incontri gratuiti per aiutare le donne a potenziare il proprio livello percettivo, a conoscere e a prevenire le situazioni di pericolo e ad acquisire maggiore sicurezza in se stesse.

"Con questa importante iniziativa - commenta il vice Sindaco e assessore alla Sicurezza Riccardo De Corato - il Comune di Milano arricchisce il panorama delle iniziative già realizzate fino ad oggi per la sicurezza del mondo femminile e non solo: dalle 700 telecamere in tutta la città alle 144 colonnine sos in aree a rischio, dagli interventi per l'illuminazione e la bonifica delle aree degradate, al costante presidio del territorio con la polizia municipale e le forze dell'ordine. Senza dimenticare l'impegno dell'Avvocatura per la costituzione di parte civile nei processi relativi ad atti di violenza sessuale, che si è tradotto anche in un'apposita proposta normativa al Governo".

"Imparare a prevenire - spiega l'assessore alla Salute, Carla De Albertis - è la mossa giusta per mettersi al riparo da incontri potenzialmente spiacevoli e da eventuali situazioni di rischio. Il pericolo può spesso essere evitato e, quando questo non è possibile, può essere gestito in modo responsabile."

"Sviluppare i nostri meccanismi psicofisici è un efficace strumento di prevenzione che può aiutarci ad individuare e ad evitare potenziali situazioni di rischio o ad affrontare il pericolo con strumenti che ci permettano almeno di limitare i danni, nel caso si fosse costretti ad agire per difendersi da una violenza ingiustificata".



“Come lo stesso Prefetto Lombardi ha rilevato, - fa notare il vice Sindaco De Corato - Milano ha trascorso un'estate relativamente serena. Un dato che constatiamo con sollievo, ma che non deve farci abbassare la guardia, nella speranza che questa politica della sicurezza continui a produrre risultati sempre più positivi. E auspico che questi corsi vedano una partecipazione attiva da parte delle donne, perché a nulla varrebbe l'impegno dell'Amministrazione comunale senza l'adesione della cittadinanza milanese. La collaborazione, infatti, è fondamentale per dare piena attuazione a quel progetto di sicurezza partecipata che si realizza con il coinvolgimento di tutti, istituzioni, forze dell'ordine, volontariato, associazioni e cittadini, ciascuno per la propria parte”.

“Il valore aggiunto di questo progetto innovativo” - ha continuato De Albertis - “è dato dalla parte psicologica e dall'utilizzo dell'esperienza sul campo della Polizia Municipale di Milano. Con le lezioni di psicologia si vuole insegnare alle donne come riconoscere il tipo di aggressore e prevenirlo, come chiedere aiuto in modo efficace e anche come superare il trauma subito, nonché come riconoscere ed evitare luoghi e situazioni a rischio. Gli incontri di preparazione fisica puntano a migliorare velocità, forza e resistenza. A fine corso verrà distribuita una dispensa che raccoglierà il materiale delle lezioni. E', inoltre, in preparazione una trasmissione televisiva cosicché gli incontri possano essere diffusi ad ampio spettro. In ultimo, contiamo di proseguire gli incontri 'Cintura Rosa' anche durante l'inverno presso la sede della Scuola della Polizia Municipale”.

ALCUNE INFORMAZIONI

Gli incontri si sviluppano attorno a tre livelli di interesse:

- aspetto psicologico
- preparazione fisica
- preparazione tecnica

1. L'aspetto psicologico mira ad individuare le differenti caratteristiche e le tipologie di aggressione e aggressore. E'



fondamentale saper valutare l'entità del pericolo per poterlo affrontare. Si vuole insegnare come prevenire l'aggressore, come chiedere aiuto in modo efficace, come comportarsi in presenza di un aggressore, come superare il trauma subito. Si tratteranno anche le nozioni sul diritto penale della legittima difesa.

2. **La fase di preparazione fisica** intende migliorare le capacità motorie delle partecipanti potenziandone velocità, forza e resistenza. Acquisire consapevolezza nelle proprie capacità aiuta ad allentare la tensione e a vincere le paure.

3. Con l'acquisizione di **elementari tecniche di difesa personale** - basate sul Metodo Globale di Autodifesa (M.G.A.), realizzato grazie al lavoro di un gruppo di esperti di arti marziali e "costruito esclusivamente sulla difesa e sulla capacità di controllare l'aggressore" - si vuole spiegare alle partecipanti come poter utilizzare il proprio corpo e oggetti di uso quotidiano come armi di difesa nel caso in cui non fosse possibile evitare il pericolo o superarlo con il controllo psicologico della situazione o con una richiesta di aiuto esterno.

Il corso gratuito è costituito da **12** incontri che si svolgeranno a partire da martedì 18 settembre (sino al 25 o 26 ottobre, a seconda della sede scelta):

1. **Acquario Civico di Milano**, viale Gadio, 2 (parte teorica) e **parco Sempione**, ingresso da viale Gadio (parte pratica), martedì e giovedì 18.30 - 20.00
2. **Consiglio di Zona 6**, via Legioni Romane, 54 (parte teorica) e **parco Don Luigi Giussani - ex parco Solari**, ingresso da via Montevideo (parte pratica), martedì e giovedì 18.30 - 20.00
3. **Museo di Storia Naturale**, corso Venezia, 55 (parte teorica) e **Giardini Indro Montanelli - ex giardini Pubblici di Porta Venezia**, ingresso da via Palestro/corso Venezia (parte pratica), martedì e giovedì 18.30 - 20.00, tranne l'ultimo incontro con lo psicologo che sarà venerdì 26 ottobre, stesso orario



4. **Scuola del Corpo della Polizia Municipale di Milano**, via Boeri, 7 sala conferenze (parte teorica e parte pratica), martedì e venerdì 18.30 - 20.00

Lezione	Data	Tipo	Sedi
1	martedì 18 settembre	Psicologo	1, 2, 3, 4
2	giovedì 20 settembre	Pratica	1, 2, 3
2	venerdì 21 settembre	Pratica	4
3	martedì 25 settembre	Pratica	1, 2, 3, 4
4	giovedì 27 settembre	Pratica	1, 2, 3
4	venerdì 28 settembre	Pratica	4
5	martedì 2 ottobre	Pratica	1, 2, 3, 4
6	giovedì 4 ottobre	Pratica	1, 2, 3
6	venerdì 5 ottobre	Pratica	4
7	martedì 9 ottobre	Psicologo	1, 2, 3, 4
8	giovedì 11 ottobre	Pratica	1, 2, 3
8	venerdì 12 ottobre	Pratica	4
9	martedì 16 ottobre	Pratica	1, 2, 3, 4
10	giovedì 18 ottobre	Pratica	1, 2, 3
10	venerdì 19 ottobre	Pratica	4
11	martedì 23 ottobre	Pratica	1, 2, 3, 4
12	giovedì 25 ottobre	Psicologo	1, 2
12	venerdì 26 ottobre	Psicologo	3, 4

Per iscriversi è necessario telefonare al **Numero Verde 800.913.413** (per conoscere il numero dei posti ancora disponibili e per fare una preiscrizione della validità di 5 giorni) e successivamente consegnare all'**Info Point 'Cintura Rosa'** in largo Cairoli angolo via



Pozzone (aperto dalle 9.00 alle 20.00) una fotocopia del documento di identità e il certificato medico, nonché compilare il modulo di iscrizione. E' possibile anche iscriversi direttamente all'Info Point. Per ulteriori informazioni, è consultabile il sito dedicato www.cinturarosa.it.