

OLEGGIO • Medio Novarese

Autodifesa femminile, diplomi alla fine del corso

OLEGGIO Con la consegna dei diplomi alle circa 25 partecipanti è giunto a conclusione il corso di autodifesa femminile proposto anche quest'anno, per la quarta volta, a Oleggio dall'associazione For My Security di Turbigo per iniziativa dell'Amministrazione comunale. Giovedì 24 aprile presso la palestra della scuola Maraschi l'assessore alle Pari opportunità Alessandra Balocco e il sindaco Massimo Marcassa sono intervenuti, prima dell'inizio della lezione, indicando in questa iniziativa l'inizio di un percorso per prevenire i più gravi fatti di cronaca.

A occuparsi del corso, sviluppato in otto incontri, sono stati gli istruttori Silvia Monticelli, Stefano Marotta e Giovanni Baga, con la collaborazione dell'esperto di sicurezza Renzo Dellavalle. Al centro delle lezioni non ci sono state le arti marziali bensì approcci più semplici e naturali con le tecniche di autodifesa da un'aggressione da strada, adattate alle attitudini e alle caratteristiche fisiche di ogni persona. Prima del piano fisico, considerato l'ultima risorsa, si mettono in luce la difesa verbale, la gestione delle emozioni e la consapevolezza delle reazioni. For My Se-



curity si occupa anche di un programma più articolato, con sportelli antiviolenza, nel Castanese. «L'aspetto più importante – hanno spiegato gli istruttori – è quello

della prevenzione. È molto utile fare gruppo, è un modo per sbloccare la timidezza. All'inizio del corso abbiamo effettuato delle simulazioni e poi abbiamo chiesto

alla partecipanti cosa ne pensassero. Tutto il percorso si avvale di parte tecnica e di una più emozionale».