

Corso base di difesa personale femminile

L'Assessorato alla Sicurezza, in collaborazione con la locale Società Sportiva Ten-Shin-Kan, organizza un corso gratuito di difesa personale.

Il corso ha lo scopo di contrastare le aggressioni alle donne, aiutandole a fronteggiare situazioni di pericolo.

Il corso è di 11 lezioni, di cui la prima, prettamente teorica, si svolgerà presso la Sala Consiliare **il 2 marzo alle ore 20.30 ed è aperta a tutta la cittadinanza.**

Le altre lezioni si terranno tutti i mercoledì dalle ore 20.30 alle 21.30 presso la palestra delle scuole medie e saranno riservate alle donne iscritte al corso.

Mercoledì 2 Marzo 2011
alle ore 20.30

**presso la Sala
Consiliare di Calcio**

**1^a lezione
del corso di difesa
personale
aperta a tutti**

**La violenza sulle Donne:
Cosa Fare?**

Programma interventi

**Saluto del Sindaco Pietro Quartini
Per l'Associazione Donne Lombarde
di Bergamo
la Sig.ra Ornella Callioni**

**Per la Società Ten-Shin-Kan
l'Istruttore Giacomo Orisio**

**Il Comandante della Polizia Locale
di Calcio Giuliano Cividini**

**L'Assessore alla Sicurezza
Giovanna Pagliarini**



Comune di Calcio
Assessorato alla Sicurezza

**La violenza
sulle
Donne:
Cosa fare?**

*Consigli utili
per difendersi*

Cosa devi fare

- ◇ Se qualcuno tenta di aggredirti mentre sei in auto in un luogo frequentato, fermati, chiuditi dentro il veicolo, suona il clacson per richiamare l'attenzione dei passanti. Intanto chiama il 112 o il 113. Tieni sempre a portata di mano il cellulare.
- ◇ Se ti trovi in auto, lontano da abitazioni, chiama senza fermarti il 112 o il 113 ed esegui le istruzioni che le Forze dell'Ordine ti daranno.
- ◇ Ricordati che il panico non ti aiuta. Trascrivi il numero di targa e il tipo di veicolo dei malintenzionati. Saranno utili informazioni per le Forze dell'Ordine.
- ◇ Di notte evita di utilizzare scorciatoie poco illuminate e percorsi non frequentati per rientrare a casa a piedi. Meglio allungare il percorso di 5 minuti e sotto gli occhi di tutti.

- ◇ Se riesci a mettere in fuga il malintenzionato, informa ugualmente le Forze dell'Ordine di quello che stava per succederti. Ti ringrazieranno: la tua informazione contribuirà a rendere più sicuro il luogo in cui vivi.
- ◇ In caso sconosciuti ti chiedano un passaggio o un aiuto, valuta sempre la situazione prima di fermarti.
- ◇ Se sei sola non chiedere mai passaggi a sconosciuti.
- ◇ Se qualcuno ti picchia o ti usa violenza, il Pronto Soccorso ti darà l'assistenza sanitaria ed il sostegno psicologico.
- ◇ I Servizi Sociali del tuo Comune, tramite l'Assistente Sociale, possono sostenerti e consigliarti anche se sei vittima di violenze psicologiche. Un aiuto utile e discreto.
- ◇ Ricordati che i "picchiatori e i violentatori" contano sulla tua paura e sul tuo senso di colpa per farla franca. Non permetterglielo!
- ◇ Picchiare e violentare sono reati contro la persona: denuncia sempre. E' doloroso ma ne vale la pena.

- ◇ Aiuta e sostieni sempre l'amica, la collega, la vicina di casa e qualsiasi donna che ha subito violenza.
- ◇ Se sei a piedi in un luogo abitato e ti accorgi che qualcuno ti segue o tenta di molestarti, grida per attirare l'attenzione, oppure suona il campanello delle abitazioni vicine, chiedi aiuto e chiama le Forze dell'Ordine.

**La solidarietà e la
comprensione sono le
fondamenta della cultura
del rispetto delle donne!!!**

