un taller de defensa personal per a dones.

+ Notícies | 03/03/2009 | 11:49

Defensa Personal organitzat pel Consorci de Benestar Social Gironès-Salt.

El Consorci de Benestar Social Gironès-Salt organitza als municipis de Salt, Cassà de la Selva, Cervià de Ter i Sarrià de Ter, un taller de defensa personal adreçat a dones majors de 18 anys. El taller,impartit per l'Associació Girona Judo, té com a objectiu conèixer els elements de bloqueig davant de situacions perilloses i treballar estratègies d'autoprotecció.

L'Àrea d'Igualtat i Gènere del Consorci de Benestar Social Gironès-Salt ha organitzat cinc tallers teòrico pràctics de Defensa personal per a dones, adreçats a totes les dones majors de 18 anys del territori. Els tallers són gratuïts per a les participants i formen part de les accions promogudes pel Servei d'Informació i Atenció a la Dona (SIAD) i previstes al Pla d'Igualtat d'Oportunitats i de Gènere del Consorci de Benestar Social Gironès-Salt.

L'objectiu dels tallers és conèixer els elements de bloqueig que actuen en les dones davant de situacions perilloses, i donar les estratègies per a l'autoprotecció i defensa, així com poder detectar situacions de risc personal. Durant les cinc sessions es tracten els següents aspectes; els fenòmens fisiològics i de conducta, els tipus de conflictes i persones agressores, les accions contra la integritat física i les tècniques de defensa personal bàsiques per a persones no expertes, entre d'altres.Els tallers són impartits per l'Associació Girona Judo, entitat experta en defensa personal. Un equip especialitzat format per un psicòleg, un tècnic policial i dos entrenadors de Judo preparen el grup en habilitats, tècniques d'autodefensa i protecció, per saber detectar i actuar davant el risc, en situacions d'intimidació o agressió en diferents àmbits (laboral, domèstic i en l'espai públic).

Fins ara s'ha fet un taller a Salt i un a Girona, i se n'està fent un altre a Cassà de la Selva. En aquests tallers hi ha participat més de 70 dones de totes les edats i professions. El dia 12 de març s'iniciarà el taller de Sarrià de Ter i el 24 de març el de Cervià de Ter. Les dones participants han valorat molt positivament els tallers per la seva utilitat i aplicabilitat en la vida quotidiana, així com la qualitat de l'equip docent.

Autor: Redacció
Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/11800-un-taller-de-defensa-personal-per-a-dones.htm