

## Corso di autodifesa per donne a gennaio le prime lezioni

**Data:** 11/11/2015  
**Fonte:** La Provincia Pavese  
**Link:** <https://laprovinciapavese.gelocal.it/pavia/cronaca/2015/11/11/news/corso-di-autodifesa-per-donne-a-gennaio-le-prime-lezioni-1.12430333>

•

VIGEVANO. “Ragazze in guardia” sarà il corso di autodifesa personale gratuito organizzato dal Comune per le ragazze fino ai 20 anni. Nella palestra di palazzo Esposizioni, in piazza Calzolaio d’Italia, l’istruttore di arti marziali Andrea Cataudo terrà otto lezioni pratiche di un’ora ciascuna alle quali si aggiungeranno anche due incontri con Katia Cividini, psicologa, con l’obiettivo di favorire l’apprendimento di tecniche base di difesa personale per contrastare episodi di violenza e rafforzare le competenze individuali di gestione dell’emotività, che spesso blocca qualsiasi tipo di reazione. «Cataudo e Cividini - ha spiegato Valeria Fabris, assessore alle politiche giovanili - si sono messi a disposizione gratuitamente.

Le lezioni inizieranno a gennaio, si terranno dalle 14.45 alle 17 circa e, per quanto riguarda i giorni, tutto dipenderà dal numero di iscrizioni. I giorni disponibili sono lunedì, mercoledì e venerdì. Questo progetto rientrava già nelle linee programmatiche di mandato, ma ora è diventato una priorità considerando le ultime aggressioni accadute in città a danno di giovani donne». Per informazioni ci si può rivolgere al servizio politiche giovanili (0381.299284 o 0381.299331) oppure si può mandare una mail a [emanzini@comune.vigevano.pv.it](mailto:emanzini@comune.vigevano.pv.it) o [pguarese@comune.vigevano.pv.it](mailto:pguarese@comune.vigevano.pv.it).

Condividi

•

**Articolo originale:**

<https://laprovinciapavese.gelocal.it/pavia/cronaca/2015/11/11/news/corso-di-autodifesa-per-donne-a-gennaio-le-prime-lezioni-1.12430333>