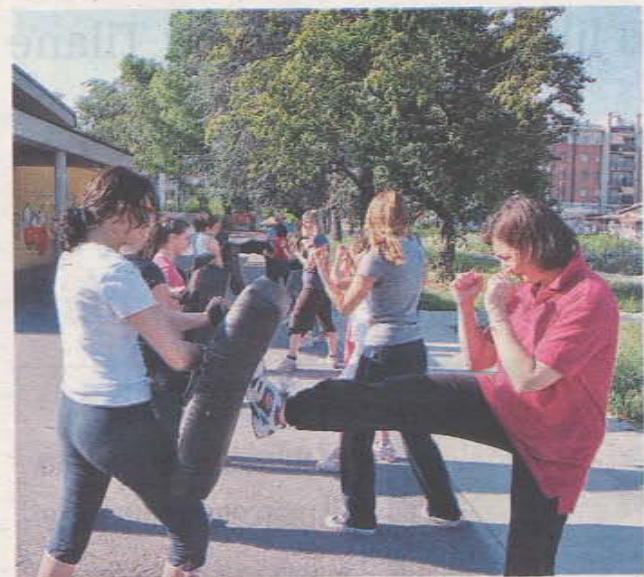


**INIZIATIVA** La prima uscita estiva della Lista civica Cormano è stato un vero successo

# Donne più sicure grazie al corso d'autodifesa

*Una quarantina di presenze di tutte le età hanno imparato le tecniche per evitare i tentativi d'aggressione*



Alcuni momenti dell'allenamento a cui hanno partecipato moltissime donne



**CORMANO** (oem) La prima uscita estiva della Lista Civica Cormano è andata a gonfie vele. Domenica 29 maggio nella palestra di via Adda che affaccia nel Parco dell'Acqua il gruppo cittadino ha organizzato un corso di autodifesa per sole donne. Si sono presentate quasi una quarantina di

donne di tutte l'età, dalle ragazzine fino alle nonne. Un'occasione unica per apprendere le tecniche più utilizzate per evitare i tentativi di aggressione da parte dei malintenzionati. Con l'istruttore **Enrico Perego** hanno provato le varie tecniche: come cadere a terra, come sviare il malintenzio-

nato, come prendere tempo e, se necessario, come colpire. «Devo dire che si sono mostrate ben preparate fisicamente - dichiara Enrico Perego - non sempre quando facciamo queste dimostrazioni riescono a reggere l'allenamento, proprio perché manca la cultura del movimento, del tenersi in

forma, invece, le donne cormanesi partono già con il piede giusto». Come da programma, si è svolto inizialmente un incontro con la psicologa **Cinzia Gorla**, che ha spiegato come reagire nei momenti di difficoltà e come non farsi prendere dal panico. Subito dopo è iniziata la fase vera e propria di

allenamento, protrattosi per oltre due ore. «Siamo felici di essere riusciti a organizzare una manifestazione di questo genere - sostiene il portavoce della Lista Civica, **Mauro Cassani** - perché volevamo ricordare ai Cormanesi che la Lista civica è viva nel territorio e non parla sempre di politica ma, tal-

volta, cerchi di trovare momenti di aggregazione e di divertimento che diano la possibilità di conoscere e stare vicino alle persone. Approfitto per ricordare che siamo un gruppo aperto a tutti i cittadini che abbiano voglia di impegnarsi e di confrontarsi sui temi cari alla nostra Cormano».