



PRESENTACIÓN

La violencia que se ejerce contra las mujeres, constituye un problema social de enorme magnitud debido a su incidencia en la población. Esta violencia es un fenómeno social generalizado, herencia no superada de nuestro pasado histórico; es un fenómeno sin fronteras, no exclusivo de un lugar determinado; es un fenómeno no exclusivo de un grupo o clase social, ya que afecta a un gran número de mujeres con independencia de su cultura, edad, nivel de educación, nivel económico, etnia, raza o religión.

Desde el Departamento de Presidencia, D.G de Justicia e Interior, queremos impulsar este tipo de acciones formativas, a las cuales puedan asistir mujeres de todas las edades. Durante estos talleres se trata de desarrollar la atención, la seguridad, el control del miedo y sobre todo la autoconfianza, para poder afrontar este tipo de situaciones.

M. Ángeles Júlvez León.

TALLER DE AUTOPROTECCIÓN Y DEFENSA PERSONAL FEMENINA

“Mujer formada, mujer segura”.

Finalidad: Adquirir conocimientos básicos de medidas preventivas de autoprotección que ayuden a resolver posibles situaciones de agresión evitando o minimizando los daños. Con esta formación además de aprender técnicas de autodefensa, ganaremos confianza y autonomía, aumentando la autoestima

Duración: El taller tendrá una duración de cuatro horas: 30 minutos de clase teórica y 3 horas y 30 minutos de clase práctica.

Contenido

1. Clase teórica

Consistirá en una breve justificación del taller y explicación sobre diferentes pautas y medidas de autoprotección.

- Exposición del concepto de autoprotección.
- Concienciación de nuestra autoprotección “en el día a día”.
- Medidas básicas de autoprotección.
- Incorporación de pautas de seguridad

2. Clase práctica:

Técnicas básicas de autodefensa para saber reaccionar ante un ataque por sorpresa,

TALLER DE AUTOPROTECCIÓN Y DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

10 Y 12 DE DICIEMBRE

TURNO 1: 10:00 A 12:00

TURNO 2: 16:00 A 18:00

esquivando golpes y aprendiendo a conocer los puntos vulnerables del atacante. Las asistentes aprenderán a desarrollar habilidades muy prácticas realizando una actividad física moderada:

- Desplazamientos para evitar agresiones.
- Medios de fortuna de DPF, para la autoprotección.
- Técnicas de DPF para evitar agarres sorpresivos.
- Técnicas de DPF para evitar agresiones físicas y sexuales.

Nota: *Se recomienda que se asista con ropa deportiva.*

Colaboran:



**Desde el 20 de noviembre hasta agotar plazas
Aula entarimada del Centro Cívico Cultural de
Ejea.**

+ Info e inscripciones

Servicio Municipal de Igualdad

Teléfonos: 976 67 75 37 ó

976 67 70 60

igualdad@aytoejea.es

