



Δελτίο Τύπου

Σεμινάριο αυτοάμυνας στον Δήμο Ιλίου για την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών

Ο Δήμος Ιλίου, στο πλαίσιο των δράσεων για την **καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών**, διοργανώνει σεμινάριο γυναικείας αυτοάμυνας - αυτοπροστασίας.

Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί μέσω της Δημοτικής Επιτροπής Ισότητας και του Αυτοτελούς Τμήματος Αθλητισμού, Νέας Γενιάς, Παιδείας & Δια Βίου Μάθησης του Δήμου Ιλίου, με στόχο την παρουσίαση πρακτικών μεθόδων και απλών τεχνικών αυτοάμυνας.

Απευθύνεται σε **γυναίκες άνω των 18 ετών**, με πρώτη συνάντηση την **Τρίτη 26 Μαρτίου 2019**, ενώ θα ακολουθήσουν άλλες δύο, την **Τρίτη 2 Απριλίου** και την **Τρίτη 9 Απριλίου**, ώρες **18:30 έως 20:30**, με τόπο διεξαγωγής το Καλλιτεχνικό Καφενείο Δήμου Ιλίου (Αγ. Φανουρίου 99).

Ενδεικτικές θεματικές:

- Αναγνώριση ενδείξεων κινδύνων
- Διανοητική προετοιμασία, εν συνείδηση κι επικοινωνία
- Τεχνικές αυτοπροστασίας για γυναίκες
- Τεχνικές αποφυγής ηθικής και σωματικής παρενόχλησης

Το σεμινάριο θα υλοποιήσει η **Δρ. Ιωάννα Μάστορα**, Μεταδιδάκτωρ Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Καθηγήτρια της Σχολής Αξιωματικών Ελληνικής Αστυνομίας και Εκπαιδύτρια Αυτοπροστασίας, με τη συμμετοχή και άλλων ειδικών επιστημόνων.

Σημειώνεται ότι, για τις δηλώσεις συμμετοχής θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας και θα πραγματοποιούνται μέσω του www.sportscultureilion.gr.

Όπως δήλωσε ο **Δήμαρχος Ιλίου Νίκος Ζενέτος**:

«Ο Δήμος μας διοργανώνει το σεμινάριο αυτοάμυνας, γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζει κάθε γυναίκα πώς να προστατευτεί από φαινόμενα εκδήλωσης βίας. Η αυτοάμυνα δεν είναι άθλημα, ούτε πολεμική τέχνη. Είναι ο τρόπος εκμάθησης σωστής αντίδρασης στην περίπτωση που δεχθούν επίθεση. Το ζητούμενο είναι να παραμείνουν ασφαλείς και να γνωρίζουν πότε να φύγουν, όχι πώς να μείνουν για να κατατροπώσουν τον θύτη. Η γνώση είναι η καλύτερη άμυνα.»

Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο Γραφείο Εγγραφών Αθλητικών Προγραμμάτων (Νέστορος 101, 1^{ος} όροφος) και συγκεκριμένα στον κύριο Αριστοτέλη Πέτσα με τηλέφωνο 2102691625 (ώρες λειτουργίας: Δευτέρα 08:30 - 17:00, Τρίτη έως Παρασκευή 08:30 - 14:30 και κάθε Τετάρτη απόγευμα 18:00 - 20:00).



ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

Σεμινάριο αυτοάμυνας για την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών



18:30 - 20:30

**Τρίτη 26 Μαρτίου 2019
Τρίτη 02 Απριλίου 2019
Τρίτη 09 Απριλίου 2019**



Δηλώσεις συμμετοχής θα πραγματοποιούνται με σειρά προτεραιότητας μέσω του www.sportscultureilion.gr

Πληροφορίες:

Γραφείο Εγγραφών Αθλητικών Προγραμμάτων
(Νέστορος 101, 1ος όροφος)

Τηλέφωνο: 2102691625

Ώρες λειτουργίας:

Δευτέρα 08:30 - 17:00

Τρίτη έως Παρασκευή 08:30 - 14:30

και κάθε Τετάρτη απόγευμα 18:00 - 20:00