



COMUNE DI CORI

Via della Libertà, 36 – 04010, CORI (LT)

COMUNICATO

N° 815/2015

‘Rosa è forte’, conclusa la 7^a edizione del corso gratuito di autodifesa personale Sabato mattina la consegna degli attestati nella palestra Fight Club Body Center

Cori, 22 Novembre 2015

Con la consegna dell'**attestato di frequenza WTKA Fight Club**, riconosciuto a livello regionale, si è conclusa sabato 21 Novembre la 7^a edizione del **corso gratuito di autodifesa personale «Rosa è forte» 2015**, organizzato dall'A.S.D. Fight Club Body Center in collaborazione con l'Organizzazione per l'Educazione allo Sport OPES Italia – Latina e il patrocinio gratuito della Provincia di Latina e del Comune di Cori, rappresentato dall'Assessore Fausto Nuglio (foto di Marika Zampini, MimiZ).

Quest'anno **le donne iscritte erano 25**, e non 20 come le volte scorse, per lo più studentesse, che hanno avuto modo di imparare a difendersi da aggressioni di vario genere. Le lezioni teoriche e pratiche, sei in tutto, si sono svolte ogni sabato, dalle 10:00 alle 12:00, presso la palestra Fight Club Body Center di Via Chiusa, dall'11 Ottobre al 14 Novembre.

L'iniziativa come al solito si è contraddistinta per il suo **carattere innovativo e per la dinamica naturale** con cui si è svolta, trasmettendo alle praticanti un'efficace capacità di autodifesa, senza necessità di avere nessuna preparazione atletica e fisica di base. Il Maestro 5° Dan Lamberto Frasca, l'Istruttore 1° Dan Daniele Todini e l'allenatrice 1° Dan Celeste Tabita, **insegnanti qualificati e riconosciuti dalla Federazione WTKA Italia**, hanno concentrato l'attenzione sull'attività psicomotoria per l'apprendimento dell'arte del sapersi difendere con il corpo e con la mente.

L'obiettivo principale era **imparare a difendersi con qualsiasi cosa a disposizione**, conoscere la difesa verbale, ma soprattutto prevenire le aggressioni e le situazioni a rischio. Le allieve sono state poste di fronte a situazioni reali di pericolo per scoprire i fondamentali della disciplina. Si è puntato molto sull'insegnamento dell'equilibrio e della coordinazione dei movimenti per consentire di agire efficacemente nei confronti degli aggressori.

Nello specifico **il programma** si è sviluppato in moduli secondo i seguenti argomenti. **Approccio e vulnerabilità**: fasi iniziali dell'aggressione ed indice di vulnerabilità. **Liberare il potenziale difensivo**: tecniche per liberare le proprie capacità di reazione. **Vittima ed aggressore**: le dinamiche tra le due parti nella difesa. **Aggressione multipla**: difendersi da più aggressori. **Conoscere il potenziale dei gadget che si hanno a disposizione per la difesa**: imparare ad utilizzare gli oggetti quotidiani (chiavi, penne, ecc.) per difendersi.

Addetto alle Relazioni Pubbliche: Dr. Marco Castaldi

Tel. 06.96617242 - Cell. 328.0207278 - Fax: 06.9678695

E-mail: ufficiostampacori@gmail.com - Sito: www.comune.cori.lt.it



COMUNE DI CORI

Via della Libertà, 36 – 04010, CORI (LT)

COMUNICATO

N° 816/2015

Borse di studio per aspiranti giornalisti under 30

Consiglio Giovani e Sportello Eurodesk informano

Cori, 22 Novembre 2015

La Fondazione Mario Formenton mette a disposizione **4 borse di studio** del valore di **14 mila euro** ciascuna per il perfezionamento giornalistico di **giovani under 30**. In particolare, **2 borse di studio** copriranno stage di specializzazione e perfezionamento per giornalisti (professionisti, praticanti, pubblicisti); le altre **2**, stage di formazione, specializzazione e perfezionamento per amministratori di società editoriali. L'assegnazione delle borse di studio comporta per **9 mesi** l'obbligo di frequenza delle aziende giornalistiche italiane o straniere alle quali i borsisti saranno destinati. Il periodo in cui si svolgeranno i tirocini in redazione andranno dal **1° maggio 2016** fino al **28 febbraio 2017**.

Requisiti indispensabili per partecipare alla selezione sono: non aver compiuto il **30°** anno d'età (alla data del **31 ottobre 2015**); essere in possesso di diploma di laurea riconosciuto in Italia e conseguito con votazione non inferiore a **100/110** o equivalente; per l'indirizzo giornalistico: essere iscritti negli albi dei giornalisti e pubblicisti e nel registro dei praticanti o elenco dei giornalisti stranieri (alla data di presentazione della domanda); avere un'ottima conoscenza di almeno una lingua straniera e, per gli stranieri, della lingua italiana. Le prove di esame, cui saranno ammessi non più di **40** candidati individuati dalla Commissione Tecnica, si svolgeranno in un'unica giornata, il **1 Marzo 2016**, e consisteranno in due prove scritte. Per partecipare c'è tempo fino al **30 Novembre 2015**. Maggiori informazioni

su http://www.repubblica.it/cultura/2015/10/14/news/fondazione_mario_formenton_bando_del_xxvii_concorso_per_l_assegnazione_di_n_4_borse_di_studio-125067738/

Fonte: Eurodesk Italy - www.eurodesk.it

Addetto alle Relazioni Pubbliche: *Dr. Marco Castaldi*

Tel. 06.96617242 - Cell. 328.0207278 - Fax: 06.9678695

E-mail: ufficiostampacori@gmail.com - Sito: www.comune.cori.lt.it