

Parte il Corso FIJLKAM per il personale Carestream Health Italia

Di **Marco Callai** - 4 Febbraio 2019



Carestream Italia ha introdotto per tutte le sue dipendenti un Corso di Legittima Difesa Personale, organizzato in collaborazione con FIJLKAM – Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali, che dal 2003 si occupa dell’insegnamento e della diffusione del Metodo Globale Autodifesa (M.G.A.) derivante dall’esperienza, dalla tradizione marziale e dalle capacità tecniche maturate in oltre un secolo di attività.

Il progetto nasce dalla volontà da parte di Carestream di proseguire il percorso di valorizzazione dei dipendenti, di cui l'esempio più recente è l'introduzione dello Smart Working a fine Novembre. Il corso di Autodifesa vuole essere un modo per Carestream di offrire il proprio contributo sul tema della sicurezza urbana anche in linea con l'iniziativa SicurInsieme promossa dal Comune di Genova.

Il corso ha avuto inizio il primo Febbraio ed è suddiviso in due moduli: una parte teorica finalizzata alla trattazione della legittima difesa, a cui faranno seguito lezioni pratiche, a cadenza settimanale, che si svolgeranno presso la sede genovese di Carestream attrezzata ad hoc per l'occasione.

"L'iniziativa ha riscosso fin da subito un grandissimo interesse da parte di tutte le dipendenti – ha dichiarato Michele Ferrarese, Amministratore Delegato di Carestream Health Italia – Il riscontro è stato notevole: ha aderito infatti oltre il 50% delle donne che lavora nella nostra azienda. Il tema della sicurezza femminile chiede di essere affrontato in modo serio; il progetto ha proprio questo obiettivo, e sottolinea ancora una volta l'impegno di Carestream nel sostenere l'aspetto umano dei propri dipendenti".

Nel dettaglio, il corso si svilupperà in 10 lezioni, indicativamente di un'ora alla settimana. I primi incontri approfondiranno il concetto di Legittima Difesa Personale da un punto di vista legislativo, psicologico e medico. La parte finale del corso sarà invece dedicata al contatto fisico vero e proprio e si apprenderanno le tecniche base per difendersi dalle aggressioni.

"La Difesa Personale efficace aiuta la Donna ad acquisire sicurezza e autostima. L'Autodifesa Femminile ha come punto di partenza la consapevolezza dell'asimmetria che vede l'aggressore più forte della vittima – ha specificato Filippo Faranda, Environment Health and Safety Manager di Carestream Health Italia e Presidente del Comitato Regionale FIJLKAM Liguria – ciò che emergerà dal corso è che la capacità di prevenire una potenziale situazione di pericolo risulta essere la migliore Autodifesa. Quest'ultima, infatti, non fa ricorso alla forza fine a se stessa, ma è applicabile da tutti. Con l'aiuto degli esperti si acquisiranno le competenze necessarie a percepire le situazioni di rischio, imparando che "l'atteggiamento mentale" è fondamentale nella scelta della strategia da attuare al fine di evitare un'aggressione".

Seguici su      - [Iscriviti alla Newsletter](#)

Marco Callai

Nato a Genova il 7 febbraio 1984, inizia a scrivere all'età di 17 anni. E' coordinatore del portale LiguriaSport.com, autore dell'Annuario Ligure dello Sport e tra gli organizzatori del progetto Stelle nello Sport per la valorizzazione dello sport in Liguria. Collabora con RTL 102.5 ed Il Messaggero. E' autore della

trasmissione "Stelle nello Sport" su PrimocanaleSport. Dal 2009 al 2012 è responsabile del settore Comunicazione della Federazione Italiana Canottaggio. Dal maggio 2013, lancia il portale CanottaggioMania.com. Dal 2009 a oggi è presidente ligure della FICSF. Dal 2009 a oggi è membro del Consiglio Regionale del Coni Liguria. Dal 2013 a oggi è membro della Giunta Regionale del Coni Liguria. Stella di Bronzo al Merito Sportivo 2017.

