



Defensa Personal Feminina

Boletín mensual



Boletín nº 1 Noviembre 2018

Tip del mes

¡¡ Puedes y debes...!!

Medidas de prevención del peligro

El número de agresiones fortuitas que nos pueden ocurrir se podrían minimizar con unas adecuadas medidas de prevención del peligro como:

Mantener una distancia de seguridad con todos los lugares de donde pueda surgir un atacante (esquinas, portales, soportales, pasillos estrechos con giros, etc.).

Nunca entrar en nuestra casa si nos siguen

Si vive una mujer sola en una casa, poner algún nombre más en el buzón

No dar nunca la espalda a un desconocido en el ascensor. Colocarse delante de los botones para evitar que el agresor acceda a ellos fácilmente

Utilizar el sentido común, será el mejor aliado



PRÓXIMO CURSO
18 Noviembre

Curso 18 Noviembre 2018
Defensa Personal Feminina
No te fijas en lo que no puedes hacer... haz lo que sí puedes... ¡¡ y debes !!

DESDE 1995

Porque saber qué hacer en el momento apropiado, marca la diferencia.

EVENTOS Noviembre

Disney, el arte de contar historias
CaixaForum Madrid. 17 jul-11 nov

Roy Lichtenstein
Fundación Canal de Isabel II. 4 oct- 5 ene 19

World Press Photo `18
LASEDE COAM. Hasta el 4 nov

Auschwitz
Centro de Exposiciones Arte Canal. Prorrogada hasta 3 febrero 2019

SALUD

Sedentarismo y Salud

Hipócrates manifestaba: "lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia".

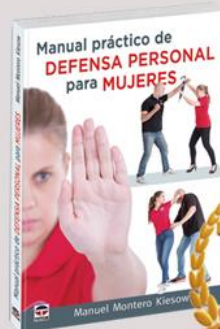
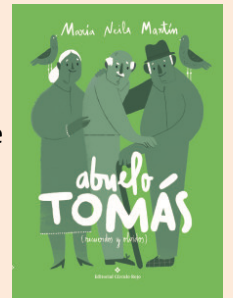


El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana". Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad Según el Estudio de Salud de la ciudad de Madrid (ESCM05), un 35% de los madrileños no realiza ningún tipo de actividad física en su tiempo libre (35% en adultos y 33% en niños). La población sedentaria estimada en nuestra ciudad es de 569.169 personas. (Madrid Salud)

CULTURA

Maria Neila, periodista, cantante y escritora acaba de publicar la tercera Entrega de *Abuelo Tomás*

Abuelo Tomás no descansa. En esta tercera –y última– entrega de la saga, nuestro vetusto, cabezota y entrañable personaje vivirá momentos inolvidables con la hermética Manuela, acompañará a Elisa durante su embarazo, hará nuevos amigos y se reencontrará con un familiar tan querido como odiado: Juan, su hermano mayor. Abuelo Tomás deberá enfrentarse tanto a su pasado como a su presente con más fiereza que nunca, y entre tanto aún tendrá tiempo de reír, de soñar y de caminar junto a su bastón a través de momentos deliciosos, trepidantes, nostálgicos. (www.marianeila.es)



También disponible en



Libro recomendado

Recursos para ganar confianza y seguridad. Nociones básicas de autodefensa válidas para todas las edades