



Defensa Personal Femenina

Boletín mensual



Boletín nº 3 Enero 2019

Cursos iniciación versus Clases formación continua

Los cursos de iniciación están perfectamente justificados que sea exclusivamente para mujeres, ya que va a suponer un primer acercamiento y contacto con la defensa personal, pero las clases de formación continua, deben ser mixtas, con hombres y mujeres.

Una mujer puede entrenar exactamente igual que un hombre; la única diferencia es que puede aprovechar sus características físicas y psicológicas para resolver las situaciones de manera favorable. No obstante, esto no es una particularidad solo de la mujer: todos, hombres y mujeres, debemos aprovechar nuestras características psicofísicas para salvaguardar nuestra integridad.



Tip del mes

No transitar nunca por calles desiertas y oscuras aunque sean el camino más corto

PRÓXIMO CURSO 20 Enero

Monográfico ante agresiones producidas mediante un agarre y en el suelo



EVENTOS Enero 2019

El Belén de los Clicks
Una exposición llevada a cabo por la Asociación Española Coleccionistas de Playmobil (Fernán Gómez Centro Cultural de la Villa. Hasta 6 ene).

Leonardo Da Vinci
Un homenaje al genio renacentista en el quinto centenario de su fallecimiento (Palacio de las Alhajas y Biblioteca Nacional. Hasta 19 may).

I Love Lego
Construcciones del fascinante mundo de LEGO (Palacio de Gaviria. Hasta 24 feb).

SALUD

¿Qué debemos saber de los materiales y objetos destinados a entrar en contacto con los alimentos?

Los envases que utilicemos deben ser de materiales aptos para uso alimentario. Hay que conservarlos en adecuadas condiciones de limpieza y mantenimiento. No utilizar los mismos utensilios (cuchillos, tablas, picadoras, etc.) para manipular alimentos crudos (pollo, carne, etc.) y alimentos cocinados o preparados envasados.

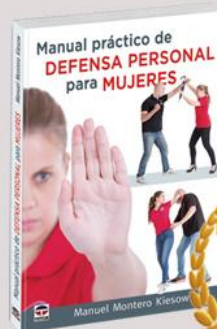
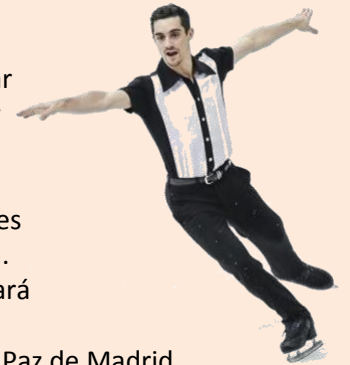


Los materiales y objetos comercializados deben ir debidamente identificados mediante etiquetas o información adecuada o documentación pertinente. No se debe utilizar envases previamente usados para otros fines no alimentarios. Que un envase sea apto para un determinado producto alimentario no indica que sea apto para contener otros alimentos. En la etiqueta siempre debe figurar la leyenda para uso alimentario o el símbolo de la copa y el tenedor y modo de empleo donde se debe indicar las instrucciones para su uso adecuado. (Madrid Salud)

OCIO

El bicampeón mundial de patinaje **Javier Fernández** ha inaugurado una **pista de hielo solidaria** en la **plaza de Pablo Ruiz Picasso**, a los pies de la Torre Picasso. Hasta el 6 de enero se podrá patinar en turnos de media hora, así como disfrutar de las distintas actividades.

El día 5 de enero se podrán entregar juguetes para niños de familias en riesgo de exclusión. Todo lo recaudado con la entrada se destinará a la Unidad CRIS de Investigación y Terapias Avanzadas en Cáncer Infantil del Hospital La Paz de Madrid.



También disponible en



Libro recomendado

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