

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

“Mi difendo: stop al bullo” – A Varano Borghi un corso di difesa personale per ragazzi e adulti

Alessandro Guglielmi · Friday, January 16th, 2026

Si terrà **sabato 24 gennaio**, dalle 9:00 alle 14:00 alla palestra delle scuole medie di **Varano Borghi**, in via Alcide De Gasperi, il corso *Mi difendo: stop al bullo*, un’iniziativa di difesa personale aperta a tutta la cittadinanza, dai ragazzi della scuola secondaria agli adulti.

L’evento è promosso da **Stefano Gallucci – Accademia dello Sport Varesina** e si svolge con il patrocinio del Comune di Varano Borghi e del Comune di Travedona Monate, con l’obiettivo di portare l’attenzione su temi quali la sicurezza della persona, la prevenzione del bullismo e la promozione del benessere.

Il percorso si articola in un approccio integrato che unisce pratica e approfondimento. Da un lato sono previsti momenti dedicati alla **difesa personale**, con indicazioni utili per migliorare attenzione, postura, gestione dello spazio e capacità di protezione; dall’altro, una parte formativa affronterà gli **aspetti psicologici e legali**, indispensabili per trattare il tema in modo completo. Interverranno infatti un avvocato, che illustrerà i principali riferimenti normativi e gli strumenti di tutela, e una psicologa, che approfondirà le dinamiche emotive e relazionali legate al bullismo e alla difesa personale, con spunti su prevenzione, comunicazione e gestione dei conflitti.

Per informazioni e prenotazioni è possibile contattare il 388 5864910.

«L’iniziativa – spiegano gli organizzatori – si propone di favorire una cultura del rispetto e della responsabilità, promuovendo fiducia in sé, consapevolezza e strumenti concreti a supporto di ragazzi e adulti. Un’occasione utile non solo per apprendere tecniche pratiche, ma anche per comprendere meglio i propri diritti e le modalità più corrette per affrontare situazioni di disagio».

This entry was posted on Friday, January 16th, 2026 at 11:02 pm and is filed under [Tempo libero](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

