



20° corso di autodifesa per donne

Il corso gratuito è aperto a donne che abbiano compiuto la maggiore età e prevede 26 ore di teoria e pratica con:

- **Insegnante di karate**
- **Psicologa**
- **Rappresentante delle forze dell'ordine**
- **Avvocato**

Il corso inizia il 29 settembre e termina il 29 novembre 2016
Il corso è a numero chiuso

Informazioni e iscrizioni presso Servizio Fe.n.ice-Associazione SOS Donna

via Laderchi, 3 Faenza tel./fax 0546 22060

www.racine.ra.it/parioportunitafaenza/corsi_autodifesa.html • www.sosdonna.com • fenice@racine.ra.it • info@sosdonna.com

PARTE TEORICA

- **Giovedì 29 settembre 2016** - ore 21.00-23.00
Presentazione del corso, creazione del gruppo e dimostrazione pratica delle tecniche che verranno utilizzate in palestra.
Cos'è la violenza contro le donne, tipologie di violenze e conseguenze.
Cristina Castagnoli (Psicologa)
Antonella Oriani (Presidente SOS Donna)
- **Giovedì 6 ottobre 2016** - ore 21.00-23.00
La violenza nelle relazioni affettive: come reagire e fronteggiare le situazioni di minaccia
Cristina Castagnoli (Psicologa)
- **Giovedì 13 ottobre 2016** - ore 21.00-23.00
Donne e città: paure e insicurezza nel tessuto urbano. Riferimenti alla normativa recente su femminicidio e stalking.
Silvia Gentilini (Vice Questore Aggiunto Commissariato di Faenza)
- **Giovedì 20 ottobre 2016** - ore 21.00-23.00
Amore o dipendenza affettiva?
Cristina Castagnoli (Psicologa)
- **Giovedì 27 ottobre 2016** - ore 21.00-23.00
La Donna maltrattata: tutela giuridica nella legislazione italiana. Separazione e coppie di fatto.
Chiara Baraccani (Avvocato)

- **Giovedì 3 novembre 2016** - ore 21.00-23.00
Autostima al femminile: cos'è e come migliorarla.
Cristina Castagnoli (Psicologa)
- **Giovedì 10 novembre 2016** - ore 21.00-23.00
**Come è difficile dire "no"!
Conclusioni.**
Cristina Castagnoli (Psicologa)

PARTE PRATICA

- **Dal 4 ottobre al 29 novembre 2016**
tutti i martedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00
presso la Palestra I.T.I.P. Bucci
via San Giovanni Battista, 11 - Faenza
Acquisizione di tecniche per un maggior controllo e coscienza del proprio corpo nelle situazioni pericolose
con istruttore Silvio Turazzo
della Palestra Seishin Karate A.S.D. Fikta Uisp