



**libera dalla
violenza**

21° 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 28 settembre e termina il 28 novembre 2017
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/pariopportunitafaenza/corsi_autodifesa.html • www.sosdonna.com • fenice@racine.ra.it • info@sosdonna.com

PARTE TEORICA

- **Giovedì 28 settembre 2017** - 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 5 ottobre 2017** - ore 21.00-23.00
La violenza nelle relazioni affettive: come reagire e fronteggiare le situazioni di minaccia.
Cristina Castagnoli (Psicologa)
- **Giovedì 12 ottobre 2017** - ore 21.00-23.00
Amore o dipendenza affettiva?
Cristina Castagnoli (Psicologa)
- **Giovedì 19 ottobre 2017** - 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 26 ottobre 2017** - ore 21.00-23.00
La consulenza legale attraverso l'associazione: tutela donne maltrattate, diritto internazionale, varie ed eventuali.
Barbara Liverani (Avvocato)

- **Giovedì 2 novembre 2017** - ore 21.00-23.00
Autostima al femminile: cos'è e come migliorarla.
Cristina Castagnoli (Psicologa)
- **Giovedì 9 novembre 2017** - ore 21.00-23.00
**Come è difficile dire "no"!
Conclusioni.**
Cristina Castagnoli (Psicologa)

PARTE PRATICA

- **Dal 3 ottobre al 28 novembre 2017**
tutti i martedì dalle ore 21.00 alle ore 22.30 (*escluso martedì 31 ottobre*)
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.
Istruttore Silvio Turazzo della Palestra Seishin Karate A.S.D. Fikta Uisp

Il corso è gratuito • Devono essere pagate € 12,00 per la tessera UISP per l'assicurazione in palestra • Per frequentare la palestra occorre essere in possesso di **certificato medico per attività non agonistica** • Non saranno accettate persone che ne saranno sprovviste • Il certificato medico e € 12,00 dovranno essere consegnati la prima sera in palestra