

## CORSI GRATIS E RIMBORSO TAXI

In molte città italiane si moltiplicano le iniziative, i corsi e gli incontri gratuiti di prevenzione e autodifesa promossi dai Comuni e dagli Assessorati. Poche lezioni mirate insegnano a diventare più sicure e ad attuare le mosse psicologiche e fisiche necessarie a difendersi. A Milano, per esempio, è partita l'iniziativa *Cintura Rosa* ([www.cinturorosa.it](http://www.cinturorosa.it), vedi la locandina in basso), ma sono molti i Comuni che organizzano iniziative simili; per scoprirle consultali direttamente. Mentre per spostarsi di notte in modo sicuro, in alcune città, tra cui Bolzano, è attivo il servizio *Taxi Rosa*: le donne che

richiedono la *Taxi Card* ([www.taxirosa.it](http://www.taxirosa.it)) hanno diritto a un rimborso di 5 € sulle corse notturne (dalle ore 22 alle 6). Con l'intento di creare una rete anti-violenza, il *Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza dei Ministri* ha attivato un numero telefonico gratuito (1522), multilingue e attivo 24 ore su 24, che assiste chiunque abbia bisogno di sostegno in seguito a violenze fisiche, sessuali o morali. E per non ritrovarsi più nel ruolo di vittime, il libro *Donne basta paura*, di Mario Furlan (Sperling & Kupfer, 17 €), insegna trucchi di difesa psicologica ed è ricco di suggerimenti per prevenire le situazioni a rischio e non lasciarsi prendere dal panico.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

**FIN LA COSA GIUSTA**

**PAURA? REAGISCI!**  
IMPARANDO SUBITO A DIFENDERTI

**U**n corso di autodifesa per donne che insegna a riconoscere i segnali di pericolo e a reagire in modo efficace. Il corso è gratuito e si svolge in tutta Italia. Per informazioni e iscrizioni, vai su [www.cinturorosa.it](http://www.cinturorosa.it).

**66%** delle donne che hanno partecipato al corso si sentono più sicure e capaci di difendersi.

