INGRESSO LIBERO

"NON SEI SOLA – NON SEI SOLO"

una **conferenza pratica rivolta a tutti** in occasione della **GIORNATA INTERNAZIONALE** per l'eliminazione della **VIOLENZA** contro **le DONNE.**
Come riconoscere il pericolo, come difendersi e a chi rivolgersi.
2 incontri pratici **gratuiti** successivi in palestra con gli istruttori
Raphael Federico e Alex Gasser



Signal for Help - ***APP 112 Where are U*** *(utilizzo)* – ***Gestione blocco telefono*** *in caso di* ***emergenza; Prevenzione:*** *abitudini imprudenti a piedi, in auto, in casa –* ***Come comportarsi*** *per* ***difendersi (****News su spray urticante con messa in prova);* ***Come*** *denunciare e a chi* ***rivolgersi***

ne parliamo con

Dott. Alessandro Federico

Ex Luogotenente CS del Reparto Operativo CC

Esperto di Polizia Giudiziaria e investigazioni sulla scena del crimine – Maestro di arti marziali - Docente di corsi di difesa personali e sicurezza operatori di primo soccorso
Fondatore e Presidente Associaz. GRACIE Brazilian Jiu Jitsu Bolzano

Introduce

Barbara Pegoraro

Vicepresidente Associazione Cer

Dati su violenze e aggressioni in generale, a cura di:

Francesco Zorzi

Presidente Associazione Sicurezza e Legalità Alto Adige

Venerdì, 20 novembre 2026 - ore 18.30

Antico Municipio di Gries – Sala B – Sottotetto
Piazza Gries, 18 – Bolzano (vicino Pizzeria Abramo)

Committente Responsabile: Associazione culturale C.E.R. Conoscenza Etica Responsabilità – www.cer.bz.it info@cer.bz.it
Via Mendola 34/1 – 39100 Bolzano – C.F. 94124490213 – Iscrizione Registro provinciale nr. 460/1.1 del 29.12.2014