

LUGARES DE ENTREGA DE SOLICITUD DE PARTICIPACIÓN:

Sede de Comarca Gúdar
Javalambre en Mora de Rubielos

(C/. La Comarca, s/n)

Envío de inscripción por correo
electrónico a:

msgudar@aragon.es

INFORMACIÓN:

Trabajadora Social de la localidad

Teléfono de la Comarca:

978800008

¿POR QUÉ HACER EL CURSO?:

- Ayuda a la mujer a superar sus miedos, reforzando su autoestima, la valía y el propio reconocimiento
- Promover autonomía personal física y mental
- Dotar a la mujer de poder y medios para prevenir, evaluar y saber actuar ante situaciones de riesgo
- Ofrecer conocimiento y práctica en la detección y prevención de la violencia contra la mujer
- Aprender formas de protegerse físicamente
- Aumentar la sensación de seguridad personal

TALLER DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES DE LA COMARCA GUDAR JAVALAMBRE



Centro de Servicios Sociales
Comarca Gúdar Javalambre



GRATUITO

PLAZAS LIMITADAS
según orden de inscripción

POSIBILIDAD DE TRANSPORTE GRATUITO
PREVIA SOLICITUD

FECHAS Y LUGARES DE REALIZACIÓN

Día 13 de Noviembre en: Asociación Mujeres de Rubielos de Mora en horario de **10 a 12:30** horas

Para mujeres que residen en: Rubielos de Mora, Nogueruelas, Olba y Fuentes de Rubielos

INSCRIPCIONES: hasta el 7 de Noviembre

Día 14 de Noviembre en: Instituto de Mora de Rubielos en horario de **17 a 19:30** horas

Para mujeres que residen en: Mora Rubielos, Alcalá de la Selva, Gúdar, Valbona, Cabra de Mora y el Castellar

INSCRIPCIONES: hasta el 8 de Noviembre

Día 16 de Noviembre en: Salón Ayuntamiento de Linares de Mora en horario de: **10 a 12:30** horas

Para mujeres que residen en: Linares de Mora, Mosqueruela, Puertomingalvo y Valdelinares

INSCRIPCIONES: hasta el 12 de Noviembre

Día 21 de Noviembre en: la Nave Municipal de Arcos de Salinas en horario de: **10 a 12:30** horas

Para mujeres que residen en: Arcos de las Salinas, Torrijas y Abejuela

INSCRIPCIONES: hasta el 15 de Noviembre

Día 26 de Noviembre en: Casa de Cultura de Sarrión en horario de **17 a 19:30** horas

Para mujeres que residen: Sarrión, Camarena de la Sierra, La Puebla de Valbona y Formiche

INSCRIPCIONES: hasta el 20 de Noviembre

Día 27 de Noviembre en: Casa de Cultura de Manzanera en horario de **10 a 12:30** horas

Para mujeres que residen en: Manzanera, San Agustín y Albentosa

INSCRIPCIONES: hasta el 21 de Noviembre

Dirigido a mujeres que residen en municipios de la Comarca Gudar Javalambre

CONTENIDO DEL TALLER:

Conceptos básicos de defensa personal

Desplazamiento. Esquivas. Guardias

Técnica de golpes

Técnica de luxaciones

Técnica de proyecciones

Técnica de defensas ante ataques de pie

Técnicas de defensa de suelo

Supuestos casos prácticos ante agresiones

Ruegos y preguntas

Necesario acudir con esterilla y ropa cómoda



FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:

LOCALIDAD:

EDAD:

TELEFONO CONTACTO:

EMAIL:

NECESITA TRANSPORTE GRATUITO

SI

NO

AUTORIZACIÓN FAMILIAR MENORES (Datos personales y firma de tutor/a en caso en menores)