



Le Donne di Meda: un tesoro prezioso da custodire **Corso di Autodifesa Femminile 2026 – sesta edizione**

Ogni anno, l'Amministrazione Comunale desidera celebrare l'inestimabile valore delle Donne di Meda, dedicando loro momenti e iniziative volte a supportarle e a valorizzarle a 360 gradi.

Il corso di autodifesa tutto al femminile – 6ª edizione

Visto il grande successo delle scorse edizioni, l'Assessorato allo Sport e Politiche Giovanili e l'Assessorato alle Politiche Femminili, in occasione della Giornata Internazionale dei Diritti della Donna dell'8 marzo, presentano il nuovo corso di autodifesa giunto alla 6ª edizione, organizzato dall'Amministrazione Comunale in collaborazione con l'Associazione Sportiva Dilettantistica Tigre Nera Team.

Un appuntamento ormai fisso nel calendario delle iniziative comunali dedicate alle donne, che anche quest'anno si conferma uno spazio prezioso non solo per acquisire competenze tecniche di autodifesa, ma soprattutto per sviluppare consapevolezza e maggiore sicurezza nella vita quotidiana.

Le parole del Vicesindaco e Assessore allo Sport, Stefania Tagliabue: *“Questo corso rappresenta per noi un impegno concreto e continuativo verso le donne della nostra Comunità. Giunge alla sua sesta edizione perché ogni anno le partecipanti ne escono più forti, più consapevoli e più sicure di sé. Siamo orgogliosi di offrire questo spazio di crescita e di empowerment femminile, completamente gratuito, in occasione dell'8 marzo.”*

L'Assessore alle Politiche Femminili, Mara Pellegatta: *“L'autodifesa non è solo una tecnica: è un atto di rispetto verso se stesse. Ogni donna che partecipa a questo corso scopre risorse che già possiede, impara a fidarsi del proprio istinto e a muoversi nel mondo con maggiore libertà. Per questo crediamo profondamente in questa iniziativa e siamo felici di rinnovarla anche nel 2026, perché ogni donna merita di sentirsi al sicuro.”*

Articolazione del corso

Il corso si svolgerà al Palazzetto dello Sport di Via Cialdini e si articola in sette incontri a partire da sabato 21 marzo 2026 alle ore 10:00.

L'iniziativa, completamente gratuita, è rivolta alle cittadine e alle ragazze residenti nel Comune di Meda dai 16 anni in su.

Modalità di iscrizione

L'iscrizione è gratuita ma obbligatoria. La partecipazione è aperta fino a esaurimento posti.

Per iscriversi è necessario inviare entro il **19 marzo 2026** il modulo pubblicato sul sito istituzionale del Comune di Meda qui <https://www.comune.meda.mb.it/vivere-il-comune/eventi/dettaglio-evento/Corso-di-Autodifesa-per-le-Donne-00005/> (con copia della Carta di Identità) all'indirizzo email: sport@comune.meda.mb.it.

Questa sesta edizione conferma l'impegno dell'Amministrazione Comunale nel promuovere momenti e incontri che mirano a valorizzare la donna, sostenendola e spronandola sotto tutti gli aspetti.

Meda, 05 marzo 2026

Per ulteriori informazioni:

Comune di Meda

Tiziana Verrengia | Ufficio Comunicazione

E comunicazione.istituzionale@comune.meda.mb.it