

**ORIENTAR ELS ESTUDIS ESTÀ BÉ,  
ORIENTAR LA VIDA ESTÀ MILLOR.**

**LES COSES QUE ENS PODEN FER MAL  
NO ES RESOLEN AMB VIOLÈNCIA.**

**DEFENSAR-NOS TAMBÉ ÉS CUIDAR-NOS.**

**SI TOQUEN A UNA, ENS TOQUEN A TOTES!**

**COM DEFENSAR-NOS SENSE VIOLÈNCIA?**

**NO VOLEM FER MAL.**

**VOLEM QUE NO ENS EN FACIN.**

**VOLEM DEFENSAR-NOS**

**SENSE FER MAL,**

**SENSE ARMES,**

**SENSE QUEDAR-NOS SOLES.**

**CUIDANT-NOS I FENT XARXA.**

**[WWW.AUTODEFENSANOVIOLENTA.ORG/JOVES](http://WWW.AUTODEFENSANOVIOLENTA.ORG/JOVES)**





# Fes-te una foto!

## COM APRENDRE A DEFENSAR-TE?

APRENDRE A DEFENSAR  
SENSE MATAR



APRENDRE A  
DEFENSAR MATANT



## Contesta l'enquesta jove i recull la teva recompensa

