



**Comune di
Gradisca d'Isonzo**

Assessorato alle
Pari Opportunità



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

In collaborazione con



Iniziativa realizzata con il contributo della
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
Direzione centrale autonomie locali, sicurezza e politiche dell'immigrazione
Servizio polizia locale, sicurezza e politiche dell'immigrazione

CORSO GRATUITO AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Gradisca d'Isonzo organizza un Corso gratuito di autodifesa femminile e sicurezza composto da moduli formativi che tengono conto dell'esigenza di unire alla preparazione tecnica sull'autodifesa anche importanti nozioni relative alla prevenzione, ad un corretto approccio psicologico e alla conoscenza della normativa che tutela l'incolumità personale.

Il corso comprende anche due interessanti serate informative in tema di sicurezza organizzate in modalità webinar.

Calendario del corso

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
mar 26/ott 21	Ore 20.30	Stalking: cos'è, come difendersi	Webinar
mer 27/ott 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Palazzetto dello sport "Ciro Zimolo", via San Michele, palestra n.2
mer 03/nov 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	
mer 10/nov 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	
mer 17/nov 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	
mer 24/nov 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	
mer 01/dic 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	
gio 02/dic 21	Ore 20.30	Violenze e aggressioni: aspetti psicologici e possibili contromisure	Webinar

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 25.10.2021 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune (www.comune.gradisca.go.it);
- su www.irss.it/iscrizione-autodifesa-gradisca-2021;
- inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.



N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti in Comune di Gradisca d'Isonzo.

I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito all'iscrizione.

Per la partecipazione è richiesto di essere in possesso del GREEN PASS (controllo all'ingresso), di godere di buona salute e accettare le condizioni di partecipazione. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.

**NECESSARIO
GREEN PASS**



**CONTROLLO
ALL'INGRESSO**