



**Comune di Udine**  
Corpo di Polizia Locale



**REGIONE AUTONOMA**  
**FRIULI VENEZIA GIULIA**

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

# NUOVO CORSO GRATUITO 2021 AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Udine, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia locale, organizza un nuovo 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 una interessante serata informativa aperta al pubblico in tema di sicurezza.

## Calendario del corso

| Data          | Orario        | Argomento/attività   | Sede  |
|---------------|---------------|--|---|
| mar 26/ott 21 | Ore 17.30     | Strategie di comunicazione e prevenzione di rischi personali e conflitti | Sala Ajace, ingresso da Piazza Libertà                    |
| gio 04/nov 21 | 20.30 - 22.00 | Tecniche di autodifesa   | Palestra piccola Istituto Zanon, ingresso da via Galilei* |
| lun 08/nov 21 | 20.30 - 22.00 |  |   |
| lun 15/nov 21 | 20.30 - 22.00 |  |   |
| lun 22/nov 21 | 20.30 - 22.00 |  |   |
| lun 29/nov 21 | 20.30 - 22.00 |  |   |
| lun 06/dic 21 | 20.30 - 22.00 |  |   |
| lun 13/dic 21 | 20.30 - 22.00 |  |   |

\* La sede del corso potrebbe subire variazioni che saranno in ogni caso comunicate tempestivamente alle iscritte

## 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;
- su [www.irss.it/iscrizione-autodifesa-udine-2021](http://www.irss.it/iscrizione-autodifesa-udine-2021);
- oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.

**N.B.** Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti a Udine.

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**