



**Comune di Brugnera**

Assessorato all'Istruzione - Famiglia - Politiche Sociali



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

# CORSO GRATUITO DI AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Brugnera ha organizzato 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 e ad un corretto approccio psicologico e comportamentale.

Il corso comprende anche un'interessante serata informativa in tema di sicurezza.

## Calendario e sedi delle lezioni

lun 28/giu 21	Ore 20.30	Violenze e aggressioni: aspetti psicologici e possibili contromisure	Palazzetto dello Sport, Via del Mas, 39
mer 30/giu 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Palazzetto dello Sport (area interna/esterna), Via del Mas, 39
lun 05/lug 21	20.30 - 22.00		
lun 12/lug 21	20.30 - 22.00		
lun 19/lug 21	20.30 - 22.00		
lun 26/lug 21	20.30 - 22.00		
lun 02/ago 21	20.30 - 22.00		

## PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 27/06/2021 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune di Brugnera oppure su [www.irss.it/iscrizione-autodifesa-friuli-orientale-2021](http://www.irss.it/iscrizione-autodifesa-friuli-orientale-2021);
- inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.



N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne che risiedono in Comune di Brugnera. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito con l'iscrizione.

Per la partecipazione è richiesto di godere di buona salute, di rispettare le vigenti norme anti COVID19 e sottoscrivere la relativa dichiarazione. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.