



COMUNITÀ
DEL
FRIULI
ORIENTALE

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

CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA FEMMINILE

La Comunità del Friuli Orientale, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia locale, ha organizzato tre nuovi corsi gratuiti di autodifesa femminile e sicurezza 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.

I corsi comprendono anche tre interessanti serate informative aperte al pubblico.

Calendario Attività

CORSO 1 – PREMARIACCO			
Data	Orario	Argomento/Attività	Sede/Modalità
mer 30/giu 21	Ore 20.30	Paura e senso di insicurezza: come gestire le emozioni e vivere sereni	Webinar
gio 01/lug 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Tendone presso il campo sportivo, via Olimpia
gio 08/lug 21	20.30 - 22.00		
gio 15/lug 21	20.30 - 22.00		
gio 22/lug 21	20.30 - 22.00		
gio 29/lug 21	20.30 - 22.00		
gio 05/ago 21	20.30 - 22.00		

CORSO 2 – SAN GIOVANNI AL NATISONE			
Data	Orario	Argomento/Attività	Sede
lun 05/lug 21	Ore 20.30	Sicurezza e legittima difesa: linee guida	Webinar
mar 06/lug 21	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Pista di pattinaggio presso il campo sportivo, via del Polisportivo
mar 13/lug 21	20.30 - 22.00		
mar 20/lug 21	20.30 - 22.00		
mar 27/lug 21	20.30 - 22.00		
mar 03/ago 21	20.30 - 22.00		
mar 10/ago 21	20.30 - 22.00		

CORSO 3 – CIVIDALE DEL FRIULI			
Data	Orario	Argomento/Attività	Sede
mar 06/lug 21	Ore 19.00	Strategie di comunicazione e prevenzione di rischi personali e conflitti	Webinar
mer 07/lug 21	19.00 - 20.30	Tecniche di autodifesa	Campo da basket dietro alla Palestra di Carraria, via Carraria (in caso di necessità si utilizzerà la palestra)
mer 14/lug 21	19.00 - 20.30		
mer 21/lug 21	19.00 - 20.30		
mer 28/lug 21	19.00 - 20.30		
mer 04/ago 21	19.00 - 20.30		
mer 11/ago 21	19.00 - 20.30		

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino a due giorni prima dell'inizio dei singoli corsi con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet della Comunità (<http://friuliorientale.comunitafvg.it>), dei Comuni oppure su 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 nei Comuni di Buttrio, Cividale del Friuli, Drenchia, Grimacco, Manzano, Moimacco, Premariacco, Prepotto, Pulfero, Remanzacco, San Giovanni al Natisone, San Leonardo, San Pietro al Natisone, Savogna e Stregna. 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.