



**Comune di
Gradisca d'Isonzo**
Assessorato alle
Pari Opportunità



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

In collaborazione con

IRSS

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 AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Gradisca d'Isonzo 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 un'interessante serata informativa in tema di sicurezza.

Calendario del corso

| Data | Orario | Argomento/attività | Sede |
|---------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| lun 07/nov 22 | Ore 20.30 | L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze | Sala Consiglio Comunale, via Ciotti n. 49 |
| gio 10/nov 22 | 21.00 - 22.30 | Tecniche di autodifesa | Palazzetto dello sport "Ciro Zimolo", via San Michele, palestra n.2 |
| gio 17/nov 22 | 21.00 - 22.30 | | |
| gio 24/nov 22 | 21.00 - 22.30 | | |
| gio 01/dic 22 | 21.00 - 22.30 | | |
| gio 15/dic 22 | 21.00 - 22.30 | | |
| gio 22/dic 22 | 21.00 - 22.30 | | |

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 07/11/2022 compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune, su www.irss.it/iscrizione-autodifesa-gradisca-2022 oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.



N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti a Gradisca d'Isonzo.

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

Per la partecipazione (consentita a partire dai 14 anni) è richiesto di rispettare la normativa vigente al momento dell'inizio al corso, di godere di buona salute e di accettare le condizioni di partecipazione.

Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.