



**Città di Lignano
Sabbiadoro**



**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 AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA (on-line)

Il Comune di Lignano Sabbiadoro, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia Locale, 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, 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. Viste le restrizioni legate al contenimento del COVID-19 il corso si terrà on-line, alle iscritte saranno inviate le indicazioni per accedere alle lezioni in diretta.

Calendario del corso

Data	Orario	Argomento/attività	Sede/Modalità
lun 23/nov 20	Ore 20.30	Stalking: cos'è, come difendersi	Webinar
mer 25/nov 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Diretta on-line con gli istruttori, gli esercizi saranno svolti presso le proprie abitazioni
lun 30/nov 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	
mer 02/dic 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	
lun 07/dic 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	
mer 09/dic 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	
lun 14/dic 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	
mer 16/dic 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	
ven 18/dic 20	Ore 20.30	Violenze e aggressioni: aspetti psicologici e possibili contromisure	Webinar

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 20.11.2020 con le seguenti modalità: compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune (www.lignano.org), su www.irss.it oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.



N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti in Comune di Lignano Sabbiadoro. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito all'iscrizione. Per la partecipazione è richiesto di godere di buona salute. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.