

I Comuni di Bertolò, Camino al Tagliamento,  
Castions di Strada e Codroipo  
nell'ambito delle attività del Corpo Associato di  
Polizia Locale del Medio Friuli

Iniziativa realizzata con il contributo della  
**Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia**  
Servizio affari istituzionali e locali, polizia locale e sicurezza

## Corso Gratuito di AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

I Comuni di Bertolò, Camino al Tagliamento, Castions di Strada e Codroipo nell'ambito delle attività del Corpo Associato di Polizia Locale del Medio Friuli hanno organizzato 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 sicurezza, alla prevenzione e alla promozione del proprio benessere. Il corso prevede anche due interessanti serate informative aperte al pubblico (realizzate nell'ambito del Progetto Antiviolenza).

### CALENDARIO DEL CORSO

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
07/03/19	Dalle 20.30	Immagine di sè, autostima, autoprotezione e costruzione del proprio benessere	Sala Conferenze Biblioteca Civica Via XXIX Ottobre n.3
12/03/19	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuole elementari di Biauizzo
19/03/19	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	
26/03/19	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	
02/04/19	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	
09/04/19	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	
16/04/19	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	
23/04/19	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	
30/04/19	20.00 – 21.00	Tecniche di autodifesa	
02/05/19	Dalle 20.30	L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze	Sala Conferenze Biblioteca Civica Via XXIX Ottobre n.3

### PER ISCRIVERSI

**Sarà possibile iscriversi fino al giorno 02.03.2019 con le seguenti modalità:**

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune oppure su [www.irss.it](http://www.irss.it);
- inviando la scheda di iscrizione a [irss@irss.it](mailto:irss@irss.it), oppure al fax 0432 1841050;
- consegnandola presso l'ufficio di Polizia locale dei Comuni.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti nei Comuni di Bertolò, Camino al Tagliamento, Castions di Strada e Codroipo che non hanno partecipato a precedenti edizioni del corso.

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

Per frequentare la parte pratica del corso è richiesto il certificato medico per attività non agonistica.