



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

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

SPLIMBERGO



Comune di Spilimbergo
Assessorato alla Sicurezza
e Polizia Locale

**Comune di San Giorgio
della Richinvelda**



Corso gratuito AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

I Comuni di Spilimbergo e San Giorgio della Richinvelda, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia locale, hanno 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 aperte al pubblico (realizzate nell'ambito del Progetto Antiviolenza).

Calendario e sedi delle lezioni

Comune	Data	Orario	Argomento/attività	Sede
Spilimbergo	02/11/16	Dalle ore 20.00	Sicurezza e legittima difesa: linee guida	Sala Casa dello Studente, via Udine 3
Spilimbergo	07/11/16	20.00 – 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Judo Club Fenati, Via Campo Sportivo n. 1
Spilimbergo	14/11/16	20.00 – 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Judo Club Fenati, Via Campo Sportivo n. 1
Spilimbergo	21/11/16	20.00 – 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Judo Club Fenati, Via Campo Sportivo n. 1
Spilimbergo	28/11/16	20.00 – 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Judo Club Fenati, Via Campo Sportivo n. 1
Spilimbergo	05/12/16	20.00 – 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Judo Club Fenati, Via Campo Sportivo n. 1
Spilimbergo	12/12/16	20.00 – 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Judo Club Fenati, Via Campo Sportivo n. 1
Spilimbergo	14/12/16	Dalle ore 20.00	La gestione delle crisi familiari e di coppia	Sala Casa dello Studente, via Udine 3

Sarà possibile iscriversi **fino al giorno 28.10.2016** compilando e firmando in tutte le sue parti la scheda di iscrizione sul retro (scaricabile anche dal sito internet del Comune di Spilimbergo) e facendola pervenire con le seguenti modalità:

- inviandola alla e-mail irss@irss.it;
- inviandola al fax 0432/1841050;
- consegnandola presso l'ufficio di Polizia locale che osserva i seguenti orari: al mattino: tutti i giorni feriali dalle 10 alle 12.30 - al pomeriggio: il Martedì: dalle 15.00 alle 18.30.

Sarà possibile iscriversi on-line anche compilando il form presente sul sito internet del Comune di Spilimbergo oppure su www.irss.it. N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne che risiedono nei Comuni di Spilimbergo e San Giorgio della Richinvelda. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito con l'iscrizione.

Per frequentare la parte pratica del corso è richiesto il certificato medico di sana e robusta costituzione per attività non agonistica.