

# NUOVI CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

La Comunità del Friuli Orientale, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia Locale, ha organizzato due nuovi Corsi gratuiti di autodifesa femminile e sicurezza composti 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. I corsi comprendono anche due interessanti serate in materia di sicurezza, aperte anche al pubblico.

## CORSO 1 - BUTTRIO

Comune	Data	Orario	Argomento/Attività	Sede
Buttrio	lun 27/mar 23	Ore 20.30	Strategie di comunicazione e prevenzione di rischi personali e conflitti	Sala Europa c/o Municipio via Divisione Julia n. 36
Buttrio	mar 28/mar 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	Palestra Comunale via Lungoroggia c/o Polo scolastico
Buttrio	mar 04/apr 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	
Buttrio	mar 11/apr 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	
Buttrio	mar 18/apr 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	
Buttrio	mar 02/mag 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	
Buttrio	mar 09/mag 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	

## CORSO 2 - MOIMACCO

Comune	Data	Orario	Argomento/Attività	Sede
Moimacco	mar 28/mar 23	Ore 20.30	Stalking: strategie di prevenzione e contrasto	Sala Polifunzionale di Bottenicco, via Boiani n. 43
Moimacco	ven 31/mar 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	Sala Polifunzionale di Bottenicco, via Boiani n. 43
Moimacco	ven 07/apr 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	
Moimacco	ven 14/apr 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	
Moimacco	ven 21/apr 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	
Moimacco	ven 28/apr 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	
Moimacco	ven 05/mag 23	20.45 - 22.15	Tecniche di autodifesa	

**Sarà possibile iscriversi ai corsi fino al giorno 24.03.2023 con le seguenti modalità:**

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet della Comunità;
- su <https://www.irss.it/autodifesa-friuliorientale-2023>;
- oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti nei Comuni di Buttrio, Cividale del Friuli, Moimacco, Pradamano, Premariacco, Prepotto, Remanzacco, San Giovanni al Natisone. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito all'iscrizione.

Per la partecipazione è richiesto di rispettare la normativa vigente al momento dell'inizio del 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.

