



**Comune di
Pasion di Prato**

Assessorato alla Sicurezza
Assessorato alle Pari Opportunità



**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



**Comune di
Martignacco**

Assessorato alle
Politiche socio-assistenziali,
Pari opportunità, Cultura e Istruzione

CORSI GRATUITI DI DIFESA PERSONALE

I Comuni di Pasion di Prato e Martignacco, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia locale, hanno organizzato due nuovi corsi gratuiti di difesa personale e sicurezza, rivolti alle donne, 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. Nel corso delle lezioni teoriche e pratiche verranno inoltre fornite informazioni utili a gestire ansie, paure e ad aver un maggior controllo del proprio corpo nelle situazioni di stress.

I corsi comprendono infatti anche due interessanti serate informative in modalità webinar.



Calendario Attività

CORSO 1 – PASIAN DI PRATO			
Data	Orario	Argomento/Attività	Sede/Modalità
ven 06/nov 20	Ore 20.30	Il Codice Rosso: caratteristiche e novità	Webinar
lun 09/nov 20	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Sala Polifunzionale di Colloredo, via Martignacco
lun 16/nov 20	20.30 - 22.00		
lun 23/nov 20	20.30 - 22.00		
lun 30/nov 20	20.30 - 22.00		
lun 07/dic 20	20.30 - 22.00		
lun 14/dic 20	20.30 - 22.00		
gio 17/dic 20	Ore 20.30	L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze	Webinar

CORSO 2 – MARTIGNACCO			
Data	Orario	Argomento/Attività	Sede/Modalità
ven 06/nov 20	Ore 20.30	Il Codice Rosso: caratteristiche e novità	Webinar
mar 10/nov 20	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Centro Civico di Torreano, via Villa Italia n. 15
mar 17/nov 20	20.30 - 22.00		
mar 24/nov 20	20.30 - 22.00		
mar 01/dic 20	20.30 - 22.00		
sab 05/dic 20	10.00 - 11.30		
mar 15/dic 20	20.30 - 22.00		
gio 17/dic 20	Ore 20.30	L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze	Webinar

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 05.11.2020 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet dei Comuni, su www.irss.it oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco;
- inviando la scheda di iscrizione a irss@irss.it;
- rivolgendosi all'Ufficio Protocollo dei Comuni.



N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti nei Comuni di Pasion di Prato e Martignacco. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito all'iscrizione.

Per la partecipazione è richiesto di godere di buona salute, di rispettare le norme anti COVID19 e sottoscrivere la relativa dichiarazione. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.

Consigliamo di iscriversi in coppia con familiari o conviventi.

Le iscrizioni saranno raccolte anche nel caso in cui dovessero inasprirsi le restrizioni legate al contenimento del COVID19. Le iscritte saranno in ogni caso informate di eventuali modifiche alle attività o all'organizzazione del corso.