



CITTA' DI  
GEMONA DEL FRIULI



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

# NUOVO CORSO GRATUITO AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Gemona del Friuli, nell'ambito delle attività della Polizia locale, organizza 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 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.

## Calendario del corso

Data	Orario	Argomento/attività	Sede/Modalità
lun 25/ott 21	Ore 20.30	Il Codice Rosso: caratteristiche e novità	Auditorium San Michele (Largo Porta Udine)
mer 27/ott 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	Palestra scuola Media, via D'Aronco
mer 03/nov 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 10/nov 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 17/nov 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 24/nov 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
mer 01/dic 21	20.30 - 21.45	Tecniche di autodifesa	
lun 06/dic 21	Ore 20.30	L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze	Auditorium San Michele (Largo Porta Udine)

## PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 23.10.2021 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune ([www.comune.gemona-del-friuli.ud.it](http://www.comune.gemona-del-friuli.ud.it));
- su [www.irss.it/iscrizione-autodifesa-gemona-2021](http://www.irss.it/iscrizione-autodifesa-gemona-2021);
- inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti in Comune di Gemona del Friuli.

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

Per la partecipazione è richiesto di essere in possesso del GREEN PASS (controllo all'ingresso), di godere di buona salute e accettare le condizioni di partecipazione. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.



NECESSARIO  
GREEN PASS



CONTROLLO  
ALL'INGRESSO