



Comune di  
Artegn



Comune di  
Bordano



Comune di  
Gemona del Friuli



Comune di  
Montenars



Comune di  
Trasaghis



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

# NUOVI CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA



I Comuni di Artegn, Bordano, Gemona del Friuli, Montenars e Trasaghis, nell'ambito delle attività della Polizia locale, hanno 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 al pubblico.

## PROGRAMMA DEL CORSO 1 - ARTEGNA

### ► PRIMA PARTE

#### STALKING E VIOLENZE: STRATEGIE DI PREVENZIONE E CONTRASTO

Sala Consiliare

Artegn - Piazza Marnico n. 21

**Lunedì 10 marzo 2025** ore 20.30/22.00

### ► SECONDA PARTE

#### TECNICHE DI AUTODIFESA

Palestra delle scuole

Artegn - Ingresso da piazza Marnico

**Lunedì 17-24-31 marzo**

**e 7-14-28 aprile 2025** ore 20.30-22.00

## PROGRAMMA DEL CORSO 2 - TRASAGHIS

### ► PRIMA PARTE

#### L'ARMA PIÙ POTENTE: ASPETTI PSICOLOGICI E STRATEGIE PER PREVENIRE AGGRESSIONI E VIOLENZE

Trasaghis - Sala Consiliare, Piazza Unità d'Italia n. 7

**Martedì 11 marzo 2025** ore 20.30/22.00

### ► SECONDA PARTE

#### TECNICHE DI AUTODIFESA

Palestra delle scuole

Trasaghis - Via Libertà n. 13

**Giovedì 13-20-27 marzo**

**e 3-10-17 aprile 2025** ore 20.30-22.00

## PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 08/03/2025 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet dei Comuni organizzatori;
- inquadrando con lo smartphone il QR Code.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti nei Comuni di Artegn, Bordano, Gemona del Friuli, Montenars e Trasaghis. 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.

