



Comune di
Monfalcone
POLIZIA LOCALE



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 DI AUTODIFESA FEMMINILE

Il Comune di Monfalcone, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia locale, dopo il successo dell'edizione 2021 ha organizzato un nuovo corso gratuito di difesa personale e sicurezza rivolto alle donne che tiene 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.

Il corso comprende anche un'interessante serata informativa in tema di sicurezza.

Calendario Attività

Data	Orario	Argomento/attività	Sede/Modalità
mer 12/ott 22	Ore 19.00	Sicurezza e legittima difesa: linee guida	Sala conferenze Biblioteca di Monfalcone, via Emilio Ceriani n. 10
mer 19/ott 22	19.15 - 20.45	Tecniche di autodifesa	Palestra scuola Giacich, viale O. Cosulich n. 1
mer 26/ott 22	19.15 - 20.45		
mer 02/nov 22	19.15 - 20.45		
mer 09/nov 22	19.15 - 20.45		
mer 16/nov 22	19.15 - 20.45		
mer 23/nov 22	19.15 - 20.45		

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 10/10/2022 compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune, su www.irss.it/iscrizione-autodifesa-monfalcone-2022 oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.



N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti a Monfalcone. 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 al 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.