



**Città di Porcia**  
**Corpo di Polizia Locale**



**REGIONE AUTONOMA**  
**FRIULI VENEZIA GIULIA**

Iniziativa realizzata con il contributo della  
**Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia**  
Servizio affari istituzionali e locali, polizia locale e sicurezza

## **Corso gratuito**

# **AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA**

Il Comune di Porcia, nell'ambito delle attività del Corpo di Polizia Locale, ha organizzato un 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 aperte al pubblico in tema di sicurezza.

### **CALENDARIO DEL CORSO**

Comune	Data	Orario	Argomento/attività	Sede
Porcia	17/apr	Ore 20.30	Violenze e aggressioni: aspetti psicologici e possibili contromisure	Sala Diemoz, presso il C.S.A. Via delle Risorgive, 3
Porcia	20/apr	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra ex scuola Elementare di via Roma, ingresso da via Vietti
Porcia	27/apr	20.30 - 21.30		
Porcia	04/mag	20.30 - 21.30		
Porcia	11/mag	20.30 - 21.30		
Porcia	18/mag	20.30 - 21.30		
Porcia	25/mag	20.30 - 21.30		
Porcia	31/mag	Ore 20.30	Stalking: strategie di prevenzione e contrasto	Sala Diemoz, presso il C.S.A. Via delle Risorgive, 3

### **PER ISCRIVERSI**

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 14 aprile 2018 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune di Porcia oppure su [www.irss.it](http://www.irss.it);
- inviando la scheda di iscrizione a [irss@irss.it](mailto:irss@irss.it), oppure al fax 0432 1841050;
- rivolgendosi al Comando di Polizia locale di Porcia (lunedì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 18.30, mercoledì dalle 10.00 alle 12.30, venerdì dalle 10.00 alle 12.30).

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti in Comune di Porcia.

Il Corso si configura come attività ludico-ricreativa, per le lezioni in palestra è richiesto di godere di buona salute. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.

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