



Comuni di Spilimbergo e  
San Giorgio della Richinvelda  
nell'ambito del servizio associato  
di 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

# CORSO GRATUITO 2022 DI AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

I Comuni di Spilimbergo e San Giorgio della Richinvelda, nell'ambito delle attività della Polizia locale hanno 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 un'interessante serata informativa in materia di sicurezza.

Data	Orario	Argomento/Attività	Sede
gio 10/nov 22	Ore 20.30	L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze	Spilimbergo, Corte Europa, saletta al primo piano
lun 14/nov 22	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Spilimbergo, Palestra del Mosaico, via Corridoni n. 4
lun 21/nov 22	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Spilimbergo, Palestra del Mosaico, via Corridoni n. 4
lun 28/nov 22	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Spilimbergo, Palestra del Mosaico, via Corridoni n. 4
lun 05/dic 22	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Spilimbergo, Palestra del Mosaico, via Corridoni n. 4
lun 12/dic 22	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Spilimbergo, Palestra del Mosaico, via Corridoni n. 4
lun 19/dic 22	20.30 - 22.00	Tecniche di autodifesa	Spilimbergo, Palestra del Mosaico, via Corridoni n. 4

**Sarà possibile iscriversi al corso fino al giorno 08.11.2022 con le seguenti modalità:**

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet dei Comuni;
- su [www.irss.it/iscrizione-autodifesa-spilimbergo-2022](http://www.irss.it/iscrizione-autodifesa-spilimbergo-2022);
- oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti a Spilimbergo e San Giorgio della R. 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.



In collaborazione con

**IRSS**

