



Comune di
Arterga



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 OTTOBRE/NOVEMBRE 2026



I Comuni di Arterga, Bordano, Gemona del Friuli, Montenars e Trasaghis, nell'ambito delle attività della Polizia Locale, organizzano 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. Il corso comprendono anche interessanti serate informative aperte al pubblico in tema di sicurezza e prevenzione della violenza.

PROGRAMMA DEL CORSO A GEMONA DEL FRIULI

■ RICONOSCERE PER SCEGLIERE: COMPRENDERE LA VIOLENZA, COSTRUIRE IL CAMBIAMENTO*

Gemona del Friuli

Sala della Comunità di Montagna, Via C. Caneva, 25

Martedì 20 ottobre ore 20.30-22.00

■ TECNICHE DI AUTODIFESA

Gemona del Friuli

Palestra scuola "A. Cantore", Via D'Aronco 1

Giovedì 22-29 ottobre

e 5-12-19-26 novembre ore 20.30-22.00

■ IL CODICE ROSSO...IN PRATICA*

Gemona del Friuli

Sala della Comunità di Montagna, Via C. Caneva, 25

Venerdì 27 novembre ore 20.30-22.00

PROGRAMMA DEL CORSO AD ARTEGNA

■ CONFLITTI E VIOLENZE: ASPETTI PSICOLOGICI E POSSIBILI CONTROMISURE

Arterga

Sala Consiliare, Piazza Marnico n. 21

Martedì 13 ottobre ore 20.30-22.00

■ TECNICHE DI AUTODIFESA

Arterga

Palestra delle scuole, Ingresso da piazza Marnico

Lunedì 19-26 ottobre

e 2-9-16-23 novembre

ore 20.30-22.00

* Serata organizzata nell'ambito del progetto
"Gemona contro la violenza: conoscere, riconoscere, agire"

PER ISCRIVERSI

Le iscrizioni saranno aperte fino a due giorni prima dell'inizio del corso, 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 Arterga, 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.

