



Comune di
Pasian di Prato



Comune di
Martignacco



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 E SICUREZZA



I Comuni di Pasian di Prato e Martignacco, 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 - SEDE MARTIGNACCO

► PRIMA PARTE

STRATEGIE DI COMUNICAZIONE PER PREVENIRE SITUAZIONI CONFLITTUALI

Sala Nassiriya di Villa Ermacora

Martignacco - via Delsler n. 33

Lunedì 30 marzo 2026 ore 20.30-22.00

► SECONDA PARTE

TECNICHE DI AUTODIFESA

Centro Civico di Torreano

Torreano di Martignacco - via Villa Italia n. 15

Lunedì 13-20-27 aprile

e 4-11-18 maggio 2026 ore 20.30-22.00

PROGRAMMA DEL CORSO 2 - SEDE PASIAN DI PRATO

► PRIMA PARTE

SICUREZZA E LEGITTIMA DIFESA: LINEE GUIDA

Sala Consiglio Comunale

Pasian di Prato - ingresso da via Bonanni

Martedì 31 marzo 2026 ore 20.30-22.00

► SECONDA PARTE

TECNICHE DI AUTODIFESA

Sala Polifunzionale di Colloredo

Pasian di Prato - via Martignacco

Giovedì 2-9-16-23-30 aprile

e 7 maggio 2026 ore 20.30-22.00

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi con le seguenti modalità:

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

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti a Pasian di Prato, Martignacco. 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.

