



**Città di Grado**  
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 Grado, 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 una interessante serata informativa aperta al pubblico in tema di sicurezza.

### **CALENDARIO DEL CORSO**

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
09/nov	Ore 20.30	Stalking: strategie di prevenzione e contrasto	Aula Magna Scuola Secondaria 1° grado, via Marchesini 34
14/nov	20.30 – 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuola Dante, Piazzale del Lavoro
21/nov	20.30 – 21.30		
28/nov	20.30 – 21.30		
05/dic	20.30 – 21.30		
12/dic	20.30 – 21.30		
19/dic	20.30 – 21.30		

### **PER ISCRIVERSI**

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 5 novembre 2018 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune di Grado 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 Grado (dal lunedì al sabato dalle 09.00 alle 12.00, lunedì e giovedì dalle 15.00 alle 17.00) e consegnando la scheda di iscrizione.

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

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.