



**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 nuovo 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**

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
ven 25/ott 19	Ore 20.30	Il Codice Rosso: caratteristiche e novità	Aula Magna Scuola Secondaria 1° grado, via Marchesini 34
mer 30/ott 19	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Palestra Scuola Dante, Piazzale del Lavoro
mer 06/nov 19	20.30 - 21.30		
mer 13/nov 19	20.30 - 21.30		
mer 20/nov 19	20.30 - 21.30		
mer 27/nov 19	20.30 - 21.30		
mer 04/dic 19	20.30 - 21.30		
lun 09/dic 19	Ore 20.30	Autodifesa: consigli pratici per la propria sicurezza	Aula Magna Scuola Secondaria 1° grado, via Marchesini 34

### **PER ISCRIVERSI**

Sarà possibile iscriversi fino al giorno **21 ottobre 2019** 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);
- 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).

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.