



**Comune di
Tavagnacco**



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**



**Centro di Ascolto
e Consulenza
delle donne**

Iniziativa realizzata con il contributo della
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
Servizio affari istituzionali e locali, polizia locale e sicurezza

Nuovo corso gratuito 2020

AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA

Il Comune di Tavagnacco, nell'ambito delle attività della Polizia locale, in sinergia con il Centro di Ascolto e Consulenza delle donne e in collaborazione con la Stazione dei Carabinieri di Feletto Umberto, 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 tre interessanti serate informative.

Dopo l'interruzione legata alle restrizioni COVID19 le attività sono state nuovamente calendarizzate. Le utenti già iscritte dovranno solo confermare la propria iscrizione rispondendo alla e-mail inviata.

Calendario e sedi delle lezioni

Data	Orario	Argomento/attività	Sede
ven 02/ott 20	Ore 20.30	Il Codice Rosso: caratteristiche e novità	Sala Feruglio, Piazza Indipendenza n. 1, Feletto Umberto
mar 06/ott 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Tendone c/o Area Festeggiamenti via Tolmezzo
mar 13/ott 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Tendone c/o Area Festeggiamenti via Tolmezzo
mar 20/ott 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Tendone c/o Area Festeggiamenti via Tolmezzo
mar 27/ott 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Sala Feruglio, Piazza Indipendenza n. 1, Feletto Umberto
gio 29/ott 20	Ore 20.30	Territorio e sicurezza: situazione e rischi a Tavagnacco	Tendone c/o Area Festeggiamenti via Tolmezzo
mar 03/nov 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Tendone c/o Area Festeggiamenti via Tolmezzo
mar 10/nov 20	20.30 - 21.30	Tecniche di autodifesa	Tendone c/o Area Festeggiamenti via Tolmezzo
gio 12/nov 20	Ore 20.30	L'arma più potente: aspetti psicologici e strategie per prevenire aggressioni e violenze	Sala Feruglio, Piazza Indipendenza n. 1, Feletto Umberto

PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 01.10.2020 con le seguenti modalità:

✓ compilando la **scheda di iscrizione on-line** su www.irss.it oppure inquadrando con lo smartphone il QR Code a fianco.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne che risiedono in Comune di Tavagnacco. I posti sono limitati, se interessate vi consigliamo di procedere subito con l'iscrizione.

Il Corso si configura come attività ludico-ricreativa, per le lezioni in palestra è richiesto di godere di buona salute, di rispettare le norme anti COVID19 e sottoscrivere la relativa dichiarazione. Per le persone abitualmente sedentarie è raccomandato un controllo medico prima dell'avvio delle lezioni pratiche.

