

# NUOVI CORSI GRATUITI DI AUTODIFESA FEMMINILE E SICUREZZA



La Comunità di montagna della Carnia, nell'ambito del progetto S.A.F.E. del Corpo di Polizia locale e in collaborazione con i Comuni di Tolmezzo e Arta Terme, ha organizzato due 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 DI ARTA TERME

### ► PRIMA PARTE

#### VIOLENZE E AGGRESSIONI: ASPETTI PSICOLOGICI E POSSIBILI CONTROMISURE

Sala Talotti

**Arta Terme** - Via Roma n. 16

**Lunedì 14 aprile 2025** ore 20.30/22.00

### ► SECONDA PARTE

#### TECNICHE DI AUTODIFESA

Palestra Scuole

**Arta Terme** - Via Roma n. 14

**Mercoledì 23-30 aprile**

**e 7-14-21-28 maggio 2025** ore 20.30-22.00

## PROGRAMMA DEL CORSO 2 - SEDE DI TOLMEZZO

### ► PRIMA PARTE

#### STALKING E VIOLENZE: STRATEGIE DI PREVENZIONE E CONTRASTO

Sala riunioni Protezione Civile

**Tolmezzo** - Via Paluzza n. 85

**Martedì 15 aprile 2025** ore 20.30/22.00

### ► SECONDA PARTE

#### TECNICHE DI AUTODIFESA

Sala riunioni Protezione Civile

**Tolmezzo** - Via Paluzza n. 85

**Giovedì 24 aprile,**

**8-15-22-29 maggio**

**e 5 giugno 2025** ore 20.30-22.00

## PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno precedente l'inizio delle lezioni:

- compilando la scheda di iscrizione on-line tramite il link presente sul sito internet della Comunità di montagna della Carnia e dei Comuni aderenti;
- inquadrando con lo smartphone il QR Code.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti nei Comuni aderenti alla Comunità di montagna della Carnia. 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.

