



Comune  
di Tarcento



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



Il Comune di Tarcento, nell'ambito delle attività della Polizia Locale, organizza 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 un'interessante serata informativa aperta al pubblico in tema di sicurezza.

## PROGRAMMA DEL CORSO

### ► PRIMA PARTE

#### STRATEGIE DI COMUNICAZIONE PER LA PREVENZIONE DI SITUAZIONI CONFLITTUALI

Sala Rotonda Inferiore di Palazzo Frangipane  
**Tarcento** - Via Frangipane n. 20

**Lunedì 19 ottobre 2026**

ore 20.30-22.00

### ► SECONDA PARTE

#### TECNICHE DI AUTODIFESA

Palestra Polifunzionale Arti Marziali  
**Tarcento** - Via Pascoli, 31

**Lunedì**

**26 ottobre**

**2-9-16-23-30 novembre**

**e 7-14-21 dicembre 2026**

ore 19.00 - 20.00.

## PER ISCRIVERSI

Sarà possibile iscriversi fino al giorno 20/10/2026 con le seguenti modalità:

- compilando la scheda di iscrizione on-line sul sito internet del Comune;
- inquadrando con lo smartphone il QR Code.

N.B. Avranno priorità nelle iscrizioni le donne residenti a Tarcento. 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.

