



**W trosce o bezpieczeństwo torunianek uczących się, pracujących lub mieszkających na terenie Zespołu Staromiejskiego Biuro Toruńskiego Centrum Miasta Urzędu Miasta Torunia oraz Straż Miejska zapraszają na bezpłatne warsztaty z samoobrony. Szkolenie odbędzie się 9 i 10 marca 2013 roku. Zapisy od poniedziałku, 25 lutego.**

Zajęcia odbywać się będą w X Liceum Ogólnokształcącym przy pl. Św. Katarzyny 9. Będą one miały przede wszystkim charakter warsztatowy.

*- W ramach szkolenia z samoobrony instruktor samoobrony oraz taktyk i technik interwencji Straży Miejskiej będzie uczył podstawowych technik i chwytów samoobrony - **mówi rzecznik Straży Miejskiej w Toruniu Jarosław Paralusz.** - Panie dowiedzą się również, jak zapobiegać niebezpiecznym sytuacjom oraz jak postępować, gdy dojdzie do ewentualnej napaści. Uczestniczki kursu poznają także, jak wykorzystać do samoobrony przedmioty codziennego użytku np. torebkę, klucze czy też parasolkę.*

Osoby biorące udział w szkoleniu będą mogły również skorzystać z porad psychologa oraz prawnika Biura ds. Polityki Prorodzinnej i Przeciwdziałania Przemocy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko Pomorskiego. Dodatkowo każda z pań otrzyma poradnik z zakresu psychologicznych i prewencyjnych aspektów samoobrony przygotowany przez psychologa Straży Miejskiej.



Ważnym elementem planowanego działania będzie wykorzystanie podczas ćwiczeń specjalnego stroju ochronnego dla instruktora, dzięki któremu ćwiczące panie będą mogły przełamać barierę psychologiczną, jaką jest obawa przed uderzeniem napastnika, co bardzo często w sytuacji zagrożenia skutkuje tym, iż napadnięta ofiara nie jest w stanie się obronić.

**Zgłoszenia** przyjmuje Maria Madyda z Biura Toruńskiego Centrum Miasta UMT tel. **56 611 87 46**. Ilość miejsc ograniczona.

Zajęcia odbywać się będą w weekend 9 - 10 marca 2013 roku w godzinach:

Sobota, 9 marca 2013

Grupa I (kobiety)

- 9.30 - 11.45 - zajęcia praktyczne (ćwiczenia z samoobrony)
- 12.15 - 14.30 - psychologiczne i prewencyjne aspekty samoobrony dla kobiet (warsztat)

Grupa II(dziewczęta)

- 9.30 - 11.45 - jak skutecznie poradzić sobie z agresją i przemocą rówieśniczą (warsztat)
- 12.15 - 14.30 - zajęcia praktyczne (ćwiczenia z samoobrony)

Niedziela, 10 marca 2013

Grupa I (kobiety)

- 9.30 - 12.30 - zajęcia praktyczne (ćwiczenia z samoobrony)

Grupa II (dziewczęta)

13.00 - 16.00 - zajęcia praktyczne (ćwiczenia z samoobrony)

---

Materiały do pobrania:

[>>>Oświadczenie kandydatki](#)

[>>>Oświadczenie rodzica/opiekuna i kandydatki](#)

[>>>Regulamin warsztatów](#)

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)