

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI



# SAMOOBRONA Kobiet

TERMIN I MIEJSCE:  
08-09.07.2023 r.  
OSiR Człuchów, ul. Szkolna 1

KONTAKT I ZAPISY:  
tel. 723 681 881  
e-mail: piotr.zajac2@ron.mil.pl

ĆWICZ  
W SOBOTĘ LUB W NIEDZIELĘ  
OD 27 MAJA

ZAUF AJ  
WOJSKU

W PROGRAMIE :

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

23.05.2023

## ZAPROSZENIE NA SZKOLENIA SAMOOBRONY DLA KOBIEC

ZAPRASZAMY 08 - 09 lipca do Człuchowa (OSiR Człuchów, ul. Szkolna 1) od. godz. 10:00 do 13:30 na projekt „Samoobrona Kobiet - Zaufaj Wojsku”. Na stronie WCR w Człuchowie znajdują się informacje dot. projektu oraz filmik dot. Samoobrony Kobiet:

<https://msa-wrczłuchow.wp.mil.pl/pl/articles/6-aktualnosci/samoobrona-kobiet/>

Zapisy na szkolenie:

tel. 723 681 881

e-mail: piotr [dot] zajac2 @ron [dot] mil [dot] pl ( )

**Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych organizuje bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek. Szkolenia z doświadczonymi żołnierzami - instruktorami odbywać się będą w wybrane soboty i niedziele wiosną i latem w parkach miejskich, na plażach, w ośrodkach sportu i rekreacji na terenie całej Polski.**

Już w sobotę 27 maja w 16 miastach wszystkie chętne pełnoletnie panie mogą wziąć udział w blisko 4-godzinnym, bezpłatnym, praktycznym treningu z technik samoobrony, prowadzonym przez wykwalifikowanych żołnierzy - instruktorów.

Projekt realizowany jest w każdym województwie w wybrane weekendy od 27 maja do 20 sierpnia. Żołnierze - instruktorzy nauczą podstawowych zasad codziennego bezpieczeństwa, sposobów wykrywania oraz unikania zagrożeń. Pokażą techniki walki wręcz przydatne w niebezpiecznych sytuacjach. To okazja dla wszystkich chętnych pań, aby pod okiem doświadczonych instruktorów nauczyć się podstaw umiejętności zachowania się w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu, zwłaszcza wynikających z zastosowanej wobec nich przemocy fizycznej. Uczestniczki będą miały także okazję zapoznać się z zasadami zdrowego stylu życia oraz odświeżyć praktyczną wiedzę nt. zasad udzielania pierwszej pomocy.

Celem projektu jest promowanie obronności oraz budowanie pewności siebie w sytuacji kryzysowej. Każda z uczestniczek szkolenia po jego ukończeniu otrzyma pamiątkowy certyfikat.

W każdym z miejsc, w czasie szkolenia ochotniczek, ich bliscy, osoby towarzyszące, mogą odwiedzić punkty promocyjno - informacyjne lokalnych jednostek wojskowych. Każdy zainteresowany służbą w wojsku będzie mógł znaleźć kompleksową informację o rekrutacji do Sił Zbrojnych i porozmawiać z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacji. Na zakończenie szkolenia nie zabraknie kulinarnego hitu, jakim jest wojskowa grochówka.

Zapraszamy do śledzenia stron internetowych i mediów społecznościowych lokalnych Wojskowych Centrów Rekrutacji oraz jednostek wojskowych.

**WOJSKOWE CENTRUM REKRUTACJI W CZŁUCHOWIE**

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI



# SAMOOBRONA Kobiet

TERMIN I MIEJSCE:  
08-09.07.2023 r.  
OSiR Człuchów, ul. Szkolna 1

KONTAKT I ZAPISY:  
tel. 723 681 881  
e-mail: piotr.zajac2@ron.mil.pl

ĆWICZ  
W SOBOTĘ LUB W NIEDZIELĘ  
**OD 27 MAJA**

WWW.MON.GOV.PL  
WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL

ZAUF AJ  
WOJSKU

## W PROGRAMIE:

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!

PRZYJDŹ SAMĄ LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

Pliki do pobrania  
[plik dźwiękowy](#)