

# Jestem BOS-ka - Seminarium samoobrony dla kobiet

Uczniowski Klub Sportowy Akademia Sztuk Walki Jonkowo, Urząd Gminy Jonkowo oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jonkowie zapraszają na pierwszą edycję Seminarium samoobrony dla kobiet „Jestem BOS-ka” (skr. BOS: Bezpieczna, Odważna, Silna) organizowaną pod patronatem Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie. Szkolenie prowadzone będzie w systemie weekendowym w Szkole Podstawowej im. T.Kościuszki w Jonkowie w dniach: 23-24.04 oraz 7-8.05.2016 r. w godzinach: 14:00-16:00. Seminarium obejmować będzie łącznie 8 godzin zajęć praktycznych z samoobrony.

Podczas seminarium sensei Marek Bębenek, trener Akademii Sztuk Walki Jonkowo, instruktor samoobrony i posiadacz mistrzowskiego stopnia 2 dan w karate kyokushin, przekaze uczestniczkom podstawową wiedzę dotyczącą zasad samoobrony i zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych. W trakcie zajęć każda z pań nabędzie umiejętności, które w sytuacjach zagrażających bezpieczeństwu pozwolą na zachowanie zimnej krwi i zapanowanie nad paniką, dadzą poczucie pewności siebie i przede wszystkim pozwolą na wyjście z opresji obronną ręką.

Ideą, która przyświeca organizacji tego przedsięwzięcia, jest przede wszystkim wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa wśród kobiet. Chcielibyśmy przekazać paniom, że bezpieczeństwo w dużej mierze zależy od nas samych, od tego jak zachowujemy się w sytuacjach niebezpiecznych i jak reagujemy w chwili zagrożenia. podkreśla sensei Marek Bębenek. Celem projektu jest profilaktyka uświadamiająca kobietom różnorodne zagrożenia na jakie mogą być narażone.

Bezpośredni atak na zdrowie lub życie kobiety, akt przemocy w domu lub na ulicy odbija niezatarte piętno nie tylko na kondycji psychicznej, ale także na zdrowiu i codziennym życiu. Mając na uwadze fizyczną słabość nad potencjalnym przeciwnikiem, projekt ten ma uświadomić uczestniczkom ich poczucie wartości, podnieść morale i samoocenę, a przede wszystkim sprawić by uwierzyły, że w obliczu ataku ze strony agresora nie są skazane na porażkę. Umiejętność radzenia sobie ze stresem, opierania się naciskom ze strony napastnika, podniesienie własnej samooceny; te cechy w zamyśle organizatora powinny nabyć uczestniczki seminarium.

Przedsięwzięcie adresowane jest do wszystkich kobiet z Gminy Jonkowo; bez względu na wiek, wykształcenie czy wykonywany zawód. Chęć uczestnictwa w seminarium można zgłaszać telefonicznie pod numerem tel. 733 613 210. Uczestnictwo w seminarium jest bezpłatne.

Drukuj