

# „SEBEOBRANA PRO DŘÍVE NAROZENÉ“ ANEB „SEBEVĚDOMÝ SENIOR“

**T**ěžko se nám vyvracejí informace typu – **Spolek OKO** je plný politiků a kandidátů, proto mu nepřidělíme žádný grant... **Spolek OKO** bojuje již teď o své voliče... **Spolek OKO** využívá akce jiných subjektů k prezentaci svého hnutí a názorů... **Spolek OKO** kydá špínu na dobročinné subjekty...

**Spolek OKO** přesvědčuje občany Újezda, že senioři bez sebeobrany nepřežijí již ani den... A takto bych mohl pokračovat dále.

Spolku OKO se také dostalo uznání ve formě zřízení „občasné rubriky“ **Uvádíme na pravou míru**. Tato rubrika je tak „občasná“, že figuruje na prvním místě oficiálních stránek našeho úřadu. Proč asi? Smutnější ovšem je, že do této rubriky nemůže nikdo, kromě rady MČ a úřadu, přispět. Rada s úřadem si tak přivlastňuje výsadní právo uvádět věci na pravou míru. Ostatní mají prostě smůlu.

Smůlu ovšem nebudete mít vy, dříve narození. Spolek OKO i přes nepřidělení grantu projektu „Sebevědomý senior“ projekt realizuje. Bude trochu zkrácený, ale bude.

Spolek OKO si moc dobře uvědomuje, že kromě trestné činnosti se stále více seniorů stává obětí nemravného a neetického

jednání, při kterém pachatelé zneužívají přirozených handicapů stáří. A právě tito starší občané se stávají častým terčem nejroznějších zlodějů a podvodníků, neumějí se bránit nejen fyzickým útokům, ale ani například psychickému nátlaku nebo vymyšleným historkám.

## **Bezpečný senior rovná se aktivní a informovaný senior**

Náplní našeho kurzu bude nejen výuka praktických obranných technik přizpůsobených dispozici seniorů. Chceme seniorům ukázat jak zvládat krizové situace, jak nepodléhat strachu, jak odolat nátlaku či jak odhalit podvodníka a možné agresory, popřípadě jak eliminovat hrozbu útoku. Naučíme seniory zásadám prevence konfliktů a modely jejich aplikace. Kurz se bude snažit naučit seniory hlavně pasivní obraně. Protože v pokročilém věku se nedá předpokládat, že se člověk bude bránit nějak aktivně, naučíme seniory nejen sebeobranu v její klasické podobě, ale sebeobranu s využitím prostředků dostupných právě seniorům, s respektem a pochopením vůči všem silným i slabým stránkám, jež zralý věk provázejí. Součástí programu bude i jedna odborná přednáška pořádaná ve spolupráci

s městskou i státní policií. Díky nim by měli být účastníci schopni rozpoznat nejčastější triky a záminky, pod kterými se podvodníci snaží vloupat do jejich bytů a domů, a rovněž by měli vědět, jak se v takovýchto krizových situacích zachovat. Druhou část přednášky věnujeme prevenci před vznikem hazardní závislosti a jejímu rozpoznání. Další přednáška se týká poskytnutí laické první pomoci. Její neposkytnutí je totiž trestný čin, a přitom zachránit život či zdraví jiného člověka je leckdy jednoduché, jen vědět, jak na to, a nebát se.

Celý kurz by měl účastníkům kurzu přinejmenším zvýšit subjektivní pocit bezpečí.

## **Pro koho?**

Kurz je určen pro občany od 55. roku s trvalým bydlištěm v MČ Praha 21 a je pro ně bezplatný.

## **Délka kurzu**

Kurz bude obsahovat 6 tematicky zaměřených lekcí v délce trvání 90-120 minut.

## **Obsah kurzu**

Je rozdělen do 6 lekcí, podrobnější informace jsou na poslední stránce časopisu.