

Nikdy není pozdě začít

Zúčastnila jsem se kurzu "Sebevědomý senior", který uspořádal Spolek OKO v průběhu listopadu a prosince minulého roku.

Protože byl kurz zaměřen hlavně na sebeobranu, hlavním instruktorem byl pan Kollman, který má s tímto výcvikem bohaté zkušenosti. Společně se svým kolegou nejprve předvedli ukázky z bojového umění a pak nám trpělivě ukazovali, jak jednoduchými chvaty zneškodnit i silného útočníka. Všichni jsme si tyto chvaty vyzkoušeli a přitom jsme se od srdce zasmáli.

Velice přínosná pro nás byla i účast zdravotnice ze záchranné služby. Bylo nám předvedeno, jak poskytnout první pomoc a jak se zachovat v nenadálých situacích, kdy i zdánlivě malá pomoc může jinému člověku zachránit život. Přiznám se, že některé informace byly pro mne novinkou. Přínosem byla i přítomnost policisty z místně příslušného oddělení Policie ČR

a předsedkyně Českého kynologického svazu ZKO Praha 9.

Celý kurz probíhal v příjemné, přátelské atmosféře a nechyběl ani humor, který je v této době, zvláště pro starší občany, velice důležitý.

Chtěla bych tímto poděkovat všem, kteří se podíleli na přípravě a realizaci tohoto kurzu a také, že věnovali čas i vlastní

10

► finanční prostředky, aby zpestřili život seniorům. V případě pořádání dalšího kurzu se opět ráda zúčastním a všem spoluobčanům bych to vřele doporučila.

Božena Ryantová

Poznámka

Kurz byl ze známých důvodů sice zkrácen

téměř na polovinu, ale uskutečnil se. Až na výjimky (např. odstěhování) jej dokončili všichni přihlášení.

Senioři si mohli vyzkoušet, že i v jejich věku je určitá míra fyzické obrany možná. Správně nastavené lokte, šikvné ruce, pohyby těla, dřívka, berle, deštníky atd. K obraně je toho více, než by se mohlo zdát.

Teoretická část poskytla seniorům také informace a návody jak na praktiky podvodníků, první pomoc, nástrahy hazardu, útok psa atd.

Organizaci kurzu měl na starost pan Veselý, praktický nácvik pan Kollman. Oba se svých rolí zhostili na výbornou.

Na závěr obdržel každý senior dokument o absolvování a došlo i na příjemné posezení.