

Obrana a zdravotvěda pro ůjezdské seniory

Spolek OKO vyslyšel pŕání samotných seniorů a i přesto, že projekt „Sebevědomý senior“ nedostal podporu ze strany MČ Praha 21 ve formě přidělení grantu, jsme se rozhodli pro vás projekt realizovat. Je pravdou, že kurz bude částečně zkrácený, ale stále bude naplňovat hlavní motto projektu: Bezpečný senior, rovná se aktivní a informovaný senior.

Kurzu se může zúčastnit každý občan-senior, který má trvalé bydliště v Újezdě nad Lesy. Za kurz „Sebevědomý senior“ seniři platit nemusí, je pro vás bezplatný. Kurz bude obsahovat 6 tematicky zaměřených lekcí v délce trvání 90 - 120 minut. Lekce se budou konat v sále DDM (bývalá budova Levelu). Kurz budu zahájen 1.



Spolek OKO pořádá kurz
"Sebeobrana pro všechny dříve narozené"
aneb
"Sebevědomý senior"

ode dne 3.11.2016
každý čtvrtek
v době od 9:30 hodin
v sále DDM (LEVEL)

seniři od 55. roku
bydliště v MČ P 21
muži i ženy
6 lekcí

Obsah kurzu
3.11. Teoretická část seznámení s průběhem kurzu a základními pravidly bezpečnosti.
10.11. Teoretická část duševní sebeobrana - poučení o komunikaci a předcházení ohrožení, taktika vyjednávání, asertivní chování a využití psychologických způsobů sebeobrany v praxi
24.11. Praktická část základy pohybové přípravy, zhodnocení individuálních fyzických schopností jednotlivých účastníků, nácvik sebeobránných chvatů a hmatů.
1.12. Laická první pomoc s minimálním počtem pomůcek, případně jen holýma rukama.
8.15. Teoretická část triky a záminky, pod kterými se podvodníci snaží vloupat do bytů a domů, chování v takovýchto krizových situacích.
15.12. Praktická část řešení různých kritických situací jak komunikací, tak použitím různých sebeobránných prvků naučených během kurzu + ukončení kurzu a předání diplomu o absolvování kurzu sebeobrany.

OkO SPOLEK
Kurz je bezplatný

REZERVACE KURZU
Jan Veselý - tel.: 608 340 777
e-mail: vesely@spolekoko.cz
www.spolekoko.cz

lekcí dne 3. 11. 2016 a bude pokračovat každý čtvrtek od 9:30 hodin. Případné obavy seniorů, že by praktickou část fyzicky nezvládli, jsou naprosto zbytečné.

Zájemci o účast v kurzu mohou získat bližší informace na webových stránkách www.spolekoko.cz. Vzhledem k omezenému počtu míst doporučujeme si místo rezervovat včas. Rezervaci, zápis do kurzu je možné provést zasláním emailu na adresu: vesely@spolekoko.cz, popřípadě zasláním SMS na telefonní číslo: 608 340 777 – Veselý.

Na všechny se těší Jan Veselý – koordinátor projektu a František Kollman - garant praktického výcviku.

Jan Veselý, Spolek OKO