

## Kurs samoobrony dla kobiet



Jak to śpiewał Eugeniusz Bodo

„Słaba płeć, a jednak najsilniejsza,  
Słaba płeć, a jednak najmocniejsza”. 🤔😊

Niestety w świadomości kobiet nadal panuje przeświadczenie o własnej słabości. Dlatego misją naszego kursu samoobrony dla kobiet jest zmiana tego poglądu i rozwój asertywności, pewności siebie, sprawności i umiejętności skutecznej samoobrony u Pań.

Kurs samoobrony dla kobiet w bibliotece ma postać co tygodniowych treningów, na których celem jest przekazanie fundamentalnych zasad bezpieczeństwa osobistego dla kobiet. Uczymy się prostych podstawowych technik i zachowań, które pomogą wyjść obronną ręką z wielu sytuacji. Na warsztatach skupiamy się na prewencji napaści, kradzieży, gwałtu, rozwoju poczucia własnej siły oraz wartości bojowej, umiejętności wczesnego dostrzegania sygnałów o zbliżającym się niebezpieczeństwie.

**!** Warsztat realizowany w ramach grantu pt. „Aktywne społeczeństwo Gminy Serokomla”. Grant współfinansowany jest ze środków EFRROW otrzymanych w ramach projektu grantowego pt. „Rozwój miejsc spotkań i integracji mieszkańców wzmacniających kapitał społeczny na obszarze LGD „RAZEM”, realizowanego w ramach Poddziałania 19.2 Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, przy współudziale Lokalnej Grupy Działania „RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI”.

