

Cykl bezpłatnych warsztatów samoobrony w ramach programu „Bezpieczny Senior”



grafika promująca warsztaty samoobrony w ramach programu ?Bezpieczny Senior?

# WARSZTATY SAMOOBRONY

w ramach programu  
BEZPIECZNY SENIOR



**UDZIAŁ BEZPŁATNY / LICZBA MIEJSC OGRANICZONA**  
Telefoniczne zapisy od poniedziałku do piątku w godzinach 13:00-17:00

- 09/11** czwartek, 09:00-13:30  
RDK filia **Dąbrowskiego**, ul. Dąbrowskiego 17 (ZAPISY: 506 214 536)
- 16/11** czwartek, 09:00-13:30  
RDK filia **Country**, ul. Herbowa 3 (ZAPISY: 515 409 247)
- 23/11** czwartek, 09:00-13:30  
RDK filia **Przybyszówka**, ul. Dębicka 170 (ZAPISY: 505 056 993)
- 24/11** piątek, 09:00-13:30  
ODK „Tysiąclecia” **RSM**, ul. Kochanowskiego 29 (ZAPISY: 505 056 993)
- 30/11** czwartek, 10:00-14:00  
ODK „KRAK” **RSM**, ul. Solarza 7 (ZAPISY: 518 191 764)

Warsztaty organizowane przez **Rzeszowski Dom Kultury** we współpracy  
z **Wydziałem Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa**

[www.rdk.rzeszow.pl](http://www.rdk.rzeszow.pl) | [f RDK.Rzeszow](https://www.facebook.com/RDK.Rzeszow) | [RzeszowskiDomKultury](https://www.youtube.com/RzeszowskiDomKultury) | [rzeszowski.dom.kultury](https://www.instagram.com/rzeszowski.dom.kultury)

WYDARZENIE BĘDZIE FOTOGRAFOWANE I FILMOWANE

**warsztatów samoobrony dla seniorów, który odbędzie się w listopadzie w wybranych domach kultury na terenie Rzeszowa. Warsztaty realizowane są w ramach programu „Bezpieczny Senior” i poprowadzi je Podkarpacka Szkoła Krav Maga.**

Celem warsztatów będzie aktywizacja oraz zwiększenie świadomości osób starszych na temat zagrożeń, z jakimi mogą się zetknąć w życiu codziennym ze strony oszustów, wyłudzeń („na wnuczka”, „na policjanta”), nauka metod postępowania w sytuacjach niebezpiecznych oraz poszerzenie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i prawa.

Zajęcia będą miały formę teoretyczno – praktyczną. Instruktor prowadzący w sposób bardzo przystępny zaprezentuje seniorom skuteczne techniki obrony dostosowane do możliwości grupy. Udział w warsztatach jest bezpłatny, a liczba miejsc ograniczona. Zapisy prowadzone są od poniedziałku do piątku w godzinach 13:00-17:00 pod wskazanymi numerami telefonu.

**Harmonogram warsztatów:**

- **9 listopada 2023 r. (czwartek)**, godz. 09:00-13:30  
Rzeszowski Dom Kultury filia Dąbrowskiego (ul. Dąbrowskiego 17)  
Zapisy: **506 214 536**
- **16 listopada 2023 r. (czwartek)**, godz. 09:00-13:30  
Rzeszowski Dom Kultury filia Country (ul. Herbowa 3)  
Zapisy: **515 409 247**
- **23 listopada 2023 r. (czwartek)**, godz. 09:00-13:30  
Rzeszowski Dom Kultury filia Przybyszówka (ul. Dębicka 170)  
Zapisy: **505 056 993**
- **24 listopada 2023 r. (piątek)**, godz. 09:00-13:30  
Osiedlowy Dom Kultury „Tysiąclecia” RSM (ul. Kochanowskiego 29)  
Zapisy: **505 056 993**
- **30 listopada 2023 r. (czwartek)**, godz. 10:00-14:00  
Osiedlowy Dom Kultury „Krak” RSM (ul. Solarza 7)  
Zapisy: **518 191 764**