



Nowe Skalmierzyce

Published on *Gmina i Miasto Nowe Skalmierzyce* (<https://noweskalmerzyce.pl>)

Home > Warsztaty samoobrony dla kobiet

PODCZAS WARSZTATÓW:

- Dowiesz się jak rozwijać swoją intuicję i pewność siebie, co jest niezwykle ważne w trudnych sytuacjach.
- Uzyskasz informację jak rozpoznawać potencjalne zagrożenia i unikać sytuacji ryzykownych.
- Nauczysz się bezpiecznie użyć Gazu Pieprzowego
- Nauczysz się skutecznych technik samoobrony, które pomogą Ci bronić się w przypadku konieczności



17 March 2026

Warsztaty samoobrony dla kobiet

Warsztaty skierowane są do mieszkank Gminy i Miasta Nowe Skalmierzyce i mają na celu zwiększenie poczucia bezpieczeństwa oraz przekazanie praktycznej wiedzy dotyczącej reagowania w sytuacjach zagrożenia. Podczas spotkania uczestniczki dowiedzą się m.in. jak rozwijać swoją intuicję i pewność siebie w trudnych sytuacjach, jak rozpoznawać potencjalne zagrożenia i unikać sytuacji ryzykownych, a także poznają podstawowe techniki samoobrony oraz zasady bezpiecznego użycia gazu pieprzowego. Podczas warsztatów dyżur pełnić będzie również psycholog.

Termin: 21 marca 2026 r. (sobota)

Godzina: 15:00–18:00

Miejsce: Klub Senior+, ul. Okólna 8b w Nowych Skalmierzycach (wejście od ul. Podkockiej, parking COM40)

Zapisy prowadzone są pod numerem telefonu **791 170 570** do dnia **19 marca 2026 r.**

M-GOPS W NOWYCH SKALMIERZYCACH
ZAPRASZA MIESZKANKI GMINY
I MIASTA NOWE SKALMIERZYCE

NA WARSZTATY Z SAMOOBRONY

“SAMA SIĘ OBRONIĘ!”

BEZPIECZEŃSTWO PRZED
WSZYSTKIM

PODCZAS WARSZTATÓW:

- Dowiesz się jak rozwijać swoją intuicję i pewność siebie, co jest niezwykle ważne w trudnych sytuacjach.
- Uzyskasz informację jak rozpoznawać potencjalne zagrożenia i unikać sytuacji ryzykownych.
- Nauczysz się bezpiecznie użyć Gazu Pieprzowego
- Nauczysz się skutecznych technik samoobrony, które pomogą Ci bronić się w przypadku konieczności.

PODCZAS SPOTKANIA DYŻUR PEŁNIĆ BĘDZIE:

- Psycholog

ZAPISY POD NR. TEL. 791 170 570
do 19.03.2026r.

21 Marzec 2026 (sobota)

godz. 15:00–18:00

Klub Senior+, ul. Okólna 8b
(wejście od ul. Podkockiej, parking COM40)



All news ^[1]

Source URL: <https://noweskalmierzyce.pl/en/node/4526>

Links:

[1] <https://noweskalmierzyce.pl/aktualnosci>