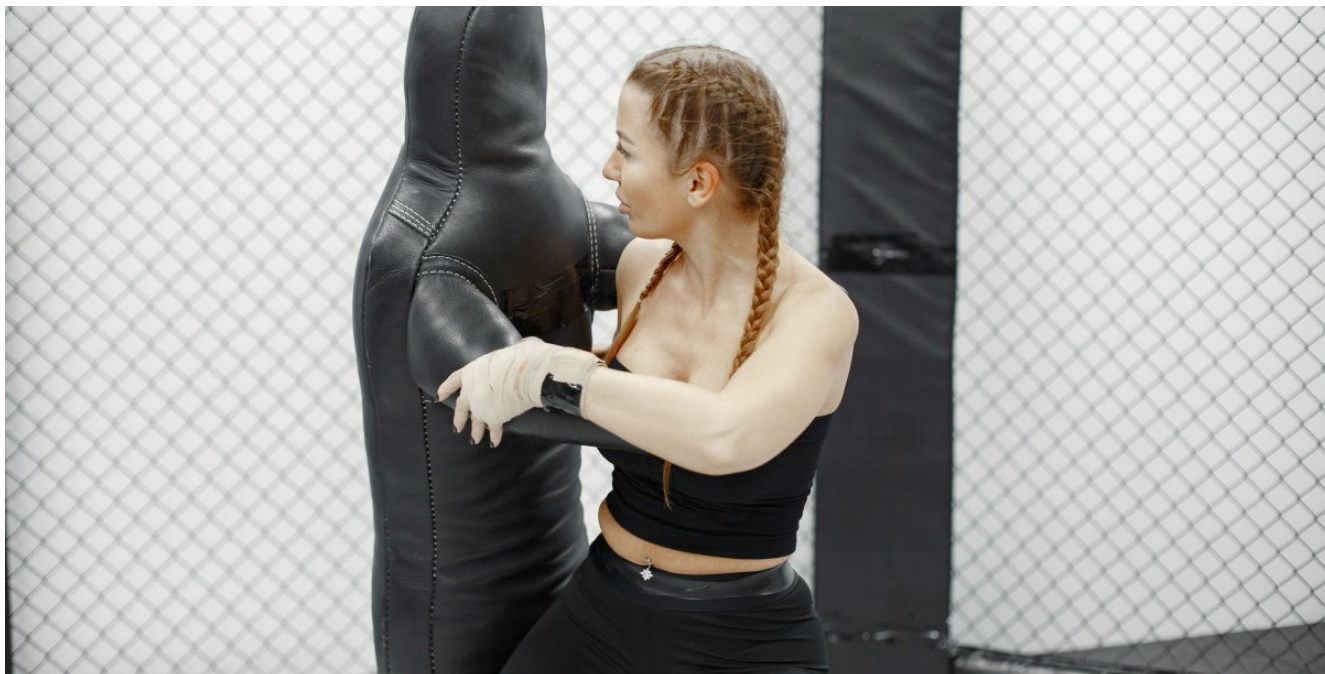


## Bezpłatne treningi z samoobrony w ramach sieci pomocy

12-09-2023



**We wrześniu ruszają zajęcia z samoobrony dla dorosłych oraz młodzieży szkół średnich w ramach projektu „Sieć pomocy - rodzina bez przemocy”. Po wakacjach wraca też Akademia Kompetentnego Rodzica. Darmowe zajęcia organizuje dzierzoniowski OPS.**

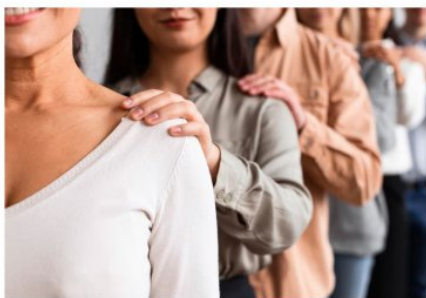
Treningi będą odbywały się w sali sportowej OSiR-u, przy ul. Nowowiejskiej 73. Ruszą 19 września i potrwać do 5 grudnia 2023 r., w każdy wtorek - od godziny 15.30 do 17.30. Na bezpłatne zajęcia zapraszamy dorosłych raz młodzież ze szkół średnich. Poprowadzi je doświadczony instruktor taktyki, techniki i interwencji - Grzegorz Długaszewski.

Zajęcia samoobrony to kolejny element wdrażanego od początku roku w Dzierżoniowie projektu finansowanego z funduszy norweskich i środków krajowych pod nazwą „Wdrożenie zintegrowanych programów zapobiegania przemocy domowej - utworzenie Centrum dla Rodzin w Gminie Miejskiej Dzierżoniów”. Jego działaniami objęte zostało całe miasto. Głównym celem projektu jest profilaktyka, czyli poprawa funkcjonowania systemu przeciwdziałania przemocy, poprzez podjęcie działań umożliwiających powstrzymanie przemocy jeszcze zanim do niej dojdzie.

Po wakacyjnej przerwie ruszają także wakacyjne zajęcia w Akademii Kompetentnego Rodzica w Dzierżoniowie, czyli warsztaty podnoszące kompetencje rodzicielskie. Zajęcia dotyczą m.in. wzmocnienia poczucia wartości u dzieci, pozytywnej dyscypliny, komunikacji w rodzinie oraz umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych w relacjach z dziećmi. Działanie to jest również formą wymiany doświadczeń związanych z wychowywaniem dzieci bez przemocy. Zajęcia we wrześniu zaplanowano na dzień 21 i 28 na godzinę 14.00. Udział jest bezpłatny.

## „SIEĆ POMOCY - RODZINA BEZ PRZEMOCY”

Projekt: „Wdrożenie zintegrowanych programów zapobiegania przemocy domowej – utworzenie Centrum dla Rodzin w Gminie Miejskiej Dzierżoniów” jest realizowany w ramach Programu „Sprawiedliwość” sfinansowanego ze środków funduszy norweskich i środków krajowych



## ZAJĘCIA SAMOOBRONY

Na zajęcia zapraszamy dorosłych oraz młodzież ze szkół średnich.

Zajęcia są bezpłatne.

Prowadzący: instruktor taktyki i techniki interwencji  
Grzegorz Długaszewski

**od 19.09.2023 r do 5.12.2023 r.**

w każdy wtorek w godz.: **15:30 - 17:30**

**miejsce: sala sportowa OSiR, ul. Nowowiejska 73**