

Projekt pod hasłem „Samoobrona Kobiet”

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

# SAMOOBRONA Kobiet ZAUFAJ WOJSKU

Weekendowe szkolenia odbędą się w:

24-25.06.2023 r. Zalew Pińczowski,  
Pałęki 26, 28-400 PIŃCZÓW;

22-23.07.2023 r. Nowy Park Zdrojowy,  
ul. Ludwika Waryńskiego ,  
28-100 BUSKO-ZDRÓJ;

05-06.08.2023 r. Park Miejski  
w Jędrzejowie, 28-300 JĘDRZEJÓW;

**W PROGRAMIE :**

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

**SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!**  
PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKA, ZABIERZ RODZINĘ!

SZCZEGÓŁY NA [WWW.MON.GOV.PL](http://WWW.MON.GOV.PL) I [WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL](http://WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL)

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI

# SAMOOBRONA Kobiet ZAUFAJ WOJSKU

Weekendowe szkolenia odbędą się w:

24-25.06.2023 r. Zalew Pińczowski,  
Pałęki 26, 28-400 PIŃCZÓW;

22-23.07.2023 r. Nowy Park Zdrojowy,  
ul. Ludwika Waryńskiego ,  
28-100 BUSKO-ZDRÓJ;

05-06.08.2023 r. Park Miejski  
w Jędrzejowie, 28-300 JĘDRZEJÓW;

## W PROGRAMIE :

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

**SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!**

PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKA, ZABIERZ RODZINĘ!

SZCZEGÓŁY NA [WWW.MON.GOV.PL](http://WWW.MON.GOV.PL) I [WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL](http://WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL)

Ministerstwo Obrony Narodowej, Centralne Wojskowe Centrum Rekrutacji oraz Dowództwo Generalne Rodzajów Sił Zbrojnych zapraszają do udziału w projekcie pod hasłem „**Samoobrona Kobiet**”, którego celem jest promowanie obronności oraz budowanie pewności siebie kobiet w sytuacjach kryzysowych.

Terminy w świętokrzyskim:

**17-18.06.2023 r. Promenada Żołnierzy Wyklętych, ul. Jana Kilińskiego 18, 27-500 OPATÓW;**

**24-25.06.2023 r. Zalew Pińczowski, Pałęki 26, 28-400 PIŃCZÓW;**

**08-09.07.2023 r. Park Miejski im. Adama Bienia , ul. Stanisława Staszica , 28-200 STASZÓW;**

**22-23.07.2023 r. Nowy Park Zdrojowy, ul. Ludwika Waryńskiego , 28-100 Busko-Zdrój;**

**05-06.08.2023 r. Park Miejski w Jędrzejowie, 28-300 JĘDRZEJÓW;**

**19-20.08.2023 r. Rynek w Ożarowie, 27-530 OŻARÓW.**