



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

## „Bezpieczna Mławianka 2013 ” - możesz być jedną z nas

Publikowane od  
04.06.2013 00:00:00

Publikowane do  
04.07.2013 00:00:00

Bezplatnego kursu samoobrony dla kobiet

Mławianka

POLICJA  
MŁAWA

AOR PSM

戦士

HUSARIA

Patronat:  
Burmistrz Miasta Mława

Rusza trzecia edycja programu profilaktycznego mławskiej policji pod nazwą „Bezpieczna Mławianka”. Do tej pory z bezpłatnego, policyjnego kursu samoobrony dla kobiet skorzystało już 46 pań. Trwają zapisy.

Dwie poprzednie edycje programu spotkały się z dużym zainteresowaniem mieszanek powiatu mławskiego. Kursantki pod okiem instruktorów trenowały proste i skuteczne techniki samoobrony, uczestniczyły w zajęciach z policjantem, psychologiem, socjoterapeutą, prawnikiem, uczyły się udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Udział w kursie pozwala przełamać psychiczne bariery przed obroną, poznać sposoby działania przestępców, wyćwiczyć proste techniki samoobrony, nabrać dystansu do siebie i otoczenia. Zapisy uczestniczek do drugiej edycji programu zakończyły się po niespełna trzech dniach.

**Tegoroczna edycja rusza 10 czerwca i potrwa do 18 lipca br. Program kursu jest rozszerzony o dodatkowe zajęcia z technik samoobrony i zapowiada się intensywnie. Panie czekają zajęcia, prowadzone trzy razy w tygodniu - we wtorki od godziny 17:30 do 19:00 oraz środy i piątki w godzinach od 18:30 do 20:00. Ze względów bezpieczeństwa grupa pań biorących udział w szkoleniu nie może przekroczyć 26 osób. Udział w szkoleniu jest bezpłatny. Wszystkie panie zostaną również bezpłatnie ubezpieczone.**

***Organizatorem szkolenia jest Komenda Powiatowa Policji w Mławie, a współorganizatorem Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mławie. Akcji patronuje Burmistrz Miasta Mława.***

Zajęcia z technik samoobrony poprowadzą dla pań sympatyczni i profesjonalni instruktorzy - Paweł Ziemiłowicz, 3 dan aikido oraz Artur Możdżonek, 1 dan taekwondo. Wsparcia podczas treningów udzieli również klub MMA Husiara Mława. Korzystając z sugestii uczestniczek ostatniego kursu, w obecnej edycji zaplanowano rozszerzone zajęcia warsztatowe z socjoterapeutą. A pod okiem funkcjonariuszy mławskiej Straży Pożarnej kursantki uczyć się będą udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Na panie czeka również niespodzianka przygotowana przez PSP. Pełen plan szkolenia wraz z regulaminem i kartą zgłoszeniową dostępny jest na stronie internetowej KPP w Mławie.

Realizacja III edycji Bezpiecznej Mławianki stała się możliwa dzięki zaangażowaniu i wsparciu ze strony pani Doroty Kaczorek – Urban, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mławie, pani Joanny Tańskiej, Dyrektor Zespołu Ośrodków Wsparcia w Mławie, pana Piotra Jankowskiego, Dyrektora MOSiR w Mławie, pana Cezarego Kądrzyckiego, Dyrektora Mławskiej Hali Sportowej, Komendanta Straży Pożarnej w Mławie, bryg. Jarosława Kucińskiego oraz instruktorów pana Pawła Ziemblicza i pana Artura Możdżonka, którzy pracują na rzecz programu jako wolontariusze.

***Co zrobić, by wziąć udział w kursie? - wystarczy zgłosić swoje uczestnictwo, dzwoniąc pod numer 23 654 72 66, kom. 506 890 706 lub zgłosić się osobiście do koordynatora programu, mł. asp. Anny Gorczewskiej, KPP w Mławie, pokój nr 33. Warunkiem potwierdzającym udział w kursie jest wypełnienie karty zgłoszeniowej - najpóźniej w dniu inauguracji programu.***

Trzeba się jednak pospieszyć –liczba miejsc jest ograniczona. Zgłoszenia przyjmowane są codziennie w godz. od 10:00 – 16:00 od 3 do 7 czerwca br. W III edycji kursu mogą wziąć udział panie, które do tej pory nie uczestniczyły w programie „Bezpieczna Mławianka”.

Spotkanie inauguracyjne kurs odbędzie się 10 czerwca br. o godz. 17:30 w świetlicy Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Informacje o programie znajdują się również na stronie internetowej MOPS w Mławie oraz stronach partnerów programu.

#### **ORGANIZATORZY:**

Patronat - BURMISTRZ MIASTA MŁAWA

Organizator - Komenda Powiatowa Policji w Mławie

WSPÓŁORGANIZATOR

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W MŁAWIE

#### **PARTNERZY PROGRAMU:**

- MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W MŁAWIE

- MŁAWSKA HALA SPORTOWA
- KOMENDANT POWIATOWY PSP W MŁAWIE
- ZESPÓŁ OŚRODKÓW WSPARCIA W MŁAWIE
- MAZOWIECKIE STOWARZYSZENIE AIKIDO

W trzeciej edycji programu dołączyła do nas: AKADEMIA SZTUK WALK SENSHI

Wspiera nas:

- Klub MMA – HUSARIA Mława
- Punkt Ksero – Maria Witulska

*źródło: KPP*

... możesz być jedną z nas

# BEZPIECZNA

III EDYCJA  
Bezpłatnego kursu  
samoobrony dla kobiet

## Mławianka



**Patronat:**

Burmistrz Miasta Mława

**Organizator:**

Komenda Powiatowa Policji w Mławie

**Współorganizator:**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mławie

**Partnerzy:**

MOSiR w Mławie, Mławska Hala Sportowa, Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie, Komendant Państwowej Straży Pożarnej w Mławie, Mazowieckie Stowarzyszenie Aikido, Akademia Sztuk Walk SENSHI,  
Wspierają nas: Klub MMA Husaria Mława, Punkt Ksero - Maria Witulska

**Termin kursu:** 10.06.2013 - 18.07.2013,

**Kontakt:** Anna Gorczewska **Tel:** 23 654 72 66, 506 890 706

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artypul/bezpieczna-mlawianka-2013-mozesz-byc-jedna-z-nas>