

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

[https://www.umciechanow.pl//dla\\_mieszkanow/aktualnosci/Bezpieczna-ciechanowianka/idn:5012/printpdf](https://www.umciechanow.pl//dla_mieszkanow/aktualnosci/Bezpieczna-ciechanowianka/idn:5012/printpdf)

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

## Bezpieczna ciechanowianka

09 marca 2017

**kategoria:**

Straż Miejska



**8 marca ruszył kurs samoobrony dla kobiet „Bezpieczna Ciechanowianka”. Zajęcia odbywają się w blokach tematycznych: praktyczny trening samoobrony, zajęcia warsztatowe i teoretyczne z psychologiem, dietetykiem a także z funkcjonariuszami ciechanowskich służb mundurowych.**

20 marca odbyły się pierwsze zajęcia teoretyczne z przedstawicielem ciechanowskiej Straży Miejskiej strażnikiem Anną Wodzyńską. Panie dowiedziały się jakie są podstawy prawne samoobrony, jak samoobrona wygląda od strony psychologicznej w tym także w jaki sposób strach wpływa na naszą świadomość, jak i po jakich zachowaniach można rozpoznać potencjalnego napastnika, jak uniknąć przykrych konsekwencji spotkania z przestępcą. Panie dowiedziały się też jak być bezpieczną w miejscach publicznych.

[powrót do listy aktualności](#) [następna](#)