

# BEZPIECZNA MŁAWIANKA



**Rusza VII edycja programu profilaktycznego „Bezpieczna Mławianka”. Program autorstwa mławskiej policji od kilku już lat cieszy się dużym uznaniem i zainteresowaniem mieszkanek powiatu mławskiego. Kurs samoobrony dla kobiet, połączony z zajęciami warsztatowymi jest całkowicie bezpłatny.**

Zgłoszenia przyjmowane są od dziś do 23 maja 2018 roku do godz. 14<sup>00</sup> lub do wyczerpania miejsc. Z uwagi na bezpieczeństwo, w kursie mogą wziąć udział maksymalnie 22 panie. Wszystkie panie, na czas trwania kursu, zostaną bezpłatnie ubezpieczone.

**Oficjalne rozpoczęcie kursu odbędzie się 23 maja 2018 roku o godz. 18<sup>00</sup> w sali konferencyjnej Mławskiej Hali Sportowej przy ul. Piłsudskiego 33a. Zajęcia będą trwały do 27 czerwca.**

Organizatorem VII edycji lokalnego programu, skierowanego do wszystkich mieszkanek powiatu jest Starosta Mławski oraz Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie.

W ramach zaproponowanych zajęć Kursantki pod okiem instruktora trenować będą proste i skuteczne techniki samoobrony. Zajęcia poprowadzi 4 dan aikido Paweł Ziembiewicz. Poza treningami, dla uczestniczek kursu zaplanowano interesujące warsztaty z psychologiem, warsztaty z mistrzem fryzjerstwa, specjalistą trychologiem Marią Marłęgą. W ramach zajęć radzenia sobie ze stresem Amal Ali poprowadzi zumbę. W planie kursu już tradycyjnie będą także spotkanie z funkcjonariuszami straży pożarnej. Strażacy uczyć będą panie udzielania pierwszej pomocy.

Współorganizatorem VII edycji programu jest Mławska Hala Sportowa, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Komenda Powiatowa PSP w Mławie, MSalon Maria Marłęga, Spa Amal Ali oraz AIKIDO HIDOKAN Mława. Zajęcia z technik samoobrony poprowadzi doświadczony trener Paweł Ziembiewicz, 4 dan aikido, który związany jest z programem „Bezpieczna Mławianka” od początku jego powstania.

## **Aby wziąć udział w kursie i dołączyć do grona Bezpiecznych Mławianek należy?**

- Zgłosić swój udział, dzwoniąc pod numer **23 654 52 29**
- Mieć refleks, bo liczy się kolejność zgłoszeń.
- Być pozytywnie nastawioną !
- Przyjść na inaugurację i wypełnić kartę zgłoszeniową.

**W VII edycji kursu mogą wziąć udział wyłącznie panie, które do tej pory nie uczestniczyły w programie „Bezpieczna Mławianka”. Zgłoszenia przyjmowane są w dniach 17.05.2018r. – 23.05.2018r., w godz. od 8:00 – 19:00.**