

# Samoobrona Kobiet - zaufaj wojsku

Powiatowy Urząd Pracy w Hajnówce Data publikacji: 31.05.2023

---

Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych organizuje bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek.

Wojskowe Centrum Rekrutacji w Bielsku Podlaskim zaprasza wszystkie Panie na zajęcia które odbędą się:  
Już

**24-25.06 2023 r. w Siemiatyczach** na terenie MOSiR ul. Nadrzeczna 29 w godzinach 9.30 - 13.30  
lub

**08-09.07.2023 r. w Wysokiem Mazowieckiem** na terenie MOK ul. Ludowa 19 w godzinach 9.30 - 13.30

**W blisko 4-godzinny bezpłatny treningu prowadzonym przez wykwalifikowanych żołnierzy – instruktorów nauczą się Panie:**

- podstawowych zasad codziennego bezpieczeństwa, sposobów wykrywania i unikania zagrożeń oraz walki wręcz;
- zasad udzielania pierwszej pomocy;
- niezbędnych zasad zdrowego stylu życia aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem;

Po bardzo ciekawych zajęciach każda Pani oraz jej bliscy będą mogli posilić się **pysznią Wojskową Grochówką** oraz porozmawiać z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacji z Bielska Podlaskiego oraz żołnierzami pobliskich jednostek wojskowych o możliwościach jakie daje wojsko.

Więcej informacji nt. projektu :Samoobrona Kobiet – zaufaj wojsku" uzyskają Panie dzwoniąc do:

- Pani Karoliny Markiewicz, tel. 662 295 156
- kpr. Mariusza Wołkowickiego, tel. 669 991 685

lub pisząc na adres:

- **e-mail:** [wcrbielskpodlaski.rekrutacja@ron.mil.pl](mailto:wcrbielskpodlaski.rekrutacja@ron.mil.pl)

**Proszę nie zwlekać z zapisem na szkolenie – grupa liczy tylko 40 osób w danym dniu.**

Regulamin, wykaz wszystkich terminów i miejsc oraz inne ważne informacje w linku poniżej

<https://wcrbielskpodlaski.wp.mil.pl/pl/articles/6-aktualnosci/samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku-ruszaja-zapisy-na-bezplatne-treningi/>

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI

# SAMOOBRONA Kobiet ZAUFAJ WOJSKU

**ĆWICZ W  
SOBOTĘ LUB NIEDZIELĘ**  
24-25.06.2023  
**Siemiatycze**  
MOSiR ul. Nadrzeczna 29  
08-09.07.2023  
**Wysokie Mazowieckie**  
MOK ul. Ludowa 19

**W PROGRAMIE**

- TRENING PODSTAW S
- ROZMOWA O ZDROWYM
- ZASADY UDZIELANIA
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z

**SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT**

PRZYJDŹ SAMA LUB Z MAMĄ, BABCIA, WN

[www.wcrbielskpodlaski.wp](http://www.wcrbielskpodlaski.wp)