

**XVII edycja bezpłatnego programu Bezpieczna Kobieta
w dniach 19.01 – 19.03.2026 r.**

Organizator szkolenia:

Uniwersytet Kaliski im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego, Wydział Nauk Społecznych.

Koło Naukowe Komandos przy Wydziale Nauk Społecznych.

Komenda Miejska Policji w Kaliszu

Areszt Śledczy w Ostrowie Wlkp.

Organizacja Terenowa Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów przy KMP w Kaliszu

Organizacja Terenowa Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Funkcjonariuszy i Pracowników Więziennictwa przy AŚ w Ostrowie Wlkp.

Komitet Honorowy:

Rektor Uniwersytetu Kaliskiego prof. dr hab. n. med. Andrzej Wojtyła.

Posłanka na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej Karolina Pawliczak

Prezydent Miasta Kalisza Krystian Kinastowski

Dziekan Wydziału Nauk Społecznych - prof. Uniwersytetu Kaliskiego dr Beata Wenerska

Przewodniczący Zarządu Głównego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego

Funkcjonariuszy i Pracowników Więziennictwa w Warszawie Kamil Bachmanowicz

Przewodniczący Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów województwa wielkopolskiego nadinsp. Andrzej Szary.

Założenia organizacyjno - programowe

1. Cele szkolenia to:

- 1) kształtowanie podstawowych umiejętności i zachowań z zakresu samoobrony,
- 2) poprawa kondycji fizycznej i sprawności psychomotorycznej,
- 3) udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej,
- 4) zapoznanie z przepisami prawnymi dotyczącymi obrony koniecznej,
- 5) zapoznanie z prawnymi i psychologicznymi aspektami samoobrony kobiet,
- 6) zapoznanie z zasadami w ruchu drogowym,

7) zapoznanie z przeciwdziałaniem przestępczości internetowej.

2. Uczestnicy szkolenia

Szkolenie adresowane jest do grupy kobiet odczuwających potrzebę dokonania zmian w swoim stylu życia.

W szkoleniu mogą uczestniczyć kobiety, które czują się zagrożone fizycznie, kobiety chcące podnieść swoją sprawność fizyczną oraz kobiety pracujące w różnych sytuacjach stresowych.

Udział w programie jest dobrowolny, bezpłatny dla osób zainteresowanych.

3. Metodyka

Program realizowany będzie następującymi metodami:

- 1) wykłady,
- 2) warsztaty,
- 3) ćwiczenia praktyczne:
 - ćwiczenia umożliwiające zachowanie i umacnianie zdrowia fizycznego,
 - ćwiczenia poprawiające kondycję fizyczną i wzmacniające wszystkie grupy mięśni,
 - ćwiczenia kształtujące podstawowe umiejętności z zakresu samoobrony w sytuacjach zagrożenia przemocą domową, zagrożenia agresją fizyczną na ulicy oraz w pomieszczeniach z wykorzystaniem różnych dostępnych przedmiotów do obrony własnej.

4. Ramowy program warsztatów

Lp.	Zagadnienia	Wykład	Ćwiczenia	Warsztaty	Liczba godzin
1.	Samoobrona		8		
2.	Pierwsza pomoc przedmedyczna		4		
3.	Aspekty prawne	2			
4.	Bezpieczeństwo w ruchu drogowym	2			
5.	Zajęcia z psychologiem			4	
6.	Przestępstwa internetowe	2			
7.	Zagrożenia życia codziennego	2			
8.	Zajęcia strzeleckie (grupy) po 2 godz.		6		
9.	Elementy obrony cywilnej	2			
10.	Przestępczość na terenie miasta Kalisza	2			
	Razem	12	18	4	34

Miejsce: Uniwersytet Kaliski im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego przy ul. Nowy Świat 4a. (sala zielona) i sala sportowa

Termin: 19.01 - 19.03.2026 roku.

Czas: 2 x 45 min.

Liczba uczestników: 50 – 150 kobiet,

Ubiór: dowolny, strój sportowy.

Zajęcia z samoobrony: ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk 10 Dan

Zajęcia pomocy przedmedycznej: Dominik Kołaski

Zajęcia prawne: ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk

Zajęcia z psychologiem: dr Iwona Michniewicz

Zajęcia z bezpieczeństwa w ruchu drogowym: dr Wiesław Jaszczur

Zagrożenie życia codziennego: mgr Damiana Łada

Przestępstwa internetowe: asp. szt. Przemysław Wiączek

Zajęcia strzelecki: dr Wiesław Jaszczur, dr Zofia Marciniak,

Elementy obrony cywilnej: dr Paweł Kamiński

Przestępczość na terenie miasta Kalisza: mł. insp. Witold. Goździelewski

Program kończy się wydaniem stosownych dyplomów dla wszystkich uczestniczek oraz suveniru (gaz pieprzowy).

Uwagi

1. Zgłoszenie uczestnictwa w dniu 19.01.2026 roku podczas spotkania organizacyjnego w Uniwersytecie Kaliskim przy ul. Nowy Świat 4 (sala zielona) o godz. 19.00 lub telefonicznie tel. kom: 604 505 830.
2. Z przyczyn obiektywnych niektóre zajęcia mogą być przełożone w inne dni.
3. Zajęcia będą się odbywać w godzinach popołudniowych i będą trwały 2x45 min.
4. Każdy uczestnik ubezpiecza się we własnym zakresie.
5. Szczegółowe informacje udziela ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk

Program autorski, opracował:

ppłk w st. sp. dr inż. Mirosław Kuświk

10 Dan

tel. kom: 604 505 830