



# Sebeobrana seniorů

SEBS, Sebeobrana specifických skupin

# týrání

- Strach ze samoty
- Generační hodnoty (respektování manželství, nedotknutelnost rodiny)
- Obavy o fyzické a psychické zdraví (vlastní či pachatele)
- Objektivní závislost na tyranovi (finanční, v mobilitě...)
- Sousedská pouta, zakotvení v určitém místě
- Komplikovanější přístup k sociálním službám
- Strach z odvety
- Normalizace týrání



# Fyzická obrana

- Menší síla, stabilita
- Improvizované zbraně
- Alarmy







- <https://www.youtube.com/watch?v=xBV0QBx4oAU> – krav maga v barvy života
- [https://www.facebook.com/PolicieCZ/posts/2673670359350359?comment\\_id=2687982191252509](https://www.facebook.com/PolicieCZ/posts/2673670359350359?comment_id=2687982191252509)

