



# 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







- <http://www.youtube.com/watch?v=VF6DtjUxRO4>
- <http://www.youtube.com/watch?v=Zjd3KnZa8WE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xBV0QBX4oAU> – krav maga v barvy života

