

The background image shows two elderly men sitting on a stone ledge. The man on the left is wearing a blue vest over a white shirt and is looking at a mobile phone. The man on the right is wearing a white sweater and is looking down. The entire image has a light blue overlay with a pattern of semi-transparent squares and circles.

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

