



**Magiczny
Kraków**

WenDo

2017-11-22

Dzięki głosom krakowianek i krakowian w III Edycji Budżetu Obywatelskiego w 2016 roku Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie realizuje warsztaty samoobrony i asertywności dla dziewcząt WenDo.

Projekt został zgłoszony przez jedną z uczestniczek Programu Aktywności Lokalnej Stare Podgórze/ Zabłocie jako zadanie o charakterze ogólnomiejskim. Zwycięski projekt zakładał realizację 10 warsztatów samoobrony i asertywności WenDo dla 120 dziewcząt w wieku od 11 do 15 lat. Warsztaty WenDo będą prowadzone w dwóch semestrach szkolnych: kwiecień-maj 2017 oraz październik-grudzień 2017. Edycja wiosenna warsztatów cieszyła się ogromnym zainteresowaniem.

Obecnie trwa nabór na warsztaty w turze jesiennej w terminach:

7-8.10.2017 wiek 14-15 lat (sobota-niedziela) godz. 10.00-16.00 SP nr 22 zuchówka, ul. Chmielowskiego 1 - **lista została zamknięta. Zgłoszenia na ten termin przyjmowane są na listę rezerwową.**

21-22.10.2017 wiek 14-15 lat (sobota-niedziela) godz. 10.00-16.00 PAL MOPS Kraków, os. Na Skarpie 35

28-29.10.2017 wiek 11-13 lat (sobota-niedziela) godz. 10.00-16.00 SP nr 22 zuchówka, ul. Chmielowskiego 1 - **lista została zamknięta. Zgłoszenia na ten termin przyjmowane są na listę rezerwową.**

18-19.11.2017 wiek 11-13 lat (sobota-niedziela) godz. 10.00-16.00 PAL MOPS Kraków, os. Na Skarpie 35 - **lista została zamknięta. Zgłoszenia na ten termin przyjmowane są na listę rezerwową.**

25-26.11.2017 wiek 14-15 lat (sobota-niedziela) godz. 10.00-16.00 SP nr 22 zuchówka, ul. Chmielowskiego 1

2-3.12.2017 wiek 14-15 lat (sobota-niedziela) godz. 10.00-16.00 PAL MOPS Kraków, os. Na Skarpie 35

Zapisy:

Poprzez wysłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego (załączony poniżej) na adres **wendo@mops.krakow.pl**

Potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia na wybrany termin otrzymacie Państwo drogą mailową.

W razie pytań prosimy dzwonić tel. 780 511 839



**Magiczny
Kraków**

[Formularz](#)

Dlaczego warto?

W trakcie warsztatów trenerki będą uczyć zachowań asertywnych, technik samoobrony, efektywnej komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Udział w warsztatach jest bezpłatny. Zapraszamy dziewczęta zamieszkałe w Krakowie. Zajęcia trwają 12 h (6h dziennie). Zapewniamy uczestniczkom obiad.

WenDo wymyślono około 30 lat temu w Kanadzie. WenDo znaczy „Droga Kobiet” i od samego początku było tworzone nie jako szkoły walki lecz szkoły samoobrony dla dziewcząt i kobiet – dla osób najbardziej narażonych na przemoc. Od początku także WenDo łączyło sztukę samoobrony fizycznej z samoobroną psychiczną. WenDo trafiło z Kanady do Europy Zachodniej i rozwijało się bardzo szybko, szczególnie we Francji i w Niemczech, wzbogacając się o coraz nowe elementy i pomysły na to jak bronić się przed atakiem, a przede wszystkim o to jak do niego nie dopuścić. Do Polski WenDo przybyło kilkanaście lat temu za sprawą organizacji kobiecych, które zaprosiły do Polski trenerki z Niemiec. WenDo jest metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet. Uczy jak w każdej sytuacji, zarówno w miejscu publicznym, w szkole lub domu przestać czuć się bezradną i bezbronną. Uczy także jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga rozwiązywać konflikty, przełamać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd. W trakcie warsztatów trenerki przywiązują wagę do ćwiczenia asertywności jako warunku ustanawiania własnych granic oraz szanowania granic innych ludzi. WenDo może uczyć się każda kobieta nie potrzeba siły ani nadzwyczajnej sprawności. Każda kobieta może nauczyć się skutecznie bronić. W Niemczech WenDo uczy się dziewczynki (od 7. roku życia) oraz kobiety starsze i niepełnosprawne. Podczas WenDo nauczysz się najprostszych, ale zarazem najbardziej skutecznych technik, które nie wymagają miesięcy żmudnych ćwiczeń. Trenerki WenDo pokazują najsłabsze miejsca w ciele napastnika, uczą umiejętnej obrony poprzez zaatakowanie właśnie tych miejsc. Uczą jak wykorzystywać własne słabe strony na swoją korzyść.

Przy tworzeniu tekstu posłużono się **www.wendo.org.pl**

[Plakat](#)