

19-04-2016

### Formularz zgłoszeniowy

propozycji zadania do budżetu obywatelskiego na 2017 rok.

DKZ-BPS-III.3020.12.160.2016

|                                                                                                                                                                            |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Lodz 136316<br>Numer identyfikacyjny zadania, tzw. ID.<br>(wpisuje Biuro ds. Partycypacji Społecznej w Departamencie Komunikacji Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Łodzi) | L0160 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|

#### 1. Tytuł zadania (do 15 wyrazów)

WenDo – kurs asertywności i samoobrony dla dziewczynek

#### 2. Lokalizacja zadania (numer działki, rodzaj własności i nazwę osiedla, do którego należy dana działka można sprawdzić na mapce dostępnej przez link na stronie [www.lodz.pl/budzet\\_obywatelski/2017](http://www.lodz.pl/budzet_obywatelski/2017))

Cała Łódź – szkoły podstawowe, placówki wychowawcze i opiekuńcze

#### 3. Rodzaj zgłaszanego zadania:

☒ PONADOSIEDLOWE

☐ OSIEDLOWE (wpisz poniżej nazwę osiedla)

.....  
(w przypadku braku, nazwę osiedla uzupełnia Biuro ds. Partycypacji Społecznej w Departamencie Komunikacji Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Łodzi)

#### 4. Krótki opis zadania wraz z jego elementami składowymi, np. ile ławek, ile i jakich drzew ma zostać uwzględnione (do 60 wyrazów)

Kurs asertywności i samoobrony WenDo uczy stawiania i obrony własnych granic, efektywnej komunikacji w sytuacjach kryzysowych, wzmacnia poczucie pewności siebie, daje poczucie siły. W ramach proponowanego działania zostanie przeprowadzonych 20 dwudniowych szkoleń z grupą dziewczynek w wieku 7 – 12 lat. Tego typu inicjatywy stanowią znakomitą profilaktykę przeciwko przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć.

#### 5. Szacunkowe koszty brutto zadania:

| Składowe części zadania                                                        | Koszty szacunkowe |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. Koordynacja i koszty administracyjne                                        | 10.000 zł         |
| 2. Przeprowadzenie warsztatów (w tym materiały edukacyjne) – 20 grup x 2000 zł | 40.000 zł         |
| 3. Promocja projektu                                                           | 5.000 zł          |
| <b>ŁĄCZNIE:</b>                                                                | <b>55.000 zł</b>  |

## **Załącznik nr 1**

### **WenDo jest:**

Metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet. Uczy jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w pracy, w 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.

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 kilka lat temu za sprawą organizacji kobiecych, które zaprosiły do Polski trenerki z Niemiec. Koszty tych szkoleń były ogromne, a po kursie zostawała świadomość, że kilkanaście absolwentek weekendowego kursu to kropla w morzu potrzeb. W 2001 roku Sławka Walczewska z eFKi i niemiecka trenerka WenDo – Beate Nitzschke, która kilka razy prowadziła już kursy WenDo w Polsce, wpadły na pomysł zorganizowania szkolenia dla polskich trenerek, dzięki czemu WenDo miałoby sznase trafić do Polski na stałe. I tak latem 2001 roku odbył się pierwszy, wstępny kurs dla przyszłych trenerek WenDo w Polsce zorganizowany przez Fundację eFKa, a prowadzone do dziś przez dwie trenerki z Niemiec: Beate Nitzschke i Carola Heinrich. W Polsce działa 16 trenerek WenDo.

Od „zwykłej” samoobrony WenDo różni się między innymi tym, jak wielkie znaczenie przywiązuje do asertywności. Wyraża się to przekonaniem, że nikt nie ma prawa naruszać naszych granic. Poznając swoje własne granice, uczymy się także szanować granice innych ludzi. WenDo jako sztuka samoobrony psychicznej pokazuje, jak ważna jest umiejętność rozwiązywania konfliktów, a przede wszystkim podtrzymywanie komunikacji, niezrywanie kontaktu. Jest to ważny aspekt WenDo jako profilaktyki przemocy. WenDo jest po prostu sposobem na to, jak nie stać się ofiarą

Aby trenować WenDo 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.

(Źródło: <http://wendo.org.pl/czym-jest-wendo/>)