

# Projekt WenDo - bezpłatne warsztaty samoobrony i asertywności

PUP Świętochłowice Data publikacji: 02.10.2020

---

Centrum Integracji Społecznej zaprasza na bezpłatne warsztaty samoobrony i asertywności dla kobiet i dziewczynek od 7go roku życia WenDo realizowane dzięki głosom ślązaczek w I edycji Marszałkowskiego Budżetu Obywatelskiego. W trakcie warsztatów doświadczone trenerki będą uczyć zachowań asertywnych, technik samoobrony, efektywnej komunikacji i rozwiązywania konfliktów.

## Czym jest WenDo?

WenDo jest metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet. Uczy jak w każdej sytuacji, zarówno w miejscu publicznym, na ulicy, w pracy, w domu, w szkole – 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 wstydu.

WenDo uwalnia mnóstwo niesamowitej siły i energii – odkryj swoją moc!  
Takie warsztaty potrzebne są w życiu każdej kobiety – tej małej i tej dużej!

Udział jest bezpłatny!  
Zapewniamy posiłek regeneracyjny i dobrą atmosferę!  
Nie musisz mieć dużo siły, ani nadzwyczajnej sprawności, to nie jest WF!  
Takie warsztaty trwają tylko 12 godzin!

Zapraszamy Kobiety i dziewczyny/ki z Gminy Świętochłowice i miast ościennych!

Wszystkie zajęcia odbywają się w Centrum Integracji Społecznej w Świętochłowicach przy ul. Sądowej 1.

## Szczegółowe informacje



### UDZIAŁ JEST BEZPŁATNY.

Zapewniamy Uczestniczkom posiłek regeneracyjny. Zapraszamy kobiety i dziewczyny ze: Świętochłowic, Chorzowa, Zabrze, Rudy Śląskiej, Bytomia, Piekar Śląskich, oraz Siemianowic Śląskich

Zapisy: **Formularz zgłoszeniowy jest dostępny na stronach:**

 [www.cis.swietochlowice.pl](http://www.cis.swietochlowice.pl)  **wszyscy razem wszyscy równi**

**W razie pytań prosimy dzwonić:** ☎ **32 245 55 24**

Centrum Integracji Społecznej w Świętochłowicach ul. Sądowa 1, 41-605 Świętochłowice

| Grupa       | Termin                | godziny proponowane       |
|-------------|-----------------------|---------------------------|
| Dziewczynki | 22 – 24.10 czw-pt-sob | czw/pt- 15:00 sobota 9:00 |
| Dziewczynki | 09 – 11.11 pn-wt-śr   | od 15:00                  |
| Seniorki    | 12 – 14.10 pn-wt-śr   | od 13:00                  |
| Seniorki    | 19 – 21.10 pn-wt-śr   | od 15:00                  |
| Kobiety     | 15 – 16.10 czw-pt     | od 15:00                  |
| Kobiety     | 03 – 04.11 wt-śr      | od 15:00                  |
| Kobiety     | 06 – 07.11 ptk-sob    | pt- 15:00 sobota 10:00    |
| Kobiety     | 13 – 14.11 ptk-sob    | pt- 15:00 sobota 9:00     |
| Kobiety     | 23 – 24.11 pn-wt      | od 15:00                  |
| Kobiety     | 27 – 28.11 ptk-sob    | pt- 15:00 sobota 9:00     |

Prosimy przyjść w stroju wygodnym, luźnym, umożliwiającym swobodne poruszanie się. Konieczne jest obuwie sportowe

*Nie czekaj! Zgłoś się już dziś!*

Projekt "Droga Kobiet" jest finansowany w ramach Marszałkowskiego Budżetu Obywatelskiego woj.śląskiego na rok 2020.

