

Samoobrona dla kobiet dziewcząt

Numer: 2008

Projektodawca: Mariusz Bilicki

Kategoria projektu: Aktywny mieszkaniec

Szacunkowy koszt projektu: 16 500,00 zł

Założeniem projektu jest przeprowadzenie szkolenia dla kobiet i dziewcząt w zakresie samoobrony. Samoobrona to nie tylko radzenie sobie w sytuacji zagrożenia, ale również poprawa i utrzymanie sprawności fizycznej. Nabyte podczas szkolenia umiejętności wpłyną dodatkowo na pewność siebie uczestniczek.

Cel projektu: Przeszkolenie kobiet i dziewcząt z Gminy Wołomin w zakresie samoobrony.

Adresaci projektu: Kobiety i dziewczęta z Gminy Wołomin.

Co zostanie zrealizowane:

Szkolenie będzie realizowane w 3 blokach szkoleniowych:

I blok: "Podstawowe techniki "atak oraz obrona"

II blok: Nauka stosowania najprostszych dźwigni.

III blok: Obrona przed nożem.

Każdy blok szkoleniowy zostanie przeprowadzony dla dwóch grup w różnych terminach. Każda grupa może liczyć 20 uczestniczek, czyli każdy blok szkoleniowy może ukończyć 40 uczestniczek. W każdym bloku zostanie zrealizowanych 10 h ćwiczeń podzielonych na 5 spotkań trwających 2 godziny. Nie jest wymagane uczestniczenie we wszystkich 3 blokach.

Dlaczego projekt powinien zostać zrealizowany:

Kobiety są powszechnie uznawane za słabsze i niezdolne do obrony, przez co są łatwiejszym celem dla napastników. Realizacja projektu zapewni kobietom pewność siebie w sytuacji zagrożenia i odpowiednie reagowanie. Kobiety i dziewczęta w gminie będą się dzięki zajęciom czuły bezpieczniej.