

Der Frauennotruf Mainz, die Gleichstellungsbeauftragte und das Seniorenbüro der Verbandsgemeinde Nieder-Olm laden ein:

Mit mir nicht!

Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining Für Frauen ab 60 Jahren

Die Kursbedingungen werden an die dann geltende Coronaverordnung angepasst. Auf entsprechende Hygiene wird geachtet. Bitte das Corona-Infoblatt beachten!

Welche Frau kennt das nicht: das mulmige Gefühl, allein unterwegs zu sein, die Angst vor Belästigung oder gar einem möglichen Überfall ...

Kein Wunder, dass gerade viele ältere Frauen z. B. bestimmte Orte meiden und damit ihre Lebens(spiel)räume einschränken.

Aber wie schütze ich mich vor Angriffen, wie begegne ich distanzlosen Personen und wie verhalte ich mich in schwierigen Situationen?

Auf diese und andere Fragen wollen wir im Wendo-Seminar Antwort finden. Es sind alle Frauen eingeladen, dabei zu sein. Frauen, die sich von diesem Thema angesprochen fühlen, es können Frauen kommen, die schon Selbstverteidigungskurse gemacht haben und Frauen, die Wendo neu kennenlernen wollen. Denn auch für Frauen, die Wendo schon kennen gelernt haben, hält dieser Kurs viele neue Übungen und Themenfelder bereit!

Auch Frauen mit Einschränkungen oder Behinderung können problemlos am Kurs teilnehmen!

Ein gemeinsames Mittagessen ist geplant (Essen kann über Lieferservice bestellt werden).

Termin: Dienstag, 27. September 2022 9:30 bis 15:30 Uhr

Referentin: Anke Thomasky (Dipl. Sozialpädagogin, Coach, Wendo-Trainerin und Ausbilderin)

**Veranstaltungsort: Im Ratssaal des Rathauses Nieder-Olm (barrierefrei)
Pariser Straße 110, 55268 Nieder-Olm**

Eine Anmeldung ist erforderlich

Informationen und Anmeldung bei Eva Jochmann (Frauennotruf Mainz) per Mail : e.jochmann@frauennotruf-mainz.de oder unter der Telefonnummer 06131 – 221213.

Auf Ihr Kommen freuen sich

Margot Michele, Claudia Korn und Eva Jochmann!