

Der Frauennotruf Mainz und die Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Rhein-Selz 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!

Termin: Dienstag, 06.Juli 2021 10:00 bis 16:00 Uhr

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

Veranstaltungsort: AWO Nierstein, Gutenbergstr. 11, 55283 Nierstien

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

Nicole Bernard und Eva Jochmann

Gefördert von der Leitstelle Kriminalprävention im Ministeriums des Inneren und für Sport.

Der Notruf Mainz e.V. ist Mitglied der Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen e.V. und der Heinrich Böll Stiftung.

Infos zum Wendo-Training in Corona-Zeiten

Bitte bequeme Kleidung für das Training drinnen und draußen (Turnschuhe o.ä., ggfs. Jacke) mitbringen / schon anziehen.

Der Umkleideraum wird nur zum Ablegen von Taschen und Jacken usw. genutzt.

Vor Eintritt in den Trainingsraum werden jedes Mal die Hände gewaschen.

Desinfektionsmittel ist vorhanden.

Bitte bringen Sie ein kleines Händehandtuch mit.

Der Trainingsraum wird regelmäßig gelüftet, evtl. können die Fenster die ganze Zeit geöffnet bleiben.

Bitte bleiben Sie zuhause, wenn Sie Erkältungssymptome aufweisen wie erhöhte Temperatur, Husten o.ä.

Datenschutz: Wir haben durch die Anmeldung ihre Kontaktdaten. Wir sind verpflichtet, diese auf Verlangen den Gesundheitsbehörden auszuhändigen.

Bitte mitbringen:

kleines Händehandtuch

Verpflegung und Getränke

Jacke und Schuhe für draußen

Mund-Nasenbedeckung

Bei Fragen oder Wünschen bitte gerne melden!