



**Der Frauennotruf Mainz und die Gleichstellungsbeauftragte der
Verbandsgemeinde Bodenheim laden ein:**

Mit mir nicht!

**Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining
für Frauen ab 60 Jahren**

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 können problemlos am Kurs teilnehmen!

Termin: Dienstag, 11. Juni 2024, 9.30 bis 14.30 Uhr

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

**Veranstaltungsort: Kulturkeller im Bürgerhaus Dolles, Am Dollesplatz 1,
55294 Bodenheim**

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

Ariane Schmitt und Eva Jochmann