

**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**

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 schwierigen Situationen? Und wie verhalte ich mich gegenüber distanzlosen Personen?

Auf diese und andere Fragen Ihrerseits wollen wir im Wendo-Seminar Antworten finden. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein!

**Sportliche Fitness ist keineswegs erforderlich.**

Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen können problemlos am Kurs teilnehmen!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränke und Verpflegung für die Pause

**Termin:** Dienstag, 04. September 2018, 9 – 13 Uhr

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

**Veranstaltungsort:** Rathaus Nieder-Olm (Ratssaal)  
(barrierefrei) Pariserstr. 110, 55268 Nieder-Olm

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Informationen und Anmeldung bei Eva Jochmann (Frauennotruf Mainz) unter der Telefonnummer 06131 – 221213.

**Auf Ihr Kommen freuen sich  
Heike Schubert, Margot Michele und Eva Jochmann!**