

„Mach mich nicht an!“ - Jede ist stark

WENDO: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen (ab 16 Jahren) mit oder ohne Behinderungen

Bei der Arbeit, auf der Straße, im Bus, auf einem Fest: Oft werden Frauen mit Behinderungen entweder körperlich belästigt oder mit Worten blöd angemacht. Aber: Jede kann sich wehren!

In diesem Kurs können Sie lernen:

- Gewalt erkennen
- sich auf verschiedene Arten wehren - mit Worten oder auch körperlich
- Nein sagen
- sich ausprobieren und mit verschiedenen Situationen umgehen.



Jede, egal ob sportlich oder nicht, ob mit oder ohne Einschränkungen, ist bei uns willkommen!

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt. Wenn Sie mitmachen möchten, dann schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an.

Wo: Auf der Terrasse und im Konferenzraum des ZsL Mainz e.V., Rheinallee 79-81, 55118 Mainz

Wann: 4 Mal montags ab dem 05.07.2021:

- **05.07.2021**
- **12.07.2021**
- **19.07.2021**
- **16.08.2021**

Beim Treffen am **16.08.2021** wollen wir gemeinsam schauen:

- Was hat sich verändert?
- Nehme ich Gewalt anders wahr?
- Was gelingt mir schon gut und was brauche ich noch?

Uhrzeit: 17:30 bis 20:30 Uhr

Mit wem: Anke Thomasky. Sie ist WENDO-Ausbilderin und -Trainerin, Diplom-Sozialpädagogin, Coachin, Präventionsfachfrau, Fortbildnerin „No Blame Approach“ (gegen Mobbing an Schulen), Seminarleiterin

Kursgebühr: 20 € pro Teilnehmerin

Anmeldung bitte an: Tamara Dell, Tel: 06131 / 14 6 74 – 3; Fax: 06131 / 14 6 74 – 440
Mail: zentrale@zsl-mainz.de

Veranstalterin: Koordinations- und Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit Behinderungen beim Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen, Mainz e. V.

Gefördert durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz