

Ja heißt Ja – Nein heißt Nein

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs

für Frauen* mit und ohne Beeinträchtigung

Wann: 26. und 27.10.19,
jeweils von 10.00 – 15.30 Uhr inkl. Mittagspause

Wo: Nachbarschaftshaus Bremen e.V.
Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen

Kursleitung: Simo* Wörmann und Petra Schmidt,
Wendo-Trainerinnen, Wendo NoWe e.V. &
Assistentinnen

Kursbeitrag: 10 €, zu zahlen bei Anmeldung
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung und Verpflegung

Anmeldung und weitere Informationen bei
F.O.K.U.S. / Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
0421 – 380 1950
info@fokus-fortbildung.de
Gröpelinger Heerstr. 246 a
28237 Bremen

Erlebst du das auch? Blöde Sprüche - jemand fasst dich an - jemand beleidigt, bedroht oder schlägt dich.

Wendo heißt „Weg der Frauen*“.
Beim Wendo lernst du, dich zu wehren.
Und den anderen zu zeigen: Mit mir nicht!
Im Wendo-Kurs übst du:
Wie du dich schützen und wehren kannst.
Wie du sicher wirken kannst.
Wie du klare Grenzen setzen kannst.
Wie du klar sagen kannst, was du möchtest.

Du musst dir keine schwierigen Dinge merken.
Du musst nicht sportlich sein.
Du kannst auch im Rollstuhl Wendo machen
Du kannst auch Wendo machen, wenn du gehörlos bist

Der Kurs ist eine Veranstaltung vom Netzwerk Türen öffnen im Bremer Westen. Das Netzwerk besteht aus verschiedenen Organisationen wie die Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V., dem Sozialzentrum Gröpelingen-Walle/Fachdienst Soziales, der Lebenshilfe e.V., dem Martinsclub e.V., dem Gesundheitstreff West, dem Sozialwerk der Freien Christen, dem Bürgerhaus Oslebshausen e.V., dem Wendo NoWe e.V. - Netzwerk Bremen-Oldenburg- Zentrum für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und Privatpersonen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Das Projekt wird von der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport gefördert.

Das * hinter dem Begriff steht für Vielfalt. Es soll heißen, dass auch Frauen* kommen dürfen, die sich nicht (nur) als Frauen sehen wie Trans*- Personen und intergeschlechtliche Menschen.