



Selbstbehauptungs-Training für Senioren

Die Idee zu dieser Veranstaltung kam aus dem Netzwerk „Runder Tisch Demografie“. Brigitte Bell von der AWO, Sonja Kühn vom Stadtseniorenrat und Dana Scheil von der Stadt Weinheim verfolgten dieses Thema weiter und kamen ins Gespräch mit Patricia Wickert vom Weissen Ring e.V.. Frau Wickert hat zu dieser Thematik einen Vortrag im Rahmen der Wissensrunde für Senioren angeboten.

Im September 2024 wird nun ein praxisbezogenes Selbstbehauptungs-Seminar mit dem Thema **„Zivilcourage ist keine Altersfrage“** stattfinden. Die Leitung liegt selbstverständlich bei Patricia Wickert, Verhaltenstrainerin für Selbstbehauptungsseminare.

Seniorinnen und Senioren werden in aktiven Teilen Handlungsmöglichkeiten, Verhaltenshilfen sowie mentale Vorbereitung erleben und erlernen. So können Gefahrensituationen besser erkannt oder vermieden werden, oder es gelingt sogar, helfend einzuschreiten.

Ziel des Seminars ist es, das Sicherheitsgefühl der Teilnehmenden zu stärken und die persönliche Handlungskompetenz zu erhöhen. Es geht dabei um Fragen wie zum Beispiel:

- allein in der Dunkelheit unterwegs,
- Verhalten bei einem Überfall,
- wie wehrt man sich wirkungsvoll,
- was geschieht bei einem Ermittlungsverfahren
- und vieles mehr.

Das Seminar findet an drei aufeinander aufbauenden Tagen statt und ist auf eine Teilnehmerzahl von zwölf Personen begrenzt. Eine Teilnahme nur an einzelnen Tagen ist nicht möglich.

Es wird keine Sportkleidung benötigt, bequeme Alltagskleidung ist ausreichend. Eine besondere Fitness ist nicht erforderlich.

Veranstaltungsort: Seminarraum der Volksbank Kurpfalz, Bismarckstraße 1

Termine: Dienstag, 24. September 10:00 bis 13:00 Uhr

Mittwoch, 25. September 12:00 bis 15:00 Uhr

Donnerstag, 26. September 10:00 bis 13:00 Uhr

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Kontaktaufnahme bis 16. September beim Stadtseniorenrat unter Telefon 06201/18 43 90 (AB) oder per Mail: stadtseniorenrat@ssr-whm.de.

Das Seminar ist für die Teilnehmenden kostenlos. Die Veranstalter freuen sich über Spenden, die ihre Arbeit unterstützen.

Die Räumlichkeiten werden freundlicherweise von der Volksbank Kurpfalz zur Verfügung gestellt.

Stadtseniorenrat Weinheim e.V.
Sonja Kühn
Vorsitzende

Bankverbindung
Sparkasse Rhein Neckar Nord
IBAN DE 18 6705 0505 0063 0464 77
Volksbank Kurpfalz eG
Kontonummer 26 1112 7661

Amtsgericht Weinheim
Registernummer VR 430 693
Finanzamt Weinheim
Steuernummer 47025/07684