



Cursus zelfverdediging voor vrouwen met een handicap

23 en 24 oktober 2021 - Antwerpen

Bij agressie tegen mensen met een handicap is handicap maar één factor. Vrouwen met een handicap krijgen vaker met grensoverschrijdend gedrag en geweld te maken dan andere groepen.

In deze cursus leer je gevaarlijke situaties herkennen en je te verdedigen. Je oefent om je lichaamstaal in de strijd te gooien en je verbaal te verdedigen. Je oefent ook concrete verdedigingstechnieken, aangepast aan je handicap. Daarom hebben we vooraf een korte omschrijving van je handicap nodig. Je zult verrast zijn over je eigen kracht en mogelijkheden! Je bent allesbehalve hulpeloos.

- **23 oktober:** vrouwen met een louter fysieke handicap (van 10 tot 17u, onthaal vanaf 9u30)
- **24 oktober:** vrouwen met een visuele handicap (van 10 tot 17u, onthaal vanaf 9u30)

Deze cursus wordt gefinancierd door het Rights, Equality and Citizenship programma (2014-2020) van de Europese Unie. Onze lesgeefster Irene van vzw Garance is opgeleid om zelfverdediging te geven aan vrouwen met een handicap.

Waar?

Op de zetel van de vzw, Solvynsstraat 30, 2018 Antwerpen

Openbaar vervoer: vanaf centraal station tram 10 of 12, halte Kasteelplein
vanaf Rooseveltplaats bus 1 of 13, halte Kasteelplein

Prijs?

Leden van Persephone betalen 4€. Zij krijgen hun verplaatsing terugbetaald. Niet-leden betalen 6€. Te storten op rekening BE10 0013 5130 7404 van Persephone vzw met als mededeling 'cursus zelfverdediging' + datum.

Meebrengen?

Lunchpakket, mondkmasker, ontsmettende handgel.

Assistentie nodig?

Alleen vrouwelijke assistentes zijn toegelaten. Kunnen we elkaar helpen? Contacteer ons vooraf.

Inschrijven per mail is verplicht en kan ten laatste 8 dagen vooraf. Het aantal inschrijvingen is beperkt. Wacht dus niet te lang! Bezorg ons de omschrijving van je handicap bij inschrijving.

Inschrijvingen en algemene informatie:

Persephone vzw, Vereniging voor vrouwen met een handicap of invaliderende chronische ziekte
tel. 03 322 46 40, (ma. wo. vr. 9-11 uur of di. do. 17-19 uur - Ria Van Meenen),
info@persephonevzw.org , www.persephonevzw.org

