



## Workshop zelfverdediging voor vrouwen met een (verstandelijke) beperking – maandag 26 september, 12u – 17u30

Bij agressie tegen mensen met een handicap is handicap maar één factor. Vrouwen worden in het algemeen op andere manieren aangevallen dan mannen. In deze workshop 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.

Heb je die oefeningen al gedaan en heb je een opfrissing nodig? Die krijg je! Je zal ook nieuwe dingen leren. Je zal (opnieuw) verrast zijn over je eigen kracht en mogelijkheden. **Je bent allesbehalve hulpeloos.**

Lesgeefster Irene van vzw Garance is opgeleid om zelfverdediging te geven aan vrouwen met een handicap.

### **Wanneer?**

Maandag 26 september 2022

12u – 13u: broodjeslunch

13u – 17u30: workshop zelfverdediging

### **Waar?**

Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen: Henri Dunantlaan 2, 9000 Gent

We spreken om 12u af in de inkomhal (ingang schuifdeuren).

### Bereikbaarheid:

- Trein en bus  
Komt u met de trein? Stap dan af aan **station Gent Sint-Pieters**. Van daaruit kunt u **bus 9** nemen. **Halte Gent Beneluxplein** bevindt zich vlakbij.
- Trein en tram  
**Neemt u liever de tram?** Dan kan u vanaf **station Gent Sint-Pieters** gebruik maken van **tram 2 en 4**. Beiden stoppen aan de **halte Gent Bernard Spaelaan**. Van daaruit is het ongeveer 500 meter wandelen tot ons bezoekadres.



- Met de auto  
Deze locatie ligt niet ver van de op- en de afrit **R4 Gent Blaarmeersen**. Deze op- en afrit is op zijn beurt makkelijk bereikbaar via de E17 en E40.  
**Deze locatie ligt niet binnen de Lage Emissie Zone**. U hoeft hier dus ook geen rekening mee te houden als u ons bezoekt  
**Parkeren** kan! Dit aan de straatkant. We bevinden ons in de **groene parkeerzone**. Dit betekent dat parkeren betalend is tussen 9u en 19u.

### **Prijs?**

Deze workshop word je **gratis** aangeboden door de vrouwengroep van Onze Nieuwe Toekomst.

Ook het broodje dat we 's middags aanbieden is gratis. Je hoeft enkel te laten weten welk broodje je graag eet!

### **Assistentie nodig?**

Laat gerust weten of en hoe we jou kunnen helpen!

### **Inschrijven is verplicht.**

Het aantal inschrijvingen is beperkt. Wacht dus niet te lang!

Stuur een mail of bel naar:

Evelien De Maesschalck (projectmedewerker)

Mail: [evelien.demaesschalck@ont.be](mailto:evelien.demaesschalck@ont.be)

Tel: 0468 43 01 80