



Workshop zelfverdediging voor vrouwen met een visuele handicap

Zaterdag 22 oktober 2022 – Antwerpen

van 10 tot 17u, onthaal vanaf 9u30

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. Daarom hebben we een korte omschrijving van je handicap nodig.

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.**

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

Waar?

Cultureel ontmoetingscentrum Sint-Andries (coStA)

Kleine zaal

Sint-Andriesplaats 24 2000 Antwerpen

Bereikbaarheid

Te voet: vertrek op de Groenplaats. Volg de Nationalestraat. Neem de zevende straat (= Lange Vlierstraat) naar rechts tot op de Sint-Andriesplaats.

Met het openbaar vervoer: tram 4 of bussen 22, 180, 181, 182, 183 halte 'Sint Andries'

Prijs?

leden van Persephone betalen 4€, niet-leden betalen 6€

Te storten op rekening BE10 0013 5130 7404 van Persephone vzw met als mededeling 'cursus zelfverdediging 22/10'

Meebrengen?

Lunchpakket. Drank is te verkrijgen in de cafetaria.

Indien nodig: mondkap, ontsmettende handgel

Assistentie nodig?

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

Inschrijven is verplicht en kan ten laatste 8 dagen vooraf. Het aantal inschrijvingen is beperkt. Wacht dus niet te lang!

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