

Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt e.V.
Damaschkestraße 53, 51373 Leverkusen
Tel.: 0214 / 206 15 98 Fax.: 0214 / 87 09 218
info@frauennotruf-lev.de www.frauennotruf-lev.de

Halbjahresprogramm 1-2018

**Benefiz-Veranstaltung
„Krippenführung“
im Umkreis des Kölner Doms**
geleitet von Dipl.-Ingenieurin/Innenarchitektur Dorothea Fleitz
Sonntag, 07. Januar 2018, 14.00 Uhr

Es ist ein alter Brauch, vor oder nach Weihnachten Krippen zu besuchen. In der Führung wird über die Entstehungsgeschichte der Krippen und ihre Besonderheiten berichtet.

Treffpunkt: Hauptbahnhof Köln, am Blumenladen
Zeitbedarf: 1,5 h bis 2 h
Bequemes Schuhwerk empfohlen.
Kosten: 10,00 €, Anmeldung erwünscht!

WenDo Selbstverteidigung und –behauptung für Frauen
Referentin: WenDo-Trainerin Petra Berg
Samstag/ Sonntag, 03./04. März 2018 je 10.00 - 15.00 Uhr
Grundkurs: Mitmachen macht Mut!

Frauen erleben verschiedene Formen von Belästigungen, Angriffen und Bedrohungen. Oft bleibt ein Gefühl der Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Wut.

Dieser WenDo-Kurs bietet verschiedene Strategien und Möglichkeiten, um mit unangenehmen und bedrohlichen Situationen umzugehen. Unabhängig von Alter und Verfassung, werden verschiedene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt, um sich bei körperlichen Angriffen zu wehren und auch subtilen und verbalen Grenzüberschreitungen nicht länger sprach- und hilflos ausgeliefert zu sein.

Inhalt des Kurses sind Übungen zur Wahrnehmung und Selbstbehauptung, Rollenspiele, Gespräche, Übungen zu Kraft und Stärke und Selbstverteidigungstechniken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas Ess- und Trinkbares!

Kosten: 20,- €, Ermäßigung möglich, **Anmeldung erforderlich!**
Veranstaltungsort: Beratungsstelle

Offener Abend
Sexismus Debatte - Me too etc... - auch in Leverkusen?
Dienstag 08. Mai 2018, 19.00 Uhr

Das Thema sexualisierte Gewalt bekommt zunehmend einen Platz auch in der öffentlichen Diskussion. Betroffene trauen sich, ihre Erfahrungen zu benennen; die Gesellschaft nimmt allmählich wahr, wo auch ihre Verantwortung liegt. Wir wollen an diesem Abend Betroffenen und Interessierten ein Forum des Austausches bieten und gemeinsam ein Stück weit persönliche wie gesellschaftliche Perspektiven entwickeln.

Anmeldung erwünscht
Veranstaltungsort: Beratungsstelle
