



Stadt Seniorenrat, AWO und Stadt Weinheim organisieren Selbstbehauptungsseminar für Senioren

„Fit werden für den Umgang mit Gefahrensituationen“

Überfälle und Pöbeleien sind leider beinahe alltäglich geworden und stellen eine große Herausforderung dar. Deshalb ist es wichtiger denn je, auch Senioren für das Thema besonders zu sensibilisieren.

Die Veranstaltung zur Selbstbehauptung, die bereits zweimal dank Unterstützung der Volksbank, die uns die Räume zur Verfügung stellt, erfolgreich durchgeführt wurde, startet im Oktober zum dritten Mal.

Senioren werden mit Handlungsmöglichkeiten und Verhaltenshilfen vertraut gemacht, um in Notsituationen gut gerüstet zu sein. Ziel des Seminars ist, das Sicherheitsgefühl der Teilnehmer zu stärken und Gefahrensituationen besser erkennen und meistern zu können.

Unter der Anleitung von Patricia Wickert, die auch beim Weissen Ring ehrenamtlich tätig ist, werden Senioren anhand von praktischen Beispielen fit gemacht, um in brenzligen Situationen erfolgreich agieren zu können.

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!

Termine: Montag, 13.10.2025 von 10 bis 13 Uhr; Mittwoch, 15.10.2025 von 12 bis 15 Uhr und Freitag, 17.10.2025 von 10 bis 13 Uhr.

Veranstaltungsort: Seminarraum der Volksbank Kurpfalz, Bismarckstraße 1

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine **Anmeldung bis zum 30.09.2025** zwingend erforderlich.

Kontakt: Frau Haller, Stadt Weinheim, Amt für Soziales, Jugend, Familie und Senioren Tel. 06201 / 82-376 oder Mail: k.haller@weinheim.de

Die Spenden aus dem Kaffeeball ermöglichen es die Veranstaltung kostenfrei für die Teilnehmer anzubieten.