Workshop en training
Zelfverdediging voor vrouwen

Wil jij je als meisje/vrouw veiliger voelen op straat, bij het uitgaan of op kantoor? Volg dan een van de trainingen van Women Self defense.

Wil jij je als vrouw of meisje veiliger voelen? Doe dan mee aan de gratis workshop en training van Women Self Defense, aangeboden door gemeente Hoeksche Waard in het kader van Orange the World. Tijdens de workshop leer je grenzen herkennen en aangeven, signalen van grensoverschrijdend gedrag herkennen en krijg je handvatten om onveilige situaties te voorkomen. Geweld tegen vrouwen voorkomen doen we samen. Daarom nodigen we deelnemers uit een man uit hun omgeving mee te nemen, zoals een broer, vader, neef, vriend of collega. Tijdens de workshop bespreken we hoe mannen en jongens als bondgenoot kunnen bijdragen aan een veilige samenleving. Aansluitend volgt een praktische zelfverdedigingstraining - voor mannen en vrouwen - waarin je eenvoudige technieken leert om jezelf te beschermen in een dreigende situatie. De workshop en training duren samen ongeveer 2 uur en worden verzorgd in samenwerking met politie en Expertise Team Seksueel Trauma.



WOMEN SELF DEFENCE

E.T.S.T.

Data en locaties

Tienvoet, Heinenoord
- Zaterdag 28 november van 10.30 tot 12.30 uur
- Zondag 6 december van 14.00 tot 16.00 uur

Sporthal Dorpshart, Mijnsheerenland
- Dinsdag 1 december van 12.00 tot 14.00 uur
- Vrijdag 4 december van 19.00 tot 21.00 uur

Je bent vanaf 15 minuten voor aanvang welkom. Indien aanwezig kun je gebruikmaken van de kleedkamers.

Aanmelden

Meedoen is gratis. Heb je interesse? Stuur dan een e-mail naar orangetheworld@gemeentehw.nl. Geef in jouw mail aan welke trainingsdag je aan wilt sluiten én of je een mannelijke introducé meeneemt. Deelname is mogelijk vanaf 16 jaar. Ben je jonger dan 16 jaar, dan kun je alleen deelnemen onder begeleiding van een ouder of verzorger. Meedoen is op eigen risico, maar uiteraard wordt ervoor gezorgd het risico te minimaliseren.

Wat trek je aan?

Draag comfortabele sportkleding en een T-shirt met korte mouwen. Vermijd kleding met ritsen, knopen of touwtjes. Draag schone binnensportschoenen of train op blote voeten. Draag geen sieraden en plak vaste piercings af. Neem eventueel polsbandages mee en laat waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis.

gemeente Hoeksche Waard