

Veranstaltungshinweis

Altersgerechte Selbstverteidigung – Prävention gegen Betrug und Gewalt

Die Zahl der Schockanrufe, Trickbetrügereien und Übergriffe auf ältere Menschen nimmt seit Jahren zu.

Wie sich Seniorinnen und Senioren in solchen Situationen richtig verhalten und ihr Sicherheitsgefühl stärken können, steht im Mittelpunkt einer kostenfreien Informationsveranstaltung am

Mittwoch, den 23. September, um 18 Uhr in der
Städtischen Begegnungsstätte Mehlem, Utestraße 1.

Referent ist Peter Bahn, der sich seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema „Altersgerechte Selbstverteidigung“ beschäftigt.

In seinem Vortrag verbindet er theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen und zeigt auf, wie Gefahren frühzeitig erkannt, Konflikte vermieden und im Ernstfall angemessen bewältigt werden können.

Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an ältere Menschen, aber auch an Angehörige und Interessierte. Ziel ist es, durch Informationen und praktische Hinweise zu mehr Sicherheit im Alltag beizutragen.

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.