SEFRA

Selbsthilfe- und Beratungszentrum
für Frauen in Aschaffenburg e. V.

Programm 2008/2009

Notruf und Beratung für Frauen

NOTRUF

Bei Vergewaltigung, sexuellem Missbrauch und Gewalterfahrung haben Sie in unserer Beratungsstelle die Möglichkeit

- sich auszusprechen
- Fragen zu stellen
- auf Wunsch Begleitung zu
  - Polizei
  - ÄrztInnen
  - Behörden
  - RechtsanwältInnen

  während des gesamten Verfahrens zu erhalten
- an angeleiteten Gesprächsgruppen teilzunehmen
- einer umfassenden Beratung.
- Sie entscheiden selbst
  - was Sie unternehmen möchten
  - worüber Sie reden wollen
  - wie viel Sie sagen wollen
  - welche Unterstützung Sie möchten.

Für unsere Mitarbeiterinnen besteht Schweigepflicht.

Unsere Telefonnummer erscheint weder auf Ihrem Display noch auf Ihrer Telefonrechnung bei Einzelnachweis. Auch bei uns wird Ihre Telefonnummer nicht angezeigt.

ALLGEMEINES

Bei SEFRA, dem Selbsthilfe- und Beratungszentrum für Frauen in Aschaffenburg, können Frauen jeden Alters und mit unterschiedlichen Problemen und Bedürfnissen eine Anlaufstelle finden.

Wir bieten:

- Notruf für Frauen und Mädchen, die vergewaltigt oder sexuell missbraucht wurden oder werden
- Beratung für sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen (ab 16 Jahren)
- Hilfe und Unterstützung für Frauen, die in der Partnerschaft körperlicher und/oder seelischer Gewalt ausgesetzt sind
- Aufarbeitung von Krisensituationen wie z. B. Trennung, Scheidung, Mobbing, Arbeitslosigkeit
- Beratung bei Depressionen, Ängsten, Ess-Störungen u.a.
- Stalking-Beratung
- Telefonische Erstberatung und kurzfristige Beratungstermine
- Vorträge und Veranstaltungen zu frauenspezifischen Themen
- Informationen über weitergehende Hilfen (Kliniken, TherapeutInnen, soziale Einrichtungen, Polizei und Justiz)
- Anlauf- und Kontaktstelle für alle frauenspezifischen Fragen
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen

UNSERE MITARBEITERINNEN IN DER BERATUNGSSTELLE

Gerti Metz, Dipl. Sozialarbeiterin, Leitung
Heike Kamp-Bleines, Dipl. Pädagogin
Maritta Bernhardt, Verwaltungsangestellte, Telefon
Kerstin Wahler, Dipl. Sozialpädagogin
(von links nach rechts)

VORSTAND SEFRA E.V.

Arzu Levent, Bankkauffrau
Dinah Jacobi, Dipl. Ing. Feinwerktechnik

EHRENAMTLICHE MITARBEITERINNEN

Gertraud Benzin, Historikerin M. A.
Carola Gollas, selbstständig
Sabrina Grossmann, Junior Personalreferentin
Ulrike Martin, kaufmänn. Angestellte
Claudia Pfad, Rechtsanwältin
Christa Schultze
Petra Seipel, Trainerin für SB u. SV
Ingrid Struszewsky
Christine Withelm,
Bankkauffrau/Versicherungsfachfrau

ARBEITSKREIS

„Gegen Gewalt an Frauen“

Seit nunmehr acht Jahren treffen sich VertreterInnen von Justiz, Polizei, Sozialbehörden und unterschiedlichen Institutionen regelmäßig bei SEFRA e. V. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, den Austausch und die Vernetzung zwischen Projekten, Beratungsstellen und anderen mit Gewalt gegen Frauen befassten Stellen zu verbessern. Hier sollen Strukturen erarbeitet und geschaffen werden, die koordiniertes Vorgehen in Fällen häuslicher Gewalt ermöglichen.

Ziele sind:

- Optimierung der Unterstützungssysteme für Frauen mit Gewalterfahrungen
- Gestaltung wirksamer Präventionsmaßnahmen
- Opferschutz in Strafverfahren
- Konsequente Bestrafung der Täter
- Planungen von Täterarbeit
- Mitarbeit am Aufbau einer gewaltfreien Gesellschaft

PRÄVENTION

Gerne halten wir Fachvorträge oder moderieren Veranstaltungen und Workshops in Ihrer Institution.

Hier eine Themenauswahl:

- Stalking
- Ess-Störungen
- Sexueller Missbrauch
- Häusliche Gewalt
- Gewalt in der Familie – Auswirkungen auf die Kinder

Weitere Themen auf Anfrage.

Bei diesen Veranstaltungen, die auch vor Ort (inhouse) durchgeführt werden können, richten wir unser Konzept individuell auf die spezifischen Fragen und Wünsche der jeweiligen Institution oder Organisation aus.

ANGELEITETE GRUPPEN

Sexueller Missbrauch

Eine Gruppe für Frauen ab 16 Jahren mit sexueller Gewalterfahrung.

Kursleitung:	wird angefragt
Termine:	8x donnerstags 19.30–21 Uhr 9.10.,16.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.2008
Ort:	SEFRA e. V., Frohsinnstr. 19
Kursgebühren:	85,– Euro
Anmeldeschluss:	15.September 2008

Ess-Störungen „Wenn die Seele hungert“

Nach unserem Verständnis ist eine Ess-Störung Ausdruck tief liegender seelischer Konflikte und ein Versuch, diese zu bewältigen. Die Gruppe bietet Frauen die Möglichkeit, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Kursleiterin:	wird angefragt
Termine:	8x mittwochs, 19.30–21 Uhr 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6.2009
Ort:	SEFRA e. V.
Kursgebühren:	85,– Euro
Anmeldeschluss:	6. April 2009

„Und wer denkt an mich, wenn nicht ich?“ Training selbstsicheren und sozial kompetenten Handelns

Gerade Frauen haben Fähigkeiten im Vermitteln, Einlenken, in der Regulierung von kritischen Situationen. Das ist bei der Bewältigung der unterschiedlichen Aufgaben in Familie und Beruf meist auch hilfreich. Dabei bleibt aber das eigene Wohlergehen oft auf der Strecke. Dann beginnen wir uns unwohl zu fühlen und unzufrieden zu werden; mit uns selbst, mit dem Partner, mit den Kindern, dem Job …
Wie kann ich das verändern? In dieser angeleiteten Gruppe lernen die Teilnehmerinnen sozial kompetentes Auftreten. Dazu gehört auch die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse klar auszudrücken und sich auf gute Art von der Forderung der Menschen ihres Umfeldes abzugrenzen.

Kursleiterin:	Susanne Schiller, Dipl. Psychologin u. Mediatorin
Termine:	8x donnerstags 19.30–21 Uhr 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 23.4., 30.4., 7.5.2009
Ort:	Sefra e. V., Frohsinnstr. 19
Kosten:	85,– Euro
Anmeldeschluss:	20. Februar 2009

STAMMTISCH

Offener Treff für interessierte Frauen, die uns kennen lernen möchten und/oder an einer ehrenamtlichen Tätigkeit bei SEFRA e. V. interessiert sind.

Termin & Ort: Bitte bei SEFRA e. V. erfragen oder der Tagespresse entnehmen.

VORTRAG

Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich. Die Vorträge richten sich an Frauen und Männer.

Erbrecht

Die erbrechtlichen Regelungen werden immer umfangreicher: Was vererben wir wann und wem, und welche gesetzlichen Grundlagen sollten wir beachten? Dieser Vortrag wird auf die aktuellen gesetzlichen Bestimmungen eingehen und auch Raum für Fragen bieten.

Referentin: Bettina Paintner, Anwältin
Termin: Di., 3. Februar 2009, 19.30 Uhr
Ort: Sefra e. V.
Kosten: 5,– Euro

Familienaufstellungen

Die psychotherapeutische Methode des Familienaufstellens ist in den letzten Jahren mit dem Vorgehen von Bert Hellinger in die Medien geraten und heftiger Kritik ausgesetzt.
Dieser Vortrag soll zur Aufklärung über die Methode der Aufstellung beitragen. Was kann sie leisten, was nicht, für wen ist sie geeignet, bei welchen Themen kann sie hilfreich sein, wann ist sie unangemessen oder auch schädlich? Wie finde ich erfahrene, kompetente und gut ausgebildete Familienaufsteller?

Referentin: Hannelore Schanz, Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Supervisorin in eigener Praxis
Termin: Di., 10. März 2009, 20.00 Uhr
Ort: Sefra e. V., Frohsinnstr. 19
Kosten: 10,- Euro

„Der dritte Stuhl, statt zwischen allen Stühlen“ – neue Lebensentwürfe von Migrantinnen und ihren Töchtern in Deutschland

Referentin: Sabine Kriechhammer-Yagmur, Bildungsreferentin
Termin: Mi., 1. Oktober 2008, 10–12 Uhr
Ort: Sefra e. V., Frohsinnstr. 19
Kosten: keine

Der unten stehende Vortrag richtet sich nur an Frauen.

„Aile sorunlari ve türk bosanma davalari“ Familienprobleme und Scheidung

Dieser Vortrag bietet Informationen zum aktuellen Familienrecht und gibt einen Einblick in besondere Rechtslagen für Frauen mit türkischem Migrationshintergrund.

Referentin: Damla Kade, Fachanwältin für Familienrecht
Termin: Mi., 4. März 2009, 10–12 Uhr
Ort: Sefra e. V., Frohsinnstr. 19
Kosten: keine

ANMELDEBEDINGUNGEN

Anmeldungen sind nur schriftlich gültig.
Sie können sich auch per E-Mail oder über unsere Webseite www.sefraev.de anmelden.
Wir behalten uns vor, Veranstaltungen bei zu wenigen Anmeldungen abzusagen. Sollte eine Veranstaltung nicht stattfinden können, erstatten wir natürlich den bereits gezahlten Betrag vollständig zurück.

Teilnahmegebühren & Kosten

Der einfachste und kostengünstigste Weg ist die Überweisung der Teilnahmegebühren.
Bitte zahlen Sie fristgerecht zum Anmeldeschluss.

Konto & Spendenkonto

SEFRA e. V.
Konto-Nr.: 800 607
bei der Sparkasse Aschaffenburg
BLZ 795 500 00

Rücktrittsbedingungen

Bei Rücktritt von einer verbindlichen Anmeldung müssen wir 15,– Euro Bearbeitungsgebühr einbehalten. Wenn Sie nach Ende des Anmeldeschlusses zurücktreten, kann keine Kostenerstattung erfolgen. In Absprache mit SEFRA e. V. ist es möglich, eine Ersatzteilnehmerin zu benennen.

Frauensolidarität – nicht nur ein Lippenbekenntnis.
Mit Ihrer Spende können wir helfen!

ANMELDUNG

Bezeichnung der Veranstaltung

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon | Geburtsjahr

Beruf

Die Anmeldebed. habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum | Unterschrift

Ich zahle die ☐ volle ☐ die ermäßigte Teilnahmegeb.
Die Ermäßigung nehme ich in Anspruch als:
- ☐ Fördermitglied
- ☐ Schülerin, Studentin, Auszubildende, Arbeitslose, alleinerziehende Mutter.

Eine Ermäßigung in anderen Fällen oder eine weitergehende Ermäßigung ist in persönlicher Absprache mit SEFRA e. V. möglich.

Bitte helfen Sie uns Kosten zu sparen, indem Sie per Überweisung zahlen. Die Teilnahmegebühr bitten wir bis zum Anmeldeschluss zu überweisen. Die Gebühr
- ☐ habe ich überwiesen auf das Konto SEFRA e. V. Nr. 800 607 bei der Sparkasse Aschaffenburg, BLZ 795 500 00.
- ☐ soll per Lastschrift eingezogen werden von

Konto-Nr. | Bankleitzahl

Bankverbindung

ANTRAG AUF FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon | Geburtsdatum

Beruf

☐ Ich überweise den Mitgliedsbeitrag von 5,11 Euro monatlich auf das Konto von SEFRA e. V. Konto-Nr. 800 607, Sparkasse Aschaffenburg, BLZ 795 500 00

☐ Ich lasse von meinem Konto einziehen:

Konto-Nr. | Bankleitzahl

Bankverbindung

Den Bankeinzug erbitte ich
☐ monatlich ☐ jährlich

Datum | Unterschrift

Fördermitglieder

- bekommen kostenlos das aktuelle Programm zugeschickt
- erhalten den Jahresbericht von SEFRA e. V.
- werden zur jährlichen Versammlung eingeladen
- können pro Jahr an einem Wochenende oder Kurs zur ermäßigten Gebühr teilnehmen
- können unser Angebot der Rechtsberatung kostenlos wahrnehmen (max. 2x jährlich)
- erhalten am Jahresanfang automatisch eine Spendenquittung

SEFRA e. V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein und Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV). Spenden und Fördermitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

SEFRA e. V.
Frohsinnstr. 19
63739 Aschaffenburg
Telefon: 0 60 21 / 2 47 28
Telefax: 0 60 21 / 2 85 10
E-Mail: Sefra@t-online.de
Webseite: www.sefraev.de

Beratung, Information, Kontakt
Montag bis Freitag: 9–17 Uhr
außer Mittwoch
Beratungstermine nach Vereinbarung
auch kurzfristig möglich.

KURSE

Kreative Therapie
Bilder statt Worte

Oft ist es uns nicht möglich, Gefühle in Worte zu fassen. Die Kreativtherapie bietet durch unterschiedliche Anwendungen eine Möglichkeit, Empfindungen, Blockaden, Ängste bildnerisch zum Ausdruck zu bringen. Durch das Erfahren der eigenen Kreativität entdecken wir Wandlungsmöglichkeiten und Ressourcen, die sich positiv auf unsere Lebenseinstellung auswirken können.
Verbunden mit der Freude an der Gestaltung ist der kreativtherapeutische Prozess wohltuend und kann positive Veränderungen fördern.
Kreativtherapie ist eine alternative Therapieform und eine sinnvolle Ergänzung zu einer Psychotherapie.

Kursleiterin:	Marion Burkart Kreativtherapeutin, Malerin
1. Termin:	6x montags, 19.00–20.30 Uhr 6.10., 13.10., 20.10., 27.10., 3.11. und 10.11.2008
2. Termin:	2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 2.3. und 9.3.2009
Ort:	Sefra e. V., Frohsinnstr. 19
Kosten:	84,– zzgl. 8,– Euro für Material

Zeit für mich, um einen neuen Schritt zu gehen

An diesem Wochenende möchte ich Sie dazu einladen, sich Zeit für sich zu nehmen.
Im geschützten Rahmen einer Gruppe von Frauen ist es wohltuend, Zeit zu haben, die eigenen Bedürfnisse zu spüren, zu entspannen, sich wohl zu fühlen und ins Gespräch zu kommen. Es wird Zeit geben, sich die Belastungen des Alltags näher anzuschauen, Themen zu bearbeiten und Lösungen zu finden.
Durch verschiedene Entspannungsmethoden, gestalttherapeutische Übungen, Familienaufstellungen, Bewegung und Tanz möchte ich Sie dabei unterstützen, einen neuen Schritt zu gehen.

Kursleiterin:	Bärbel Wenzel, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin
Termin:	7.2. & 8.2.2009 Sa. 10–18 Uhr, So. 10–13 Uhr
Ort:	Sefra e. V., Frohsinnstr. 19
Kosten:	85,– Euro

Märchenstunde

Erfahren Sie über alle Sinne Ernstes, Heiteres und Magisches aus dem Reich der Pflanzen. Beschreiten Sie mit den beiden Erzählerinnen den bunten Regenbogen der Märchenwelt und erleben Sie, wie Heilpflanzen auch auf Märchenfiguren wirken können. Der Abend klingt mit einer gemütlichen Runde bei Tee und Gebäck bis 21.00 Uhr aus. Wir freuen uns auf Sie.

Thema:	Kräutermärchen
Erzählerinnen:	Anja Bormuth, Veronika Waite
Termin:	Fr., 14. November 2008
Zeit:	19.30-21.00 Uhr
Ort:	Sefra e. V.
Kosten:	7,50 Euro
Anmeldeschluss:	3. November 2008

SEFRA

Selbsthilfe- und Beratungszentrum
für Frauen in Aschaffenburg e. V.

Notruf & Beratung für Frauen

☎ (0 60 21) 2 47 28

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

Das Leben von Frauen und Mädchen ist in dieser Gesellschaft mit vielen Einschränkungen und Ängsten verbunden, die oft gar nicht mehr auffallen, weil sie so „normal“ sind. Die Normalität der Gewalt kann durchbrochen werden, indem Frauen und Mädchen die Bereitschaft entwickeln, sich in jeder Situation zu wehren, in der sie nicht mit Respekt behandelt werden.

Die Kurse beinhalten vier wichtige Elemente:

- Information und Diskussion zur Auseinandersetzung mit Gewalt gegen Frauen und Mädchen
- Konfrontationstraining zum Üben von Verhaltensweisen, die gegen Grenzüberschreitungen, alltägliche sexuelle und rassistische Übergriffe und Diskriminierung jeglicher Art eingesetzt werden können
- Erlernen körperlicher Techniken, die die Möglichkeit bieten, sich bei direkten körperlichen Angriffen sofort und effektiv zu verteidigen
- Mentale Übungen, die das Selbstvertrauen in die eigene Stärke fördern

Leiterin bei allen Selbstverteidigungskursen:
Petra Seipel – zweijährige Ausbildung zur Leiterin von Kursen für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen nach der Methode von Sunny Graf
„Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“
Telefon 0 60 21 / 29 94 64, www.petraseipel.de

Wenn Dich Jungs in der Schule ärgern, Du blöde angequatscht wirst, Du Angst hast oder Dich hilflos fühlst, dann ist es gut, mit anderen Mädchen auszuprobieren wie stark Du bist, wie Du Dich wehren und „nein“ sagen kannst, wenn Dir danach zumute ist.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Vorschulmädchen (5–6 Jahre)

Kurs

Termin: 6.7., 7.7. und 8.7.2009
Ort: In Via Mädchencafé, Pestalozzistraße 17
Zeit: 15–17 Uhr
Kosten: 42,– Euro
Elterninfoabend: 18.6.2009, 19.30–21.00 Uhr bei Sefra e. V., Frohsinnstr. 19

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen (6–7 Jahre) Grundkurse

1. Kurs

Termin: 20.10. und 22.10.2008
Ort: In Via Mädchencafé, Pestalozzistraße 17
Zeit: 15–18 Uhr
Kosten: 42,– Euro
Elterninfoabend: 6.10.2008, 19.30–21 Uhr bei Sefra e. V., Frohsinnstr. 19

2. Kurs

Termin: 16.3. und 18.3.2009
Ort: In Via Mädchencafé, Pestalozzistraße 17
Zeit: 15–18 Uhr
Kosten: 42,– Euro
Elterninfoabend: 9.3.2009, 19.30–21 Uhr bei Sefra e. V., Frohsinnstr. 19

3.Kurs

Termin: 29.6. und 1.7.2009
Ort: In Via Mädchencafé, Pestalozzistraße 17
Zeit: 15–18 Uhr
Kosten: 42,– Euro
Elterninfoabend: 15.6.2009, 19.30–21.00 Uhr bei Sefra e. V., Frohsinnstr. 19

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen (8–11 Jahre) Grundkurse

1. Kurs

Termin: 13.10. und 15.10.2008
Ort: In Via Mädchencafé, Pestalozzistraße 17
Zeit: 15–18 Uhr
Kosten: 42,– Euro
Elterninfoabend: 6.10.2008, 19.30–21.00 Uhr bei Sefra e. V., Frohsinnstr. 19

2. Kurs

Termin: 22.6. und 24.6.2009
Ort: In Via Mädchencafé, Pestalozzistraße 17
Zeit: 15–18 Uhr
Kosten: 42,– Euro
Elterninfoabend: 15.6.2009, 19.30–21.00 Uhr bei Sefra e. V., Frohsinnstr. 19

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Aufbaukurse

Aufbauend auf dem Grundkurs werdet Ihr lernen, wie Ihr Euch gegen körperliche Gewalt wie Angrabschen und Festhalten wehren könnt. Ebenso wichtig ist es zu lernen, sich gegen Anstarren, dumme Sprüche und Beleidigungen zu behaupten.
Durch Rollenspiele, körperliche Übungen, Konfrontationstraining und mentale Übungen werden Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt.

Bitte beachten Sie:

Alle Elterninformationsabende finden in den Räumen von SEFRA e. V. in der Frohsinnstr. 19, 2. OG statt.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Aufbaukurs für Mädchen (6–7 Jahre)

Termin:	20.7. und 22.7.2009
Ort:	In Via Mädchencafé, Pestalozzistraße 17
Zeit:	15–18 Uhr
Kosten:	42,– Euro

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Aufbaukurs für Mädchen (8–11 Jahre)

Termin:	13.7. und 15.7.2009
Ort:	In Via Mädchencafé, Pestalozzistraße 17
Zeit:	15–18 Uhr
Kosten:	42,– Euro

Zum Aufbaukurs Selbstbehauptung und Selbstverteidigung können sich nur Mädchen anmelden, die schon an einem Grundkurs Selbstbehauptung und Selbstverteidigung teilgenommen haben.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Aufbaukurs für Mädchen (11–15 Jahre)

In diesem Kurs geht es um Geschichten, Erlebnisse und Alltagssituationen, die Dir ein komisches Gefühl oder Angst machen. Wir üben, wie Du Dich in peinlichen, unangenehmen, bedrohlichen oder gefährlichen Situationen verhalten und wehren kannst.

Wochenendkurs

Termin:	17.1. und 18.1.2009
Ort:	zu erfragen bei Sefra e. V.
Zeit:	Sa. 10–15 Uhr & So. 10–14 Uhr
Kosten:	65,– Euro

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahre)

„Jede Frau kann sich wehren“

Frauen, die Lust haben, in ihrem Leben etwas zu verändern, können im Kurs spüren, „wie stark Frau sein kann“. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zur Wehr zu setzen. Es werden einfache, wirkungsvolle körperliche und verbale Techniken gegen Anmache, sexistische Belästigung und körperliche Angriffe vermittelt. Durch Rollenspiele, Körperspracheübungen, Konfrontationstraining und mentale Übungen werden Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt.

Wochenendkurs:

Termin:	8.11. und 9.11.2008
Ort:	zu erfragen bei SEFRA e. V.
Zeit:	Sa. 10–16 Uhr & So. 10–15 Uhr
Kosten:	80,– Euro

fortlaufende Abende:

Termine:	5x mittwochs 18.30–21 Uhr 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 27.5.2009
Ort:	zu erfragen bei SEFRA e. V.
Kosten:	95,– Euro

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (ab 60 Jahre)

NEU!

fortlaufende Abende:

Termine:	5x freitags 9.30–12 Uhr 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4.2009
Ort:	zu erfragen bei SEFRA e. V.
Kosten:	95,– Euro

TERMINÜBERSICHT

Datum	Veranstaltung	Seite
Oktober 2008		
1.10.	Vortrag „Der dritte Stuhl, statt zwischen allen Stühlen“	9
ab 9.10. fortlaufend	Gruppe „Sexuelle Gewalt“	6
ab 13.10. fortlaufend	Kurs „Kreativtherapie“	14
13. & 15.10.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Grundkurs für Mädchen 8–11 J.	19
20. & 22.10.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Grundkurs für Schulmädchen 6–7 J.	18
November 2008		
8. & 9.11.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Wochenendkurs für Frauen ab 16 J.	21
14.11.	Märchenabend	15
Januar 2009		
17. & 18.1.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Kurs für Mädchen 11–15 J.	20
Februar 2009		
3.2.	Vortrag „Erbrecht“	8
7. & 8.2.	Kurs „Zeit für mich“	15
März 2009		
4.3.	Vortrag „Familienprobleme und Scheidung“	9
ab 5.3. fortlaufend	Kurs „Und wer denkt an mich …“	7

Datum	Veranstaltung	Seite
ab 6.3. fortlaufend	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 60 J.	21
10.3.	Vortrag „Familienaufstellung“	8
16. & 18.3.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Grundkurs für Schulmädchen 6-7 J.	18
April 2009		
ab 22.4. fortlaufend	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 16 J.	21
ab 22.4. fortlaufend	Gruppe „Wenn die Seele hungert“	7
Juni 2009		
22. & 24.6.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Grundkurs für Mädchen 8–11 J.	19
29.6. & 1.7.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Grundkurs für Schulmädchen 6–7 J.	19
Juli 2009		
6., 7. & 8.7.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Kurs für Vorschulmädchen5–6 J.	18
13. & 15.7.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Aufbaukurs für Mädchen 8–11 J.	20
20. & 22.7.	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Aufbaukurs für Schulmädchen 6–7 J.	20
Sommerpause		

Unser nächstes Programm erscheint im August 2009.

SEFRA e. V.
Frohsinnstr. 19
63739 Aschaffenburg
Telefon: 0 60 21 / 2 47 28
Telefax: 0 60 21 / 2 85 10
E-Mail: Sefra@t-online.de
Webseite: www.sefraev.de

Beratung, Information, Kontakt
Montag bis Freitag: 9–17 Uhr
außer Mittwoch
Beratungstermine nach Vereinbarung
auch kurzfristig möglich

Konto SEFRA e. V. Nr. 800 607
Sparkasse Aschaffenburg BLZ 795 500 00