

Pa!las

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl
scolastic grischun**

Band (Jahr): **67 (2005-2006)**

Heft 5: **Selbstverteidigung : ein Projektbericht**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-357592>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

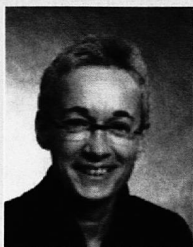
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Pa!!as

Weitere Informationen: www.pallas.ch

ist finanziell selbstständig und auf Beiträge von Sponsoren, GönnerInnen und der öffentlichen Hand angewiesen.



Präsidentin
Jacqueline Blatter, Zürich
E-Mail: jacqueline.blatter@pallas.ch

Administration:
Leonia Clementi, Luzern
Telefon 031 755 64 00
E-Mail: admin@pallas.ch



Regionalleitung GR
Carla Cavegn, Rueras
E-Mail: cavegncarla@pallas.ch

Beim Treffen am 26. Januar 2005 in Chur wurde ich als neue Regionalvertreterin von pa!!as SV für den Kanton GR gewählt.

Ich heisse Carla Cavegn, bin verheiratet und Mutter von drei Kindern.
Im Jahre 1993 habe ich meinen ersten Frauen-Selbstverteidigungskurs besucht. Danach habe ich Jujutsu-Selbstverteidigung gemacht. Im Jahre 1999 habe ich bei Pa!!as meine Schulung begonnen. Jährlich habe

ich Fortbildungskurse gemacht und 2004 den Aufbaukurs in Magglingen besucht.
Pa!!as ist ein nationales Projekt, das uns gute Möglichkeiten zur Weiterbildung bietet.

Ich arbeite nach dem Motto:
Seht hin – seht nicht weg

Pa!!as-Selbstverteidigungskurse vermitteln folgende Inhalte:

- Gefahren erkennen
- Grenzen setzen
- Eigene Stärken spüren
- Sich erfolgreich behaupten

Als Pa!!as-Regionalvertreterin bin ich gerne bereit, ihnen die Kursanbieter in ihrer Nähe zu vermitteln.

Melden Sie sich bei Fragen und Informationen über Leiteraus- und Kursangeboten und Projekttagen für ihre Schule.

Literatur

Angst beginnt im Kopf, Mut auch
Informationszentrum Sozialdepartement
Fraumünsterstrasse 21, 8022 Zürich

Brave Mädchen, böse Buben
Büttner Christian, Dittmann Marianne
Erziehung zur Geschlechtsidentität
in Kindergarten und Grundschule
ISBN 3-407-62144-2

Dem Schweigen ein Ende
Kazis Cornelia
Sexuelle Ausbeutung von Kindern in der Familie
ISBN 3-85787-623-9

Der Weg der Tigerin
Härtel Hanni
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen
ISBN 3-612-20531-5

Die erfolgreiche Art (auch Männer) zu überzeugen
Berckhan B., Krause C., Röder U.
ISBN 3-466-30491-1

Die etwas gelassene Art, sich durchzusetzen
Berckhan Barbara
ISBN 3-466-30379-6

Die etwas intelligentere Art, sich gegen dumme Sprüche zu wehren
Berckhan Barbara
ISBN 3-466-30446-6

Die unheimliche Faszination der Gewalt
Guggenbühl Allan
ISBN 3-7270-1229-3

Fühlen – Wahrnehmen – Handeln: Unterrichtsmaterial für Grundschule
Böhmer, Eggert, Krüger
ISBN 3-12-196111-X

Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin
Ehrhardt Ute
ISBN 3-8105-0515-3

Kindern Grenzen setzen – wann und wie?
Nitsch C., von Schelling C.
Ratgeber für Eltern
ISBN 3-576-11600-1

Projekt: Soziales lernen
Grossmann Christina
Für Mädchen ab 10 Jahren
ISBN 3-86072-261-1

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
Ducret Véronique/Fehlmann Chloé
Worüber Frauen schweigen
Bestellen: Eidg. Büro für die Gleichstellung von Mann und Frau, EDMZ, Bern Form. 301.943d

Sexueller Missbrauch von Mädchen
Steinhage Rosemarie
Handbuch für Beratung und Therapie
ISBN 3-499-18582-2

Spiele zum Umgang mit Aggression
Portmann Rosemarie
ISBN 3-7698-0796-0

Stop heisst Stop!
Köhler Karin
Kursbuch Frauen-Selbstverteidigung
ISBN 3-9805167-0-9

Das neue, informative Handbuch von Limita
Starksein allein genügt nicht – Prävention