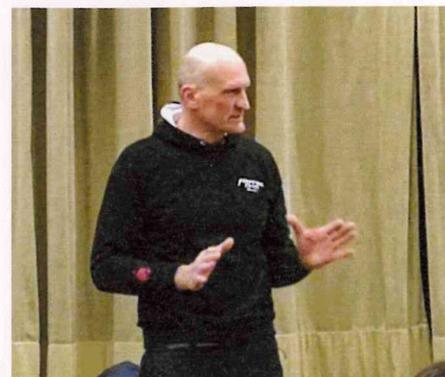


Selbstbehauptung und Selbstschutz- Tipps für die persönliche Sicherheit

Der Vortrag von Hartmann Stragenegg zum Thema: Selbstbehauptung - Selbstschutz- wurde vom Bildungsausschuss Tscherms in Zusammenarbeit mit dem Kampfsportcenter Fighting Club Meran organisiert. Stragenegg, ein erfahrener Kampfsporttrainer, vermittelte den Anwesenden wichtige Tipps für ihre persönliche Sicherheit in verschiedenen Situationen des Alltags.

Er hob hervor, wie wichtig es ist, Situationen richtig einzuschätzen und sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu sein. Er erklärte Strategien zur Selbstverteidigung und beleuchtete dabei auch die rechtlichen Aspekte. Ein besonderer Fokus lag

auf der Wahrnehmung von Warnsignalen und dem Training der Aufmerksamkeit. Die TeilnehmerInnen wurden angeleitet, ihre Umgebung bewusst zu erfassen und wichtige Punkte wie Eingänge und Ausgänge im Gedächtnis zu behalten. Es wurde unterstrichen, dass es essentiell ist, Ruhe zu bewahren und selbstbewusst aufzutreten, um potentielle Gefahrensituationen zu meistern. Stragenegg ermutigte die Zuhörer außerdem dazu, lösungsorientiert zu denken und stets nach Möglichkeiten zur Deeskalation zu suchen. Der Vortrag bot somit nicht nur theoretische Anleitungen sondern förderte auch das Bewusstsein für



Hartmann Stragenegg

die eigene Sicherheit. Insgesamt war es eine sehr bereichernde Veranstaltung für alle Anwesenden.

Roswitha Huber

Weihnachtsfeier der Senioren

Gemeinsam mit der Gemeindeverwaltung und der Seniorenrunde im PGR lud die Katholische Frauenbewegung von Tscherms auch heuer wieder in den Pfarrsaal zur Geburtstags- und Weihnachtsfeier. Es war schön, dass viele dieser Einladung gefolgt waren. Bei selbstgemachtem Kuchen und Kaffee hatten sich alle viel zu erzählen. Frau Bürgermeisterin Astrid Kuprian und Vizebürgermeister Franz Egger gratulierten den zahlreichen Jubilaren zu ihren

runden und halbrunden Geburtstagen. Alle staunten wiederum nicht schlecht, dass wir im Dorf auch mehrere Mitbürger haben, die das 90. Lebensjahr und darüber hinaus erreicht haben. Die Vertreter der Gemeindeverwaltung überreichten als kleines Zeichen der Wertschätzung wunderschöne Weihnachtssterne bzw. den Herren ein gutes Tröpfel aus der Meraner Kellerei. Christine und Martha umrahmten die Feier mit einigen besinnlichen Adventsli-

edern. Dann wurde aus der Küche ein schmackhaftes Abendessen serviert. Der Abend klang mit dem Lied „Stille Nacht“, angestimmt von den beiden Sängerinnen, und bei Weihnachtsgebäck besinnlich aus.

Großer Dank geht an die Frauen der Kfb, welche die Feier stimmungsvoll vorbereitet und alle umsorgt haben. Vielen Dank sei auch der Gemeindeverwaltung gesagt, welche durch das Überreichen der Präsente allen



Lizi Malfer zum 80igsten



Peter und Martha Mitterhofer zum 80igsten



Mesner Josef Linter zum 90igsten