



PRESSMEDDELANDE 5 september 2018

Acon & Trim 365 utbildar tjejer i självförsvar

Mäns våld mot kvinnor är ett samhällsproblem idag och trots att den generella tryggheten ökar med lägre brottslighet enligt statistiken visar trygghetsundersökningar att många upplever otrygghet på offentliga platser. Det här vill Acon och Trim 365 göra något åt genom ett nytt initiativ där tjejer som är 15 år eller äldre får gratis utbildning i konflikthantering och självförsvar för att öka deras trygghet. Initiativet är en del i deras arbete kring socialt ansvar.

Acon, med kontor i Lycksele, Umeå och Stockholm har sedan många år engagerat sig i Lyckseles olika föreningar och bidragit till utveckling på orten. Bolaget har i dag 36 medarbetare fördelade på de tre kontoren och är en arbetsplats med främst män, men med en tydlig målbild om att öka jämställdheten på arbetsplatsen.

Utbildning genomförs i konflikthantering med fokus på förebyggande av potentiellt farliga situationer, fysiskt självförsvar och rättigheter att försvara sig själv. Passen innehåller uppvärmning och praktiska övningar varvat med teori i ett tempo som styrs av deltagarnas förmåga.

– Acon och Trim 365 vill med denna satsning bidra till trygghet med fokus på jämställdhet. Att tjejer och kvinnor får lära sig grunderna i konflikthantering och självförsvar är ett sätt att ge dem verktyg för att öka deras trygghet, säger Johan Bålhammar, VD på Acon.

Passen leds av Johan Bålhammar som har mer än 12 års erfarenhet som instruktör i konflikthantering med kommunikation och självskydd via polisen varav 6,5 år som lärare i momentet på polisutbildningen vid Umeå universitet. Johan har även genomfört ett stort antal externa utbildningar till andra arbetsgrupper än polisen.

Passen ges vid fyra tillfällen fördelade på måndag och tisdag under vecka 44 och 45. Varje pass är 60 minuter och står för sig själv vilket gör att deltagarna kan komma och gå på vilket som helst av de fyra passen. På varje pass deltar även instruktörer från Trim 365.

– Att tjejer känner sig mindre trygga på offentliga platser än killar är en verklighet vi lever i. Att Acon vill bidra till att öka deras chans att känna sig trygga är beundransvärt. Jag hoppas verkligen att alla tjejer och kvinnor i Lycksele med omnejd tar chansen att få lära sig mer om hur de kan agera i hotfulla situationer genom att delta på passen, berättar Carina Eriksson Grundström

Utbildningstillfällen

- Pass 1 – Måndag v44 – 2018-10-29 kl 17:30-18:30
- Pass 2 – Tisdag v44 – 2018-10-30 kl 20:15-21:15
- Pass 3 – Måndag v45 – 2018-11-05 kl 17:30-18:30
- Pass 4 – Tisdag v45 – 2018-11-06 kl 20:15-21:15

Anmälan sker via Trim 365's webbportal på www.trim365.se/lycksele



Fakta om Acon:

Acon är ett IT-företag som tar hand om din IT till fastpris. Acon erbjuder:

- Moln- och servertjänster genom Virtuella server, Dedikerad servermiljö och Colocation
- Övervakning och uppdatering av servrar genom Managed Hosting eller Patch Management
- IT-drift till fast pris för hela organisationen genom den heltäckande lösningen AconWay
- Integrationer, konsultation och projektledning inom IT
- Hårdvara till avtalskunder i form av datorer, skrivare, accesspunkter, kassasystem med mera

Fakta om Trim 365

Trim365 är Sorsele, Storumans & Lyckseles Gym & Friskvårdcenter med utrustning för styrke- och konditionsträning, fria vikter och ett stort utbud av gruppträning. Trim 365 erbjuder en mängd olika pass, bland annat:

- Trim Spinn – cykelträning med banprofiler som varierar i olika etapper och terräng
- Trim Fit och Trim Total – konditionsträning, styrketräning och gymnastiska övningar.
- Stark och snabb – varvar spinning och styrka
- Kettlebells – träning av explosivitet, uthållighet, styrka och kondition med hjälp av ett klot.
- Dans & Move och Zumba – energiberikande danspass

För mer information om initiativet, kontakta:

Johan Bålhammar

Acon AB

Mobil: +46 (0)70-4324993

joan.balhammar@acon.se

Carina Eriksson Grundström

Trim 365

Mobil: +46 (0)70-3753523

lycksele@trim365.se