



FamilienForum Reichenburg
www.familienforum-reichenburg.ch



MFM-Projekt®
Mädchen Frauen Meine Tage

Samstag, 17. September 2022

Mädchentag – Die Zyklus-Show

„Nur was ich schätze, kann ich schützen“ ist der Leitgedanke des MFM-Projektes®.

Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwert- und Lebensgefühl. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit kann nur dann gelingen, wenn junge Menschen dem Körper Achtung und Wertschätzung entgegenbringen.

In geschlechtergetrennten **Tagesworkshops** werden die 10-12-jährigen Mädchen und Jungen behutsam in die Pubertät begleitet. Altersgerecht, mit viel Material, Spielen und Musik lernen sie die körperlichen und seelischen Veränderungen kennen und verstehen. Mit einem Vortragsabend für die Eltern im Voraus.

| | |
|----------------------|--|
| MÄDCHENTAG | Samstag, 17. September 2022 – 09.30 h bis 16.30 h |
| Elternvortrag | Freitag, 16. September 2022 – 19. 30 bis ca. 21.30 h |
| Treffpunkt | Generationentreff, Kantonsstrasse 34, 8864 Reichenburg |
| Kosten | CHF 120.00 pro Mädchen inkl. Elternvortrag CHF 110.00 pro Mädchen inkl. Elternvortrag für Mitglieder FFR Elternvortrag ohne Workshop für interessierte Erwachsene CHF 25.00 / Paare CHF 35.00 |
| Mitbringen | Lunch für gemeinsames Mittagessen (für Getränke ist gesorgt), Znüni, Kissen, Kuschelsocken- und decke |
| Zielgruppe | Mädchen der 5. und 6. Klasse und interessierte Erwachsene |
| Kursleitung | Regula Habig, Kursleiterin MFM-Projekt |
| Anmeldung | Bis 31. August 2022 auf www.familienforum-reichenburg.ch oder per Mail yasmin.kistler@familienforum-reichenburg.ch / Telefon 055 444 18 64 <i>Für Workshop: Bitte mit folgenden Angaben: Vor-/Nachname, Jahrgang, Adresse</i> <i>Für Vortrag: Bitte mit Angabe, wie viele Personen am Elternvortrag teilnehmen.</i> |

Der Vortrag für Mütter und Väter: „Wenn Mädchen Frauen werden“.

Sie bekommen Informationen über das MFM-Projekt® und wie Ihre Tochter werden auch Sie auf eine wertschätzende Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau vertraut gemacht. Sie werden ermutigt und unterstützt, ihrer Tochter einen positiven Zugang zu ihrem Körper zu vermitteln und mit ihr im Gespräch zu bleiben. Die Erfahrung zeigt, dass die Mädchen mehr vom Workshop profitieren, wenn sich auch die Eltern vorgängig eingehend mit dem Thema auseinandersetzen, ein gemeinsames Fundament bezüglich ihres Wissens schaffen, eine gemeinsame Sprache (wertschätzende Begriffe) sprechen können und die Kursleiterin kennen.

Der Workshop für Mädchen: „Die Zyklus-Show“.

Mit viel Material und Musik lernen die Mädchen die Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen und Fruchtbarkeit liebevoll und im geschützten Rahmen kennen.

Die Mädchen schlüpfen in die Rollen der einzelnen Hormone und entschlüsseln als Detektivinnen die Geheimcodes des eigenen Körpers. So erleben sie, was die Veränderungen in der Pubertät auslöst und wie die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt. Sie sehen, welchen Luxus der Körper in Erwartung eines hohen Gastes alles bereitstellt und verstehen, wie es zu ihrer (ersten) Blutung kommt.

Das Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.