



„Die Zyklus-Show“

... was Mädchen über ihren Körper wissen wollen...

„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.

Mädchen-Workshop:	Samstag, 29.04.2023 - 09.00 Uhr – 16.00 Uhr
Elternvortrag:	Freitag, 28.04.2023 – 19.00 Uhr – 21.00 Uhr
Kosten:	CHF 110.-/Mädchen inkl. Elternvortrag für Mitglieder der FGA/FamilienForum CHF 120.-/Mädchen inkl. Elternvortrag Elternvortrag ohne Workshop für interessierte Erwachsene CHF 25.00 / Paare CHF 35.00
Kursort:	Dorfzentrum Altendorf
Mitbringen:	Picknick für gemeinsames Mittagessen (für den Znüni und Getränke ist gesorgt), Zvieri, Kuscheldecke und Kuschelsocken, bequeme Kleidung
Kursleitung:	Petra Huber-Neff – Kursleiterin MFM-Projekt®
Anmeldung:	https://www.familientreff-altendorf.ch/anlaesse/MFM-Projekte Bis am 10.04.2023. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
Bezahlung:	Betrag muss im Vorfeld einbezahlt werden damit die Anmeldung gültig ist. Informationen werden mit der Kursbestätigung mitgeschickt.

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.