

MFM-Workshops für Mädchen

Samstag 15. März 2025 und

Sonntag 16. März 2025



Liebe Eltern

Das Elternteam der Primarschule Zehntenhof organisiert zum neunten Mal Workshops im Rahmen des Präventionsprojekts MFM, welches Mädchen, Jungs und ihre Eltern in die Pubertät begleitet. Der Workshop **„Die Zyklus-Show“** vermittelt den **Mädchen** auf spielerische Art, wie neues Leben entsteht, nimmt ihnen die Unsicherheiten in Bezug auf die körperlichen Veränderungen in der Pubertät und erleichtert Ihnen mit dem Elternvortrag, mit Ihrer Tochter zu diesem Thema ohne Befangenheit im Gespräch zu sein.

Das MFM-Projekt® ist eine ideale Ergänzung zum schulischen Unterricht, und es würde uns freuen, wenn Sie Ihrer Tochter die Teilnahme an diesem Workshop ermöglichen. Zusammen mit einer Freundin besuchen Mädchen diesen Workshop oft besonders gern.

Das Elternteam der Primarschule Zehntenhof

Das Mädchenprojekt

1. 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.

2. 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 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.

Zielgruppe: Mädchen im Alter von 10 bis 12 Jahren, ihre Eltern und interessierte Erwachsene.

Leitung: Lea Vogel, Kursleiterin MFM-Projekt®, Primarlehrerin, ehem. Spitalpädagogin

Daten und Zeiten für Elternvortrag und Workshops 2023		
Fr 14.03.2025	Elternvortrag Eltern eines zum Workshop angemeldeten Mädchens sind automatisch & gratis zum Elternvortrag angemeldet.	19:00 – 20:30 Uhr
Sa 15.03.2025	Workshop 1 «Die Zyklus-Show» inkl. begleiteter Mittagspause	9:00 – 16:00 Uhr
So 16.03.2025	Workshop 2 «Die Zyklus-Show» inkl. begleiteter Mittagspause	9:00 – 16:00 Uhr

Ort (Elternvortrag und Workshops): Aula der Heilpädagogischen Schule (HPS), Staffelstrasse 91, Wettingen.

Mitnehmen (Workshop): Zmittag, Zvieri, Decke, Finken oder warme Socken.

Preis und Bezahlung: Fr. 125.-- pro Mädchen, inkl. Elternvortrag. Nur Elternvortrag ohne Workshop für interessierte Erwachsene zu Fr. 30.-- / Paare 40.--.

Überweisung des Kursbeitrags auf Konto 80-199155-5, Lea Vogel, 8153 Rümlang

IBAN: CH88 0900 0000 8019 9155 5

Anmeldung bis am 05.02.2025 an: l.vogel@mfm-projekt.ch

- **Für eine definitive Anmeldung bezahlen Sie den Kursbeitrag bitte innerhalb einer Woche ein, zudem brauche ich Namen und Geburtsdatum Ihrer Tochter, sowie eine Kontaktadresse mit Telefonnummer und Mail.**

Sobald die Überweisung eingegangen ist, erhalten Sie eine Bestätigung.

- Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung verbindlich ist und Sie damit die folgenden Annullationsbedingungen akzeptieren: Sollte es Ihrer Tochter nicht möglich sein, am Kurs teilzunehmen, kann eine Ersatzteilnehmerin geschickt werden. Wenn niemand von Ihnen gefunden wird, wird der Kursbeitrag vollumfänglich verrechnet.
- Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Weitere Informationen zum Angebot

Positives Feedback

Seit 2017 organisiert das Elternteam MFM-Workshops für Schüler der Primarschule Zehntenhof, an welchen über 300 Kinder teilgenommen haben. Auf die Frage «Wie hat dir der Workshop gefallen?» hat eine überwiegende Mehrheit der Kinder in der Workshop-Bewertung «es war super» oder «gut» angekreuzt. Von vielen Eltern haben wir ebenfalls sehr positive Rückmeldungen erhalten.

Workshop-Gruppengrösse und -Durchführung

- Minimal 12, maximal 16 Mädchen pro Workshop, 1 Kursleiterin
- Die Workshops werden nur bei Erreichen der Minimal-Teilnehmerzahl durchgeführt. Falls einer der Workshops unterbelegt ist, behalten wir uns vor, Freiwillige oder notfalls die zuletzt Angemeldeten nach Rücksprache auf den anderen Workshop zu verschieben.
- Melden sich weniger als 24 Mädchen an, müssen wir den Workshop vom 16.03.2025 absagen.

Kommunikation

- Die Kommunikation zum Workshop und Elternvortrag erfolgt ausschliesslich über E-Mail; kein Postversand.

Warteliste

- Bei voll belegten Workshops wird eine Warteliste geführt.

Weitere Auskünfte

- www.mfm-projekt.ch
- MFM-Flyer in diversen Sprachen kann unter folgendem Link heruntergeladen werden: [KurzinformativMFM-Projekt mehrsprachig.pdf](#)
- Organisatorische, sowie inhaltliche Fragen gerne an die Kursleiterin l.vogel@mfm-projekt.ch