

COOKING GIRLS ab 11 Jahren

Wir schwingen den Kochlöffel und gestalten ein Kochbuch mit Rezepten zu leckeren Snacks und Gerichten und Tipps zu gesunder Ernährung. Dabei lernt ihr exotische Speisen aus aller Welt kennen und erfahrt, welches Obst und Gemüse Euch wirklich fit macht!

BODY AND SOUL ab 9 Jahren

Wir lassen es uns so richtig gut gehen und machen Massagen, Entspannungsübungen und Phantasiereisen und verwöhnen uns mit Gesichtsmasken, Tattoos sowie mit selbst gemachter Naturkosmetik!

Infos zu unseren aktuellen Veranstaltungen findest Du in unserer Programmheft oder auf unserer Internetseite www.medeia-dresden.de

Wenn Ihr wollt, kommen wir mit unseren Veranstaltungen auch gern vor Ort in Eure Schule, Euren Freizeittreff ...

Eure Ansprechpartnerinnen:

Clarissa Bachmann

Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Arbeitsschwerpunkte: Sexualpädagogik, Gesundheitsförderung
E-Mail: medea-bachmann@gmx.de

Kathrin Bein

Dipl. Sozialpädagogin (FH), WenDo-Trainerin
Arbeitsschwerpunkte: Gewaltprävention, Gesundheitsförderung
E-Mail: medea-bein@gmx.de

Liebe, Lust und Frust
Pille, Kondom und Co
Beratung und Information
Was ist los in meinem Körper?
Tussi, Zicke oder Supergirl!?
Verflixht schön!?

Mädchenprojekt MAXI

im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

Prießnitzstr. 55, 01099 Dresden
Tel.: (0351) 895 12 09
Fax: (0351) 804 05 06
E-Mail: medea-maxi@gmx.de
Internet: www.medeia-dresden.de

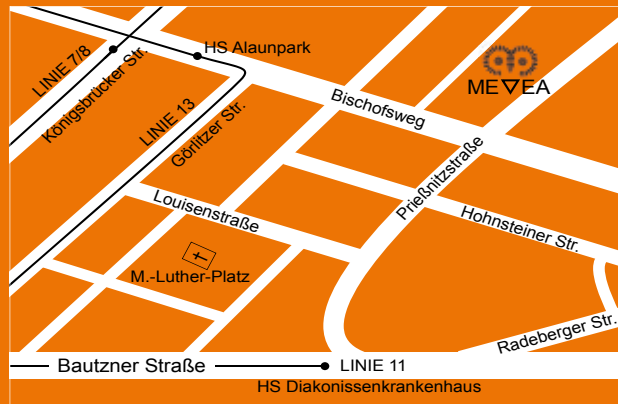
Öffnungs- und Beratungszeiten

Unsere aktuellen Öffnungs- und Beratungszeiten erfährst Du unter (0351) 895 12 09 oder im Internet unter www.medeia-dresden.de.

E-Mail-Beratung / E-Mail-Information

Wenn Du Fragen hast oder Dich einfach informieren möchtest, bieten wir Dir unter medea-maxi@gmx.de anonyme Beratung und Information an.

Lageplan:



Du findest uns in der Prießnitzstr. / Ecke Bischofsweg

- * mit der Linie 13 bis Haltestelle Alaunpark
- * mit der Linie 11 bis Haltestelle Diakonissenweg
- * mit den Linien 7 / 8 Haltestelle Bischofsweg

Herausgeberin:

Mädchenprojekt MAXI im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V.

© Text und Bild FMGZ MEDEA e. V.

Stand: November 2011

Wir danken dem Jugendamt und dem Büro der Gleichstellungsbeauftragten der Landeshauptstadt Dresden für die Übernahme der Druckkosten.

Gestaltung: inform-layout@gmx.de

ANGEBOTE FÜR MÄDCHEN

1



Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e.V.



Mädchenprojekt MAXI

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Interessierst Du Dich für

**Körper- und Schönheitsideale,
Liebe und Sexualität,
Selbstverteidigung,
gesunde Ernährung,
Massagen und Entspannung, ...?**

Dann bist Du bei uns genau richtig!



Darfst du mich vorstellen?

Ich bin MAXI und nach mir ist das Mädchenprojekt im Frauen- und Mädchengesundheitszentrum MEDEA e. V. benannt.

Hier gibt es für Euch Kurse, Workshops, Ferienveranstaltungen, Beratungen, Infos und Bücher.

Na, seid Ihr neugierig geworden?

Offene Informations- und Sprechzeit für Mädchen und junge Frauen

Während unserer Sprechzeit kannst Du Dich über Mädchen(gesundheits)themen informieren, Infomaterial erhalten, in unserer Bibliothek stöbern und lesen, einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren, Dich für einen Kurs anmelden.

Wir stehen für Gespräche zur Verfügung. Für Beratungen bitten wir Dich, einen Termin zu vereinbaren.

PS: Du kannst auch gern eine Freundin mitbringen!
jeden Mittwoch, 15.00–17.00 Uhr (außer in den Ferien)

BERATUNG

Wir beraten und informieren Dich zu folgenden Themen:

- **Beratung rund um das Thema Liebe und Sexualität**
- Verhütung
- Schwangerschaft
- Pubertät
- Menstruation/Tipps bei Menstruationsbeschwerden
- Beziehung/Partnerschaft
- Homo-/Bisexualität

• Beratung rund um das Thema Gesundheit

- Körperbewusstsein
- Ernährung
- Essstörungen
- Impfung gegen HPV
- Vaginalinfektionen
- Besuch bei der Frauenärztin
- Stress
- Kopfschmerzen



• Beratung zum Thema Mobbing, Anmache und Gewalt

- Konflikte, Mobbing, Anmache
- Übergriffe, sexualisierte, körperliche, seelische Gewalt
- Probleme in der Familie
- Information über Hilfsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote

Die Beratungen sind anonym und kostenlos! Bitte vereinbare einen Termin per Telefon, E-Mail oder persönlich.

Mädchen-Internetseite

Auf unserer Internetseite www.medeia-dresden.de kannst Du Dich unter Mädchenprojekt MAXI über unsere Angebote informieren.

Bibliothek

In unserer Bibliothek kannst Du während unserer Öffnungszeiten und Veranstaltungen in aller Ruhe in Büchern zu Mädchen(gesundheits)themen wie Menstruation, Liebe und Sexualität, Verhütung, Schönheitsideale, Essstörungen, Gewalt, Mobbing, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung usw. stöbern und diese kostenlos ausleihen. Zu vielen dieser Themen gibt es bei uns auch kostenloses Infomaterial zum Mitnehmen.

WenDo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

ab 6 Jahren

Hier im Kurs lernst Du Strategien, wie Du Dich in unangenehmen Situationen und bei Übergriffen wehren kannst. Du erfährst viel über das Thema Gewalt und darüber, was Du dagegen tun und wie und wo Du Dir Hilfe und Unterstützung holen kannst. Du kannst einfache Selbstverteidigungstechniken und Möglichkeiten zur Selbstbehauptung ausprobieren und üben, Dich mit anderen Mädchen austauschen und Deine Kraft erproben und spüren.

Wir bieten Schnupper-, Grund- und Aufbaukurse für 6–9jährige, für 10–12jährige und für 13–16jährige Mädchen und für junge Frauen an.

Pille, Kondom und Co ab 11 Jahren

- Wie wirkt die Pille?
- Was ist ein Diaphragma?
- Gibt es Kondome für Frauen?

Diese und andere Fragen über die Anwendung und Sicherheit unterschiedlicher Verhütungsmittel klären wir spielerisch mit viel Anschauungsmaterial.

Was ist los in meinem Körper? ab 11 Jahren

- Wieso bekomme ich plötzlich so viele Pickel?
- Warum spielen meine Gefühle verrückt?
- Und was passiert eigentlich genau wenn ich meine Tage habe?

Wir klären die Hintergründe der körperlichen und seelischen Veränderungen während der Pubertät und geben Tipps, wie Du am besten damit klar kommst.

Liebe, Lust und Frust ab 11 Jahren

In diesem Workshop dreht sich alles um Liebe, Freundschaft, Partnerschaft und was Euch dabei bewegt! Wir lösen das Girls-Quiz, suchen Deinen Traumpartner / Deine Traumpartnerin, spielen das Sexspiel und entwerfen Deine persönliche Liebeszielscheibe.

Verflixt schön! ab 13 Jahren

- Was heißt hier Schönheit?
- Bin ich schön?
- Was finde ich schön?

Wir gehen Schönheitsidealen von früher und heute auf den Grund, malen Körperbilder und machen Fotos und Collagen.



Tussi, Zicke oder Supergirl! ab 13 Jahren

- Was wird von Mädchen heutzutage erwartet?
- Wie sehen Mädchen ihre persönliche Rolle als Mädchen/Frau in der Gesellschaft? Welche Frauen- und Männerbilder gibt es in den Medien?
- Was ist typisch weiblich bzw. typisch männlich?

Diesen Fragen werden wir in Diskussionsrunden, Rollenspielen, Quizspielen und Collagen auf den Grund gehen.