

## KONTAKT

Mädchenprojekt **MAKI**  
im Frauen- und  
Mädchengesundheits-  
zentrum MEDEA e. V.

Prießnitzstr. 55  
01099 Dresden

Tel.: 0351 / 8951209  
E-Mail:  
maxi@medea-dresden.de  
www.medea-dresden.de

Unsere Bankverbindung:  
FMGZ MEDEA e.V.  
Dresdner Volksbank  
Raiffeisenbank eG  
IBAN: DE 80 8509 0000 3127 09  
1004  
Verw.-zweck: Kurs + Kursdatum  
+ Name der TN

### Sprechzeiten:

Mädchenprojekt **MAXI**  
Mittwoch 14.00-16:30 Uhr  
(außer in den Ferien)  
**Achtung:**  
Schließzeit vom 21.12.2017-  
04.01.2018

### Frauengesundheitszentrum MEDEA

Montag 16.30-18.00 Uhr  
Dienstag 08:30-09:30 Uhr  
Mittwoch 16.00-17.00 Uhr  
(Kontaktzeit StoP-Projekt)  
sowie nach Vereinbarung unter  
0351/8495679

*Inhalt und Layout: Mädchenprojekt MAXI*  
*Ursprüngliches Layout: SUFW Dresden*  
*Gefördert durch das Jugendamt der*  
*Landeshauptstadt Dresden*

## BERATUNG

### Einzelangebot für Mädchen „Ich bin Ich“:

Durch Gespräche, Methoden der  
Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (WenDo) und  
der Körperarbeit/Traumaarbeit (SEI®) kannst Du  
lernen, Deine eigenen Grenzen wahrzunehmen und  
Ängste bzw. Schwierigkeiten im Umgang mit  
anderen Menschen abzubauen.

**Termine:** nach Absprache, ca. 5 - 10x, je 1 - 1,5 Std.  
**Kosten:** Erstgespräch kostenfrei,  
danach pro Termin 1,- bis 2,- €  
**Infos/Termine unter:** maxi@medea-dresden.de bzw.  
per Telefon

Dieses Angebot gibt es als Prozessorientierte  
Körperarbeit auch für junge Frauen bis 27 Jahre.

## TERMINE

12.02., 10:00–16:00 Uhr + 13.02., 10:00–14:00 Uhr	WenDo-Grundkurs (10-12 J.)
15./16.02., 10:30–15:30 Uhr	Cooking Girls (12-14 J.)
19./20.02., 11:00–15:00 Uhr	Body and Soul (11-14 J.)
21.02., 10:30-16:30 Uhr + 22.02., 15:00–17:30 Uhr	WenDo-Grundkurs (13-16 J.)
22./23.02., 9:30–14:30 Uhr	WenDo-Grundkurs (6-9 J.)
17.03.18, 10:00–16:00 Uhr	WenDo-Kurs für Mütter und Töchter (11-14 J.)



Mädchenprojekt

**MAKI**

Jan. - Juni 2018

## INFO

für Mädchen und junge Frauen

Bist Du zwischen 6 und 27 Jahre alt und  
interessierst Dich für Körper- und  
Schönheitsideale, Gesundheit, Sexualität,  
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung?  
Dann bist Du bei MAXI genau richtig.  
Während unserer Sprechzeit kannst Du  
Dich über Mädchensachen informieren,  
Infomaterial erhalten, in unserer Bibliothek  
stöbern und lesen, einen Termin für ein  
Beratungsgespräch vereinbaren und 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  
14.00-  
16.30 Uhr  
(außer in  
den  
Ferien)

## BERATUNG

Wir beraten und informieren Dich zu folgenden Themen:

### Liebe und Sexualität

- Verhütung
- Schwangerschaft
- Pubertät
- Menstruation/Tipps bei  
Menstruationsbeschwerden
- Beziehung/Partnerschaft
- sexuelle Orientierung

### Gesundheit

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

### Mobbing, Anmache und Gewalt

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

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

## WORKSHOPS

WenDo – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen

### Hier im Kurs lernst Du:

- Strategien, Dich in  
unangenehmen Situationen  
und gegen Übergriffe zu  
wehren
- Viel über Gewalt und was  
Du dagegen tun kannst
- Wie und wo Du  
Unterstützung findest
- Einfache Techniken zur  
Selbstverteidigung
- Möglichkeiten zur  
Selbstbehauptung
- Deine Kraft zu spüren
- Und kannst Dich mit  
anderen Mädchen  
austauschen.

### Termine:

**6-9 Jährige**  
22./23.02.,  
9:30–14:30 Uhr

-----

**10-12 Jährige**  
12.02., 10:00–16:00 Uhr+  
13.02., 10:00–14:00 Uhr

-----

**13-16 Jährige**  
21.02., 10:30-16:30 Uhr+  
22.02., 15:00–17:30 Uhr

**Kosten pro Kurs:**  
15,- € / erm. 7,50 €  
**Anmeldung:**  
bis 1 Woche vor Kursbeginn

## WORKSHOPS

Body and Soul

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

### Termine für 11-14 Jährige:

19./20.02., 11:00–15:00 Uhr  
**Kosten:** 10,- € / erm. 5,- € (inkl. Material + kleinem Imbiss)

### Cooking Girls

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

### Termine für 12-14 Jährige:

15./16.02., 10:30–15:30 Uhr  
**Kosten:** 12,- € / erm. 6,- € (inkl. Essen)