

KONTAKT

Mädchenprojekt **MAXI**
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

MAXI

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

Mobbing, Anmache und Gewalt

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

Gesundheit

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

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)