

Interkantonale

MÄDCHEN WOCHE IN DORNACH

laureus
girls in
sport

14. – 17.
OKTOBER



HALLO ZUSAMMEN!

Die Mädchenwoche in Dornach kommt! Sie bietet vom 14. bis 17. Oktober ein spannendes und vielfältiges Programm: So z.B. 25 Workshops, einen offenen Mädchentreff, bei dem du von 9.00 bis 21.00 Uhr vorbeischauen kannst, sowie das Abendprogramm mit der Abschlussparty, an der auch die Jungs von der Bubenwoche dabei sind.

An der Mädchenwoche kannst du teilnehmen, wenn du zwischen 12 und 18 Jahre alt bist und in den Kantonen Basel-Land, Basel-Stadt oder Solothurn wohnst. Bist du auch dabei? Wir würden uns sehr freuen.

WORKSHOPS

Unsere Workshops sind vormittags zwischen 9.30 und 12.30 Uhr sowie am Nachmittag von 14.00 bis 17.00 Uhr angesetzt. Manche Workshops dauern drei Stunden, andere finden an zwei bis vier Halbtagen während der Woche statt. Du kannst mehrere Workshops buchen. Es ist einfach wichtig, dass es keine zeitlichen Überschneidungen gibt.

ABENDPROGRAMM

Bleib am Abend oder komm vorbei: Das Abendprogramm ist gratis und ohne Anmeldung.

Di: Pizza und Kino

17.15 Uhr: Backe deine eigene Pizza bei der reformierten Kirche am Gempfenring 18. Anschliessend spazieren wir gemeinsam zum Jugli Dornach. Von 19.00 bis 21.30 Uhr gibt's da einen tollen Film.

Mi: Sport und Spiel

Von 18.30 bis 20.30 Uhr erwarten dich bei der reformierten Kirche Dornach lustige Spiele, bei denen du dich auspowern kannst.

Do: Wellness

18.30 bis 20.30 Uhr, reformierte Kirche Dornach: An verschiedenen Posten kannst du deinen Körper verwöhnen und die Seele baumeln lassen.

Vergiss nicht, es gibt immer ein
kostenloses Mittag- und Abendessen!

ABSCHLUSSPARTY

17.15 Uhr, reformierte Kirche Dornach
Ab 20 Uhr, Jugli Dornach

Am Freitag, 17. Oktober, beenden wir unsere Mädchenwoche gemeinsam mit den Jungs der Bubenwoche mit einem Highlight: Unsere Abschlussparty findet im Jugendhaus Palais noir an der Bruggstrasse 95 in Reinach statt. Natürlich sind auch deine Familie sowie deine Freundinnen und Freunde eingeladen. Ihnen kannst du im Foyer all deine Werkstücke zeigen. Oder du präsentierst am Abend auf der Bühne das Gelernte. Zudem legen die DJanes ihre Platten auf und es wird getanzt.

Wir Mädchen treffen uns bereits um 17.15 Uhr in der reformierten Kirche zum gemeinsamen Essen und anschliessenden Proben. Der Transport zum Jugli Reinach ist organisiert.

Um 19.45 Uhr stossen unsere Gäste dazu. Der Eintritt ist natürlich auch für sie gratis. Wer Lust hat, feiert und tanzt bis 22.30 Uhr.

ANMELDUNG

Online anmelden kannst du dich vom 1. bis zum 28. September unter www.maedchenwoche.ch/interkantonal. Stell dein eigenes Wochenprogramm zusammen – wir vergeben die Plätze nach Anmeldedatum. Es lohnt sich also, wenn du dich schnell entscheidest. Bitte beachte, dass die Versicherung Sache der Teilnehmerinnen ist.



KOSTEN

Der erste Workshop kostet 35 Franken, jeder weitere 15 Franken. Wie jedes Jahr sind im Workshopbetrag das Znüni, das Zvieri sowie das Mittag- und Abendessen inbegriffen.

Das Kursgeld für alle Workshops kannst du am ersten Workshopstag eine halbe Stunde vor Kursbeginn an unserem Infodesk bei der reformierten Kirche bar bezahlen. Bitte beachte, dass die Anmeldung verbindlich ist und dass wir den gesamten Betrag in Rechnung stellen, wenn du ohne Abmeldung fernbleibst.

STANDORT

Die interkantonale Mädchenwoche hat ihr Hauptquartier bei der reformierten Kirche am Gempfenring 18 in Dornach. Auch der Treffpunkt für alle neu beginnenden Workshops ist dort. Einige Workshops und Teile des Abendprogramms finden im nahegelegenen Jugendhaus Dornach an der Werbhollenstrasse 56 statt.

FRAGEN?

Schreib einfach an pascale.thommen@jugidornach.ch oder ruf uns beim Jugli Dornach an: 061 701 60 53 oder 076 412 26 42.

WER WIR SIND

Die interkantonale Mädchenwoche ist ein gemeinsames Projekt der Kinder- und Jugendförderung Kanton Solothurn, Infoklick.ch/Nordwestschweiz und von Laureus Girls in Sport. Die Mädchenwoche wird dieses Jahr hauptsächlich vom Jugendhaus Dornach in Zusammenarbeit mit dem Verein OKJA Baselland & Region organisiert und durchgeführt.

maedchenwoche.ch

WORKSHOPS

BEAUTY & WELLNESS

Di, 14.00 – 17.00 Uhr

Verwöhne dich mit selbst gemachten Beautyprodukten! Im Workshop stellst du selber sprudelnde Badekugeln, Seifen mit wunderschönen, farbigen Blumen im Inneren oder nach Honig duftende Lippenpomade her.

CUPCAKE BAKERY

Do, 9.30 – 17.00 Uhr

Werde zur Cupcake-Bäckerin. Deine Cupcakes sind nicht nur lecker, sondern auch schön. Am Morgen bereiten wir die Cakes und Toppings vor. Am Nachmittag dekorierst du deine Küchlein mit selbst hergestellten Dekorosen, Schmetterlingen und Schokoladenherzen.

DJANE

Do und Fr, 9.30 – 12.30 Uhr

Lerne, wie man mixt, Übergänge macht und mit Effekten arbeitet – wie eine richtige DJane. Nach dem Workshop kannst du zeigen, was du gelernt hast: Du stehst an der Abschlussparty hinter dem Mischpult!

DRINKS MIXEN

Gruppe I: Mi, 9.30 – 12.30 Uhr

Gruppe II: Mi, 14.00 – 17.00 Uhr

Erfinde deinen eigenen Sommerdrink und überrasche deine Freunde und Familie damit. Im Workshop bekommst du viele Tipps und probierst deine Ideen gleich aus. Zeige an der Abschlussparty, was für eine gute Barkeeperin du bist und überrasche die Gäste mit deinen Drinks.

ETAGÈREN

Di, 9.30 – 12.30 Uhr

Baue edle Etagèren! Etagèren? Du verbindest unterschiedlich grosse Teller mit feinen Metallstangen zu einem mehrstufigen Turm – fertig ist das Wohnaccessoire. Du kannst darauf feines Gebäck servieren oder deinen Schmuck elegant aufbewahren.

FOTOGRAFIE

Do, 9.30 – 17.00 Uhr

Hinter einem guten Foto steckt oft viel Arbeit. Wir schauen uns im Workshop die Grundlagen von Bildkompositionen, Licht und Kameraeinstellung an – und wenden diese an, indem wir uns gegenseitig in Szene setzen und fotografieren.

GERÄTETURNEN

Mi, 9.30 – 17.00 Uhr

Geräteturnen ist mehr als nur langweiliger Schulsport! Lass dich in diese fantasievolle Welt einführen. Du lernst verschiedene Elemente, Bewegungen und Geräte kennen und kannst sogar Kunststücke einstudieren.

GIRLS-MAGAZINE

Mi, 9.30 – 12.30 Uhr und Fr, 9.30 – 17.00 Uhr

Interessierst du dich für Journalismus? Dann sei Teil der Redaktion vom Girls-Magazine! Lerne texten, konzipieren und gestalten. Wir produzieren im Workshop unser eigenes Mädchenmagazin.

GRAFFITI

Di – Fr, 14.00 – 17.00 Uhr

Wolltest du schon immer mal eine Wand besprayen? Hier kannst du das! Wir gestalten eine Unterführung mit einem Graffiti. Bevor es losgeht, lernst du im Kurs verschiedene Tricks und Spraytechniken kennen.

HIP-HOP/STREETDANCE

Di – Fr, 9.30 – 12.30 Uhr

Um lässige Moves und coole Musik geht es in diesem Workshop. In zwei Niveaus – Anfänger und Fortgeschrittene – lernen wir neue Schritte, Bewegungen und eine abwechslungsreiche Choreografie. An der Abschlussparty treten wir auf.

IT'S ME

Di, 9.30 – 12.30 Uhr

Unternimm eine Reise durch die Beautywelt und lerne dich selbst und deine Schönheit kennen. Denn: Wer sagt, was schön und gesund ist? Nicht das Spieglein an der Wand, sondern du selbst.

KLETTERN

Do, 9.30 – 17.00 Uhr

Willst du hoch hinaus und bei schönem Wetter draussen sein? Ein steiler, aber spassiger Weg steht dir in diesem Workshop bevor. Wir üben uns im Klettern, Sichern und Abseilen.

KUNSTATELIER

Di – Fr, 9.30 – 12.30 Uhr

Du bist begeistert vom Malen und Zeichnen und bewunderst Bilder, die fast schon wie Fotografien aussehen? Du kannst das auch! Das einzige, was du brauchst, sind eine sichere Hand und Freude am Malen. Schau genau hin und lass deiner Fantasie freien Lauf.

MAKE-UP

Fr, 14.00 – 17.00 Uhr

In diesem Workshop erhältst du viele Tipps rund um einfaches, aber schönes Make-up. Lerne, wie du deine Haut richtig pflegst und dich typgerecht dezent schminkst.

NÄHATELIER

Mi, 9.30 – 17.00 Uhr

Freue dich auf deinen ganz persönlichen, trendigen Jute- und Turnbeutel! Du nähst ihn selber und wählst die Verzierung – sei es mit Perlen, Stickereien oder einem Aufdruck.

PARKOUR

Do, 14.00 – 17.00 Uhr

Parkour bedeutet, den kürzesten Weg von A nach B zu finden. Überwinde alle Hindernisse, die dir im Weg stehen, und erweitere deine Grenzen. Mit Kreativität, Motivation und Willen erreichst du viel. Durch Springen, Hangeln, Klettern, Rollen und Hochziehen werden die unmöglichsten Dinge möglich.

PARTYFOOD

Fr, 14.00 – 17.00 Uhr

Lerne, die leckersten Häppchen für alle Anlässe herzustellen. Nachdem wir selbst probiert haben, verwöhnen wir unsere Gäste an der Abschlussparty.

PARTYPLANERIN

Di und Mi, 9.30 – 12.30 Uhr und Fr, 9.30 – 22.30 Uhr

Party ist dein Ding? Organisieren magst du genauso? Plane mit uns die grosse Abschlussparty der Mädchenwoche! Du kannst dir Tipps und Tricks für deine eigenen Events abgucken. Du lernst alles von Programmplanung, Werbung über Dekoration bis zum Moderieren. Und das Beste: Du kannst das Gelernte gleich am Partypublikum der Mädchenwoche austesten.

RADIO

Mi, 14.00 – 17.00 Uhr

Radio fasziniert dich und du wolltest schon immer mal bei einer Livesendung dabei sein? Hier hast du die Möglichkeit. Wir besuchen das Radio-X-Studio in Münchenstein. Ihr erarbeitet eure eigene Musikmoderation und seid im „Wunschkonzert“ ab 16.00 Uhr auf Sendung.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Di, 9.30 – 17.00 Uhr

Spüre deine eigenen Stärken, behaupte dich besser und steigere dein Selbstvertrauen. In diesem Workshop lernst du, deine Bedürfnisse selbstbewusst zu vertreten, einfache und wirkungsvolle körperliche Selbstverteidigungstechniken anzuwenden und mit Ängsten umzugehen.

SILK-AKROBATIK

Do und Fr, 14.00 – 17.00 Uhr

Bei der Silk- oder Vertikaltuch-Akrobatik hängst du an einem seidenen Tuch, fliegst und machst akrobatische Figuren. Es ist ein künstlerisches Zusammenspiel von Bewegung, Kraft, Eleganz und Technik. Wir versuchen uns in leichten Figuren und stellen einen schönen Bewegungsablauf zusammen. Wenn du willst, kannst du an der Abschlussparty auftreten.

SINGEN

Di – Fr, 14.00 – 17.00 Uhr

Hole alles aus deiner Stimme raus. Dieser Workshop ist für dich, wenn Singen deine Leidenschaft ist und du deine Stimme weiterentwickeln willst. Begeistere an der Abschlussparty mit deinem Gesangstalent!

SMOOTHIES

Di, 9.30 – 12.30 Uhr

Smoothies sind lecker, erfrischend und erst noch gesund. Du lernst, wie man die beliebten Drinks ohne grossen Aufwand herstellt. Wir kaufen die Zutaten gemeinsam ein, so ist auch sicher deine Lieblingsfrucht dabei.

THEATER

Mi, 9.30 – 17.00 Uhr

Tauche ein in die Welt des Theaters und stehe selber auf der Bühne. Dich erwarten entspannende Körperübungen, Wahrnehmungs- und Sinnesspiele, aber natürlich auch szenische Improvisation auf der Theaterbühne.

T-SHIRT UMSTYLEN

Di, 14.00 – 17.00 Uhr

Langweilige T-Shirts gibt es nach diesem Kurs nicht mehr in deinem Kleiderschrank. Du kannst deine Shirts ganz nach deinen Vorstellungen abändern, aufpimpen und umstylen. Bringe alte T-Shirts mit und nimm am Ende neue Lieblingsstücke nach Hause.