

ARENDEROGRAMA

DI-DO 18:30 - 20:30

•

•

Nach dem Abendessen hast du die Möglichkeit den Abend mit deinen Freundinnen selber zu gestalten. Es besteht ein offenes Programm mit Musik, Kino, Spiel

Das Abendprogramm ist kostenlos und du musst dich nicht dafür anmelden.



FR 19:00 - 22:30

Am Freitag, 8. Oktober 2010 beenden wir unsere Mädchenwoche mit einem grossen Knall!

Du hast die Chance deine Werkstücke auszustellen und das Gelernte aus den Workshops auf der Bühne zu performen. Danach legen die Djanes ihre Platten auf und es wird getanzt und gefeiert, bis die Halle wackelt.

Die Mädchen treffen sich bereits um 17:00 Uhr im Provisorium 8 zum gemeinsamen Spaghetti-Essen und anschliessendem Proben.

Um 18:30 Uhr können Eltern, Geschwister, Freundinnen und Freunde eure Kunstwerke bewundern und euch mit einem tobenden Applaus bei euren Darbietungen unterstützen. Der Eintritt ist natürlich gratis. Wer dann noch nicht ins Bett mag, kann bis 22:30 abtanzen.

Die Mädchenwoche Kanton Solothurn ist ein Projekt der Jugendförderung Kanton Solothurn in Zusammenarbeit mit dem Provisorium 8 und richtet sich an Mädchen aus dem ganzen Kanton zwischen 12 und 18 Jahren.

Kontakt OK Mädchenwoche Tel.: 032 621 63 90 info@maedchenwoche.ch



**JUGEND FÖRDERUNG

PROVISORIUM 8

Wir danken herzlich für die Unterstützung durch den und Jugendförderung Schweiz, sowie alle anderen Organisationen, Institutionen und Gemeinden, die uns

Die vollständige Liste der unterstützenden Organisationen und Institutionen findest du auf

der Baumberger Print AG Oberbuchsiten hergestellt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Kanton Solothurn 032/ 621 63 90. info@maedchenwoche.ch oder bei der Jugendförderung Bei Fragen erreichst du uns unter

das Provisorium 8, am Rötzmattweg 8, in Olten statt. Die Mädchenwoche Kanton Solothurn findet in und um

1/2h vor Kursbeginn am Infodesk bar zu bezahlen. Das Kursgeld für alle Workshops ist am 1. Workshoptag

www.infocard.ch.

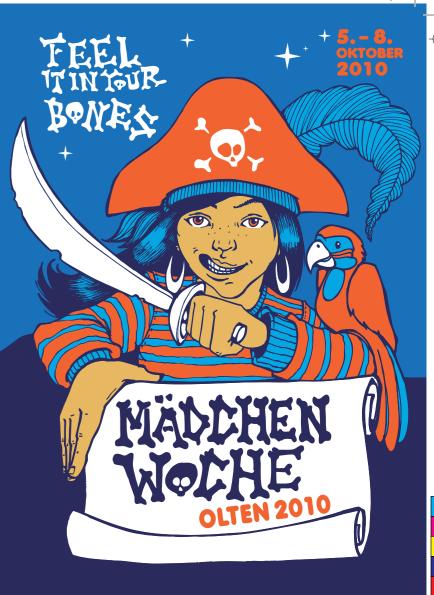
Weitere Informationen findest du unter Die Infocard gibt es auf deiner Gemeindeverwaltung. Mit der Infocard kostet der erste Workshop Fr. 20.-

Der erste Workshop kostet Fr. 35.-, jeder weitere Fr. 15.-

Ende September 2010.

Die Anmeldebestätigung und weitere Infos erhältst du

beschränkt. Die Vergabe erfolgt nach Eingang der 19. September 2010 erfolgen. Die Anzahl der Plätze ist www.maedchenwoche.ch zwischen dem 21. August und Die Anmeldung für die Workshops kann nur online unter



essen und die Zeit im Mädchentreff verbringen. Natürlich kannst du bei uns gratis Mittag- und Abend-

grosse Abschlussparty am Freitag Abend! ihr selber gestalten könnt. Nicht zu vergessen die Programm mit Musik, Kino und Mädchentreff, welches Auswahl. Am Abend besteht jeweils ein offenes Am Morgen und Nachmittag hast du viele Workshops zur

achte darauf, dass sich keine Workshops überschneiden. Stell dein eigenes Wochenprogramm zusammen, aber 19. September 2010 unter www.maedchenwoche.ch. Anmelden kannst du dich zwischen dem 21. August und

- auch ganz ohne Vorwissen! shops, die du besuchen und Neues ausprobieren kannst Bauchtanz, Downhill oder Fimo und viele andere Work-Auf dem Programm stehen tolle Workshops; wie Graffiti,

im Provisorium 8 in Olten statt.

es gibt nun auch eine Mädchenwoche in Olten! Es ist soweit:









DI - DO 9:30 - 12:30

Gefahren erkennen - Auswege üben - eigene Stärken spüren! In diesem Workshop wirst du ermutigt, deinen Wahrnehmungen zu vertrauen und die eigenen Bedürfnisse selbstbewusst zu vertreten. Du lernst grenzüberschreitende Situationen einzuschätzen und entsprechend Gegenmassnahmen zu treffen. Selbstverteidigung als Prävention hat zum Ziel, Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen und dich in deiner Persönlichkeit zu stärken.

KOCHWERKSTATT

DI - FR 14:00 - 17:00

Hier wird deine Nase gekitzelt, deine Augen entzückt, dein Bauch und Gaumen verwöhnt. Möchtest du Neues kennenlernen und Alltägliches neu kombinieren? Dann komm in die Kochwerkstatt!

DI 9:30 - 17:00 & FR 14:00 - 17:00

Für alle, die Freude und Begeisterung am digitalen Fotografieren haben: In diesem Workshop hast du die Möglichkeit fotografische Grundlagen und Bildgestaltung kennenzulernen und deinen eigenen Bildband zu gestalten.



FR 14:00 - 17:00

Wahre Schönheit kommt von innen! Wenn du Lust hast dich bei einem tollen Partyabend richtig gut zu fühlen, dann lass deinen Körper mit deiner Seele und deinem Geist durch Yoga eins werden. Nach dem Yoga kannst du dir dann tolle Schmink-Tipps holen und es gleich selber ausprobieren. Zudem kannst du dir dein eigenes temporäres Tattoo machen und die Kunst des Nageldesigns selber ausprobieren.

DOWNHILL 1& 2

Gruppe 1: MI 9:30 - 12:30 Gruppe 2: MI 14:00 - 17:00

Hast du Lust mal was anderes zu machen, etwas das dir das Adrenalin so richtig ins Blut fahren lässt?! Dann mach doch mit beim Downhill/Freeride Workshop, wo du so richtig schnell den Berg RUNTER fahren kannst!! Das Velo wird dir zur Verfügung gestellt. Wir sehen uns am Berg...

FR 9:30 - 17:00

Keine Lust mehr auf gekaufte Comichefte? Lerne zusammen mit einer richtigen Comiczeichnerin deine eigenen Charaktere zu entwerfen, diese in eine Geschichte einzufügen und so dein eigenes Comic zu

Gruppe 1: FR 9:30 - 12:30

Gruppe 2: FR 14:00 - 17:00

Faszinieren dich besprayte Mauern? Wolltest du das schon immer mal selber ausprobieren? Lebe deine Kreativität aus und finde heraus, wie man mit einer Spraydose umgeht! Lerne verschiedene Spraytechniken kennen und mach dein eigenes Graffiti auf die Graffitiwand beim Provisorium 8!

DO 14:00 - 17:00 & FR 14:00 - 22:30

Scratchen und pitchen... Endlich gehören die Plattenteller dir allein! Du wirst in die Kunst des DJ-ings eingeführt und kannst dies sogleich mit deinen Lieblings-CDs lernen und üben. Und da Musik das A & O jeder Party ist, kannst du deine neu erworbenen Künste an der Abschlussparty unter Beweis stellen und die Halle beschallen!

THE ATTER NUSICAL

MI 14:00 - 17:00 & FR 9:30 - 12:30

Das Theaterspiel: Eine Entdeckungsreise mit Herz, Kopf und Hand - Ierne auf kreative Weise dein eigenes "Ich" kennen. Es werden Grundlagen des Theaterspielens und Singens erarbeitet. Am Abschlussabend werden wir wie richtige Schauspielerinnen dem Publikum unser Ergebnis

LOVE, SEX & ROCK 8 M 8 ROLL

MI 9:30 - 12:30

Schmetterlinge im Bauch? Ihn ansprechen oder abwarten? Sind Kondome sicher? Macht die Pille dick? Diese und viele weitere Fragen sind Themen in diesem Workshop. Hast du Lust dich mit anderen Mädchen auszutauschen und Expertinnen deine eigenen Fragen zu stellen? In einer chilligen Atmosphäre erfährst du mehr über Liebe und Verhütung und lernst die Online-Beratung Tschau.ch kennen.

MI & DO 14:00 - 17:00, FR 9:30 - 22:30

Hier lernst du das Pünktchen auf dem "i" deiner Party zu setzen! Das Know - How des Eventmanagement, leckere Drinks mixen oder die richtige Dekoration organisieren: Hier lernst du alles! Zudem bekommst du die Möglichkeit, hinter die Kulissen eines grossen Kulturbetriebes zu

KEATW...KEATWER...FINO!!!

DI 9:30 - 17:00

Kreiere hier deine eigene Kollektion! Ob in Form eines Handy- oder Schlüsselanhängers, Ohrringe, Dekor, Schmuckanhänger und und und... Bei diesem knetweichen Material, welches im Backofen aushärtet, sind die Möglichkeiten grenzenlos! Sei deine eigene Designerin & habe Spass am Formen und Basteln.

DI - DO 14:00 - 17:00

Wenn du Lust hast zu Hip- Hop Musik zu tanzen, dann bist du bei diesem Workshop genau richtig. Wir studieren zusammen einen coolen Tanz ein, mit dem wir an der Abschlussparty das Publikum begeistern werden.

ENTALISCHER TANZ

DO & FR 9:30 - 12:30

Der orientalische Tanz berührt auf eine einzigartige und weibliche Art und Weise.

Er ist mehr als nur Technik und Bewegungen zur Musik. Das Schönste ist, dass der Tanz von jeder Frau unabhängig ihres Körperbaus oder Alters erlernt werden kann. Neben dem Entdecken der eigenen Weiblichkeit tut man seinem ganzen Körper (Stärkung der Muskeln und Förderung der Beweglichkeit) etwas Gutes!

Du hast bei uns die Gelegenheit an zwei Vormittagen deine ersten Hüftschwünge und Bewegungen



