

MÄDCHENWOCHEN OLTIEN



WORKSHOPS

Didgeridoo

Di 9:30 - 17:00

Die Ureinwohner von Australien spielen auf dem Didgeridoo die eigenartigsten Töne. Hast du Lust dein eigenes Didgeridoo zu bauen und zu bemalen? Danach werden wir gemeinsam die ersten Übungen machen, damit du einige mystische Klänge auf diesem ganz speziellen Instrument spielen kannst.

Move your body 1&2

Gruppe 1: Di - Do 9:30 - 11:00 (12-14 Jahre)

Gruppe 2: Di - Do 11:00 - 12:30 (15-18 Jahre)

Wenn du Lust hast zu cooler Hip Hop Musik zu tanzen, eigene Tanzschritte zu entwickeln und sie gemeinsam in der Gruppe einzustudieren, dann bist du in diesem Workshop genau richtig.

Pallas Selbstverteidigung

Di - Do 9:30 - 12:30

Gefahren erkennen – Auswege üben – eigene Stärken spüren!

In diesem Workshop wirst du ermutigt, deine 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.

Eventmanagement

Di - Do 9:30 - 12:30 & Fr 9:30 - 22:30

Wie organisierst du eine Party? Wir zeigen dir, wie du dein Fest von A-Z selber auf die Beine stellst und worauf du achten musst. Das Gelernte kannst du sogleich bei der Organisation der Abschlussparty üben. Auch lernst du leckere, alkoholfreie Drinks mixen, damit die Gäste an der Abschlussparty so richtig verwöhnt werden.

Digitale Fotografie

Di 14:00 - 17:00 & Mi 9:30 - 17:00

Hältst du gerne wichtige Momente in deinem Leben fest?

In diesem Workshop lernst du richtig zu fotografieren und deine Fotos mit einem Bearbeitungsprogramm perfekt nachzubearbeiten. Zuerst kannst du im Fotostudio hinter und vor der Kamera stehen, anschliessend wirst du in die Kunst des Veränderns und Nachbearbeitens eingeführt.

Theater

Di & Do 14:00 - 17:00, Mi & Fr 9:30 - 12:30

Lust auf Theaterspielen?

Theaterspielen bedeutet Erfahrungen einzubringen und neue Erfahrungen zu machen, um dann ganz nebenbei sein eigenes „Ich“ kennenzulernen.



Kochen mit Shibby

Mi - 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!

Wellness (12-14 Jahre)

Mi 14:00 - 17:00

Du wirst ein paar besonders wohltuenden Pflanzen begegnen. Gemeinsam werden wir die wertvollen Rohstoffe weiterverarbeiten. Körperpflegemittel „Natur pur“ werden geschaffen. Die Sinne werden auf verschiedenen Ebenen angesprochen. Kreiere dein eigenes Shampoo oder Duschgel, einen persönlichen Lipgloss und mehr. Sich selber was Gutes tun, macht Spass!

Bauchtanzen

Mi & Do 14:00 - 17:00

Orientalischer Tanz ist mehr als nur Technik und Bewegung zur Musik: entdecke deine innere und äussere Schönheit!

Geh auf die Spuren deiner Weiblichkeit, stärke deine Muskeln und fördere deine Beweglichkeit.

Du hast in diesem Workshop die Möglichkeit an zwei Nachmittagen deine eigenen Bauchtanzerfahrungen zu machen.

Downhillbiken

Mi 9:30 - 17:00

Hast du Lust mit deinen Freundinnen mal was anderes zu unternehmen, etwas draussen, voller Adrenalin?!

Das Velo und die Schutzausrüstung werden dir zur Verfügung gestellt. Wir sehen uns am Berg...

Pimp my things

Mi 9:30 - 17:00

In diesem Workshop kannst du deinen löchrigen Pulli flicken, Hosen oder Schuhe verschönern, deinen Bürostuhl verkleistern, deinen Kleidern einen Bling-Bling-Look verpassen oder irgendetwas Verrücktes aus Altem erfinden.

Für Bastelspass ist vorgesorgt und deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Comicatelier

Do & Fr 9:30 - 12:30

Du stehst auf Comics? Oder zeichnest einfach gerne?

Dann kannst du dir hier einen Einblick in die Welt des Comics verschaffen und deine eigene Geschichte mit Unterstützung aufs Papier bringen!

Klettern

Do 9:30 - 17:00

Hast du noch nie gesichert mit einem Seil eine Wand erklommen? Dann komm doch mit in die Kletterhalle.

Nach einer Einführung in die Seil und Klettertechnik kannst du auf verschiedenen Routen dein Können ausprobieren.

Skin Art

Do 14:00 - 17:00

Entwerfe dein persönliches Bild und setze es nach deinen Wünschen auf deinem Körper um. Mit Henna, Airbrush-Sprays und Körperfarbe kannst du dir oder deiner Kollegin ein nicht-permanentes Tattoo verpassen.



Beauty & Styling (15-18 Jahre)

Fr 14:00 - 17:00

Wenn du Tipps und Tricks kennen lernen möchtest, um z.B. eine eigene Gesichtsmaske mit üblichen Haushaltsprodukten zu mixen oder Schminktipp benötigt, dann bist du in diesem Workshop genau richtig.

Graffiti

Mi 9:30 - 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!

DJane

Fr 9:30 - 22:30

Musik ist deine Leidenschaft und du willst den Leuten damit so richtig einheizen?

Nach einem ausführlichen Einblick in das Handwerk der DJane Rockette, wirst du an der Abschlussparty zur DJ-Königin der Nacht.



18. - 21. Oktober 2011

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

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

JUGEND FÖRDERUNG
 KANTON SOLOTHURN

PROVISORIUM 8

Wir danken herzlich für die Unterstützung durch den Kanton Solothurn, das Provisorium 8, Infoklick.ch, Kinder- und Jugendförderung Schweiz sowie allen anderen Organisationen, Institutionen und Gemeinden, die uns unterstützt haben.

Die vollständige Liste der unterstützenden Organisationen und Institutionen findest du auf www.maedchenwoche.ch/olten

Diese Drucksache wurde durch die Lehrlingsabteilung der Baumberger Print AG Oberbuchsiten hergestellt.

ABENDPROGRAMM: ABSCHLUSSPARTY

Die Mädchenwoche Olten startet in die 2. Runde!
 Die Mädchenwoche bietet vom 18. - 21. Oktober 2011 ein tolles und vielfältiges Rahmenprogramm, in dem junge Frauen von 12 bis 18 Jahren ihr Wissen und Können vertiefen oder Neues ausprobieren und erlernen können - auch ganz ohne Vorwissen! Anmelden kannst du dich zwischen dem 26. August und dem 25. September 2011 unter www.maedchenwoche.ch/olten.
 Stell dein eigenes Wochenprogramm zusammen, aber achte darauf, dass sich keine Workshops überschneiden. Am Morgen und Nachmittag hast du verschiedene Workshops zur Auswahl, wie Wellness, Chor, Trampolin und vielen mehr, in denen du dir per Anmeldung einen Platz sichern kannst. Der Abend findet seinen Höhepunkt in Zumba, Kino, Sport oder Spiel und Spass. Nicht zu vergessen die grosse Abschlussparty am Freitag Abend! Das Abendprogramm kann ohne Anmeldung besucht werden und ist kostenlos.
 Natürlich kannst du bei uns Mittag- und Abendessen sowie Zeit im Mädchentreff verbringen und das sogar kostenlos.

Anmeldung
 Die Anmeldung für die Workshops kann nur online unter www.maedchenwoche.ch/olten erfolgen. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Die Vergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Die Anmeldung und weitere Infos erhältst du Anfangs Oktober 2011.
Kosten
 Der erste Workshop kostet Fr. 15.-, jeder weitere Fr. 15.-. Den Workshop Move your Body kannst du kostenlos besuchen. Die Teilnahme ist beschränkt und anmeldedepflichtig. Mit der Infocard kostet der erste Workshop Fr. 20.- Die Infocard gibt es auf deiner Gemeindeverwaltung. Weitere Informationen findest du unter www.infocard.ch.
Standort
 Die Mädchenwoche Olten findet in und um das Provisorium 8, am Rötzmattweg 8, in Olten statt.
Kontakt
 Bei Fragen erreichst du uns unter olten@maedchenwoche.ch, bei der Jugendförderung Kanton Solothurn 032/ 621 63 90 oder beim Provisorium 8 in Olten 062/ 212 97 34.
Sonstiges
 Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Freitag 19:00 - 22:30

Am Freitag, 21. Oktober 2011 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 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 an der Jugenddisco abtanzen.

Zumba und Kino

Di 18:30 - 20:30

Zusammen mit dem Organisationskomitee der Mädchenwoche könnt ihr eure Tanzkünste mit Zumba unter Beweis stellen. Danach lassen wir den Abend mit einem tollen Film und Popcorn ausklingen.

Baseball

Mi 18:30 - 20:30

Baseball – Männersache? Wir beweisen das Gegenteil und widmen einen Abend dieser Sportart unter Anleitung einer Trainerin. Sportliche Bekleidung nicht vergessen!

Grillieren, Spiel und Spass

Do 18:30 - 20:30

Diesen Abend kannst du mit deinen Freundinnen gestalten: Billard oder Tischfussball spielen, eure Slackline-Künste testen, Klatschheftchen lesen, etc... ihr habt die Wahl!

EINLEITUNG WICHTIGE INFOS