

08.-11.  
OKTOBER  
2013

Die interkantonale Mädchenwoche ist ein Projekt der Jugendförderung Kanton Solothurn und Infoklick.ch/Nordwestschweiz. Die Woche wird in enger Zusammenarbeit mit dem Jugi Dornach und der VOJA Baselland & Region organisiert.

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

Wir danken herzlich für die Unterstützung durch den Lotteriefonds Kanton Solothurn sowie durch andere Organisationen, Institutionen und Gemeinden. Ein Dank geht auch an die Lehrlingsabteilung von Baumberger Print AG in Oberbuchsiten, die für uns diesen Flyer hergestellt hat.

Eine Liste mit allen lokalen Partnern und unterstützenden Organisationen findest du auf [www.maedchenwoche.ch/interkantonal](http://www.maedchenwoche.ch/interkantonal)

infoklick.ch nordwestschweiz  
Kinder- und Jugendförderung Schweiz

LAUREUS  
FOUNDATION SWITZERLAND

JUGEND  
FÖRDERUNG  
KANTON SOLOTHURN

VOJA

VOJA  
Baselland & Region [www.voja.ch](http://www.voja.ch)

INTERKANTONALE  
MÄDCHEN-  
WOCHE  
IN DORNACH

[maedchenwoche.ch](http://maedchenwoche.ch)

## EINLEITUNG

Es ist wieder so weit – die interkantonale Mädchenwoche Dornach kommt!

Die Mädchenwoche bietet vom 8. bis 11. Oktober 2013 wieder ein tolles und vielfältiges Programm, bei dem junge Frauen von 12 bis 18 Jahren ihr Wissen und Können vertiefen oder Neues ausprobieren und erlernen können – auch ganz ohne Vorwissen!

Wie immer stehen tolle, überraschende und spannende Workshopthemen auf dem Programm. Auswählen kannst du zum Beispiel zwischen Cupcake Bakery, Fotografieren, Drinks mixen, Klettern oder Graffiti sprayen. Die Workshops dauern zwischen einem und vier Halbtagen. Wenn sie sich nicht überschneiden, kannst du an mehreren Workshops teilnehmen. Anmelden kannst du dich zwischen dem 28. August und 25. September 2013 unter [www.maedchenwoche.ch/interkantonal](http://www.maedchenwoche.ch/interkantonal).

Während der ganzen Woche ist für alle interessierten Mädchen ein gemütlicher Mädchentreff eingerichtet und es gibt bei uns ein kostenloses Mittag- und Abendessen.

Nach dem Abendessen kannst du mit den neuen Kolleginnen ohne Anmeldung das Abendprogramm besuchen. Nicht zu vergessen ist die grosse Abschlussparty am Freitagabend!

## WICHTIGE INFOS

### Anmeldung

Anmelden kannst du dich vom 28. August bis 25. September 2013 nur online unter [www.maedchenwoche.ch/interkantonal](http://www.maedchenwoche.ch/interkantonal). Stell dein eigenes Wochenprogramm zusammen, aber achte darauf, dass sich keine Workshops überschneiden. Die Anzahl der Plätze ist beschränkt. Die Vergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung. Die Anmeldebestätigung und weitere Infos erhältst du bis am 27. September 2013.

### Kosten

Der erste Workshop kostet 35 Franken, jeder weitere 15 Franken. Das Kursgeld für alle Workshops kannst du an deinem ersten Workshoptag eine halbe Stunde vor Kursbeginn an unserem Infodesk bei der reformierten Kirche Dornach bar bezahlen. Bitte beachte, dass die Anmeldung verbindlich ist und dass wir den gesamten Workshopbeitrag in Rechnung stellen, wenn du ohne Abmeldung fernbleibst.

### Standort

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

### Verpflegung

Im Workshopbeitrag sind das Znüni, das Zvieri sowie das Mittag- und Abendessen inbegriffen! Es braucht keine Anmeldung – das Küchenteam freut sich auf viele hungrige Mädels.

### Kontakt

Wir beantworten dir gerne deine Fragen. Du erreichst uns unter [interkantonal@maedchenwoche.ch](mailto:interkantonal@maedchenwoche.ch), telefonisch bei der Jugendförderung Kanton Solothurn unter 032 621 63 90 oder beim Jugendhaus Dornach 061 701 60 53.

### Sonstiges

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.



## WORKSHOPS

Wir haben einen bunten Mix an Themen zusammengestellt – da ist bestimmt auch etwas für dich dabei. Wie jedes Jahr werden an der Mädchenwoche alle Workshops von Frauen geleitet. Wir sind mitten in der Planung. Daher sind noch nicht alle Workshops ganz vollständig. Es lohnt sich also, auf [www.maedchenwoche.ch/interkantonal](http://www.maedchenwoche.ch/interkantonal) vorbeizuschauen, wo wir das Angebot ständig aktualisieren. Danke für dein Verständnis.

### Parkour

Do, 14:00 – 17:00

Parkour ist die Kunst der Fortbewegung und die Freiheit, durch Überwindung sämtlicher Hindernisse einen möglichst kurzen Weg von A nach B zu laufen. Mit Kreativität, Motivation und deinem Willen lässt sich vieles erreichen! So können durch Springen, Hangeln, Klettern und Hochziehen die unmöglichsten Dinge möglich werden. Probiere es aus und überwinde deine eigenen Grenzen!

### It's me

*Genauer Termin auf der Webseite*

Manchmal glaubt man, dass man etwas nicht kann, nicht geeignet oder nicht gut genug ist. Doch wir glauben, dass man mit einer guten Portion Selbstvertrauen und etwas Mut mehr erreichen kann, als man vielleicht denkt. Nun gibt es einige Tipps und Tricks, die helfen können, sich nicht so schnell unterkriegen zu lassen. Und wenn man dann erst mal was geschafft hat, ist man meist auch ganz schön stolz auf sich. Genau das wollen wir mit euch erreichen: Dass jede von euch am Ende der Woche sagen kann: «It's Me».

### Voice it – dance it!

Di – Fr, 14:00 – 17:00

Singen ist deine Leidenschaft und du würdest gerne deine Stimme weiterentwickeln? Wir werden auch eine kleine Tanzchoreographie einüben und mit Gesangseinlagen kombinieren. Lass uns raus-holen, was da in dir schlummert! Unsere Show präsentieren wir natürlich an der Abschlussparty.

### HipHop/Streetdance

Mi – Fr, 14:00 – 17:00

Lässige Moves und coole Musik. Hast du Lust, mit anderen Girls eine abwechslungsreiche Choreografie zu lernen, viel Spass zu haben und den Tanz an der Abschlussparty aufzuführen? Dann bist du im HipHop/Streetdance-Workshop genau richtig.

### Kunstatelier

Di – Fr, 9:30 – 12:30

Bist du begeistert vom Malen und Zeichnen? Bewunderst du Bilder, die manchmal fast schon wie Fotografien aussehen? Wenn du willst, kannst du das auch! Dazu brauchst du nur eine leserliche Handschrift und Freude am Malen. Lerne, richtig hinzuschauen und lass deiner Kreativität freien Lauf!

### Beauty and Wellness

Di, 14:00 – 17:00

Leicht sprudelnde Badekugeln, Seife mit deiner Lieblingsblume im Innern oder Lippenpomade mal endlich nach deinem Geschmack? In diesem Workshop ist genau dies möglich, denn hier stellst du all diese drei Produkte nach deinen Wünschen her!

### Nähatelier

Mi – Do, 14:00 – Fr 17:00

Bist du kreativ und arbeitest gerne mit verschiedenen Materialien und Farben? Im Nähatelier hast du die Möglichkeit, ein Kleidungsstück nach deinen eigenen Vorstellungen zu designen oder zu verändern. Und wenn du Lust hast, kannst du deine Nähkünste bei der Abschlussparty präsentieren.

### Selbstverteidigung

Mi, 9:30 – 17:00

Spüre deine eigenen Stärken, lerne dich zu behaupten und stärke dein Selbstvertrauen! In diesem Workshop lernst du, deine Bedürfnisse selbstbewusst zu vertreten, einfache und wirkungsvolle körperliche Selbstverteidigungstechniken anzuwenden und mit Ängsten umzugehen.

### Graffiti

Mi und Fr, 9:30 – 12:30

Wolltest du schon immer selbst eine Mauer besprayen? An diesem Kurs kannst du während zwei Halbtagen deine Kreativität ausleben. Zeichne, skizziere und spraye! Lerne verschiedene Spraytechniken kennen und erstelle mit der ganzen Gruppe ein Graffiti an einer Bretterwand.

### Girls Magazine

Di – Mi, 14:00 – 17:00

Für einmal Journalistin sein? Wir sind Reporterinnen, jagen spannenden Gerüchten hinterher und schießen witzige Schnappschüsse. In der Redaktion schreiben wir unsere Artikel und produzieren das Mädchenwochenmagazin, so wie es uns gefällt.

### Taekwondo

Di, 14:00 – 17:00

Erhalte einen Einblick in die koreanische Kampfsportart. Taekwondo zeichnet sich vor allem durch Schnelligkeit und Dynamik aus, trainiert Körper und Geist und gibt ein gutes Selbstgefühl. Komm vorbei und lerne diesen tollen Sport kennen!

### Partyfood

Fr, 14:00 – 17:00

Party ohne Häppchen? Nicht mit uns! Wir kreieren kleine Köstlichkeiten, die frau einfach lieben muss. Nachdem wir selbst probiert haben, verwöhnen wir die Gäste an der Abschlussparty mit einer bunten Mischung an Selbstgemachtem. So geht Wohlfühlen.

### Klettern

*Genauer Termin auf der Webseite*

Willst du hoch hinaus? Bei schönem Wetter etwas draussen unternehmen? Ein steiler, spassiger Weg steht dir in diesem Workshop bevor. Wir üben Klettern, Sichern und Abseilen.

### Make-up

*Genauer Termin auf der Webseite*

In diesem Workshop erhältst du viele Tipps rund um einfaches und schönes Make-up. Lerne, wie du deine Haut gut pflegst und dich deinem Typ angepasst dezent schminken kannst.

### Drinks mixen

Di, 9:30 – 12:30

Wirst du unsere super Barkeeperin? Du lernst, wie man leckere alkoholfreie Cocktails mit schönen Dekorationen zubereitet. So bist du für die nächste Party bereit und kannst, wenn du möchtest, an der Abschlussparty beim Drinks-Mixen und Shaken helfen!

Vergiss nicht:  
Es gibt immer  
kostenloses Mittag-  
und Abendessen!

### Fotografieren

Mi – Fr, 9:30 – 12:30

Fotografieren wie ein Profi? Eine Fotografin zeigt dir, worauf du beim Bilderschiessen achten musst und wie du dich und andere ins richtige Licht rücken kannst. Am Schluss kannst du alle deine Bilder auf deinem USB-Stick mit nach Hause nehmen.

### Radio

Do, 9:30 – 17:00

Hier lernst ihr, wie ihr eine eigene Radiosendung auf die Beine stellen könnt und wie aus einer einfachen Idee ein spannender Radiobe-richt wird. Macht eigene Interviews, setzt euch als Moderatorin hinters Mikrofon und stellt euer eigenes Musikprogramm zusammen! Die Sendung wird an der Mädchenwoche ausgestrahlt und ist online verfügbar.

### Partyplanerin

Mi – Fr, 14:00 – 17:00

Party ist dein Ding? Organisieren magst du genauso? Sei dabei, wenn wir die grosse Abschlussparty der Mädchenwoche planen. Hier kannst du Tipps und Tricks für deine eigenen Events abgucken: Programm planen, Werbung machen, Dekoration ausdenken und moderieren ... Das volle Programm erwartet dich.

### 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 einer DJane wirst du an der Abschlussparty zur DJ-Königin der Nacht.

### Kickboxen

Di und Do, 9:30 – 12:30

Kondition, Kraft, Reaktionsvermögen, mentale Stärke und Respekt vor deinem Gegenüber machen aus Kickboxen mehr als nur Kämpfen mit Fäusten und Füßen. Teste an diesem Kurs während zwei Halbtagen deine Fähigkeiten – wie schlagfertig möchtest du sein?

### Yoga

Di – Mi, 9:30 – 12:30

Yoga ist weder langweilig noch komisch ... Yoga ist Spass, Musik, Bewegung und bietet viel Platz, um sich auszutauschen und die Dinge aus einem neuen Blickwinkel zu sehen! Wir tauchen in die Yogawelt ein, bewegen, singen, entdecken und probieren aus! Alle sind herzlich willkommen!

### Cupcake Bakery

Do, 9:30 – 17:00

Cupcakes sind die kleinen Törtchen, die mindestens genauso gut schmecken, wie sie aussehen. In diesem Workshop backen wir unsere Lieblingscupcakes und lassen bei der Dekoration unsere Kreativität walten. Neben Cupcakes werden wir auch Cake-Pops herstellen – das sind die kleinen Kuchen am Stiel, die auch fantasievoll verziert werden. Und sicher bleibt eines nicht aus: Mmmmmh!

## ABENDPROGRAMM

Das Abendprogramm kann ohne Anmeldung besucht werden und kostet nichts! Es findet im Jugi Dornach (Werbhollenstrasse 56) und bei der reformierten Kirche am Gempfenring 18 in Dornach statt.

### Wellnessabend

Di, 18:30 – 20:30, Jugi Dornach

Wir machen einen Wellness-Abend mit Henna-Tattoos, Massagen und allem, was das Herz begehrt.

### Sport und Spiel

Mi, 18:30 – 20:30, ref. Kirche Dornach

Wir geniessen den Abend mit gemeinsamem Spielen: Kartenspiele, Quiz, Volleyball-Turniere und vieles mehr – es hat für alle etwas dabei.

### Pizza und Kino

Do, 17:15, ref. Kirche Dornach

Do, 19:00 – 20:30, Jugi Dornach

Wir backen zuerst gemeinsam Pizza und spazieren danach ins Jugi, wo uns ein spannender Kinoabend erwartet.

## ABSCHLUSSPARTY

Fr 17:15, ref. Kirche Dornach

Fr 20:00 – 22:30, Jugi Reinach

Am Freitag, 11. Oktober 2013, beenden wir unsere Mädchenwoche mit einem Highlight! Die Abschlussparty findet im Jugendhaus «Palais noir» an der Bruggstrasse 95 in Reinach statt.

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 das Jugi wackelt – oder 22:30 Uhr ist.

Die Mädchen treffen sich bereits um 17:15 Uhr zum gemeinsamen Essen in der reformierten Kirche Dornach und zum anschliessenden Proben oder Vorbereiten der Ausstellung. Für den Transport zum Jugi Reinach ist gesorgt.

Ab 19:45 Uhr sind Eltern, Geschwister, Freundinnen und Freunde eingeladen, um die Ausstellungen, Darbietungen und Kreationen zu bestaunen.