

MÄDCHEN WOCHE REGION OLTEN

2014

laureus
girls in
sport

14. – 17. OKTOBER



HALLO ZUSAMMEN!

Die Mädchenwoche steht vor der Tür. Vom 14. bis 17. Oktober wartet ein tolles und vielfältiges Programm auf dich: So z.B. 20 Workshops, ein cooler Mädchentreff sowie das Abendprogramm mit der Abschlussparty, an der auch die Jungs von den Bubentagen dabei sind.

An der Mädchenwoche kannst du teilnehmen, wenn du zwischen 12 und 18 Jahre alt bist und im Kanton Solothurn wohnst. Die Mädchenwoche Region Olten findet dieses Jahr das erste Mal in Trimbach rund um den Mühlemattsaal statt.

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.

MÄDCHENTREFF

Während der Woche ist unser Mädchentreff von 9.00 bis 20.30 Uhr geöffnet. Plaudern, spielen, Magazine lesen oder einfach nur sein: Du entscheidest, worauf du Lust hast. Der Treff ist gratis – du musst dich auch nicht anmelden.

ABENDPROGRAMM

Jeden Abend erwartet dich ein Fitness- und Wohlfühlprogramm. Komm einfach vorbei. Es braucht keine Anmeldung. Das Abendprogramm findet jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr statt und kostet nichts.

Di: Kino

Wir verbringen einen gemütlichen Mädchenabend mit Film und Popcorn.

Mi: Wellnessabend

Abschalten und entspannen: Verwöhne dich mit einer Maniküre, Pediküre und suche Pflegeprodukte aus. Vielleicht hast du auch Lust, dich massieren zu lassen.

DO: Spiel mit!

Stafette, Kartenspiel, Quiz oder verschiedene kleine Sportturniere – Spiel und Spass sind angesagt.

STANDORT

Die Mädchenwoche Region Olten findet in und um den Mühlemattsaal an der Schulhausstrasse 9 in Trimbach statt. Du erreichst uns ab Bahnhof Olten mit der Buslinie 502 (Richtung Trimbach) oder 571 (Richtung Niedergösgen) - einfach bis zur Haltestelle Trimbach, Post fahren.

ANMELDUNG

Online anmelden kannst du dich vom 1. bis zum 28. September unter www.maedchenwoche.ch/olten. 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.

FRAGEN?

Schreib einfach eine Mail an olten@maedchenwoche.ch oder ruf uns bei der Kinder- und Jugendförderung Kanton Solothurn an: 032 621 63 90.

WER WIR SIND

Die Mädchenwoche Region Olten ist ein gemeinsames Projekt der Kinder- und Jugendförderung Kanton Solothurn und von Laureus Girls in Sport. Sie wird in Zusammenarbeit mit regionalen Jugendarbeitsstellen und freiwilligen Helferinnen durchgeführt.

ABSCHLUSSPARTY

Gemeinsam mit den Jungs von den Bubentagen lassen wir am Freitag, den 17. Oktober, die Abschlussparty steigen. Natürlich sind auch deine Familie sowie deine Freundinnen und Freunde eingeladen. Ihnen kannst du im Foyer all deine Werkstücke aus den Workshops zeigen. Oder du performst am Abend auf der Bühne. Zudem legen die DJanes ihre Platten auf und es wird getanzt.

Wir Mädchen treffen uns bereits um 17.00 Uhr im Mühlemattsaal zum gemeinsamen Essen und anschließenden Proben.

Um 19.00 Uhr stossen unsere Gäste dazu. Der Eintritt ist natürlich auch für sie gratis. Wer Lust hat, feiert bis 22.30 Uhr in der Jugenddisco.

KOSTEN

Der erste Workshop kostet 35 Franken, jeder weitere 15 Franken. Die Gratis-Workshops sind – wie der Name schon sagt – kostenlos. Wie jedes Jahr sind im Workshopbeitrag das Znüni, das Zvieri sowie das Mittag- und Abendessen inbegriffen.

Gibt es in deiner Gemeinde die Infocard? Dann kostet der erste Workshop 20 Franken. Die Infocard gibt es auf deiner Gemeindeverwaltung. Weitere Informationen findest du unter www.infocard.ch.

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



KINDER- UND
JUGENDFÖRDERUNG
KANTON SOLOTHURN

maedchenwoche.ch

LAUREUS
FOUNDATION SWITZERLAND

WORKSHOPS

AKROBATIK & SKATEN

Mi, 9.30 – 17.00 Uhr

Mache auf dem Skateboard die Strassen unsicher und werde zur Akrobatin! Im Workshop übst du nicht nur deine ersten Tricks auf dem Skateboard. Zusammen mit anderen Girls lernst du die Grundlagen der Akrobatik, Partnerakrobatik und des Pyramidenbaus. Du lernst Springen, Drehen und auf Händen zu stehen.

BOOTCAMPER.CH – BOOTCAMPERKIDS

Fr, 9.30 – 12.30 Uhr

Trainiere mitten in Trimbach – mit allen Möglichkeiten, die der Ort dir bietet. Dein Sportniveau spielt dabei keine Rolle. Das abwechslungsreiche Training in der Gruppe samt Personal-Trainer macht Spass. Für die Mädchenwoche hat Bootcamper.ch sein Konzept speziell auf eure Altersstufe angepasst.

BOULDERN

Do, 9.30 – 17.00 Uhr

Klettern, Koordination, Fitness, Freiheit – all das erlebst du im Boulder-Workshop.

Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet: klettern an einem Felsblock. Wir klettern im Kurs nicht an einem Felsblock, sondern in der Boulderhalle B2 in Pratteln. Machen die Arme schlapp, erholst du dich beim Slacklinen oder Pingpong spielen.

CAPOEIRA

Fr, 9.30 – 17.00 Uhr

Tanzend kämpfen? Wie das geht, lernst du im Capoeira-Workshop. Der „Kampf-Tanz-Sport“ wurde ursprünglich von den Sklaven Brasiliens entwickelt, heutzutage wird er auf der ganzen Welt ausgeübt. Du trainierst nicht nur Capoeira. Du lernst auch brasilianische Musikinstrumente und Lieder kennen.

COMIC

Di, 9.30 – 17.00 Uhr & Mi, 9.30 – 17.00 Uhr

Erfinde deine eigenen Superhelden und lass sie gegen Bösewichte und Ungeheuer antreten! Am Ende der Woche nimmst du dein eigenes Comic-Heftli mit nach Hause. Die ganze Geschichte hast du selber geschrieben, auch die Figuren hast alle du entworfen und gezeichnet.

CUPCAKES

Gruppe I: Di, 9.30 – 12.30 Uhr

Gruppe II: Mi, 9.30 – 12.30 Uhr

Ob Backfee oder Küchenmuffel – Cupcakes kann jede hinzubern! Zusammen experimentieren wir mit altbekannten und neuen, exotischen Rezepten. Kreative Kreationen und Gaumenfreuden sind garantiert.

DJANE

Do, 9.30 – 17.00 Uhr & Fr, 14.00 – 22.30 Uhr

Heize an der Abschlussparty den Leuten mit deiner Musik so richtig ein! Erst lernst du im Workshop alles, was eine gute DJane wissen muss. Vom Aufbau der Anlage bis zum Synchronisieren von Beats. Am Ende der Woche wirst du dann zur DJ-Königin der Nacht.

DRINKS MIXEN (Gratisworkshop)

Fr, 14.00 – 22.30 Uhr

Du versorgst als Barkeeperin die Gäste an der Abschlussparty mit leckeren, alkoholfreien Drinks. Im Workshop lernst du nicht nur all die feinen Rezepte kennen, du übst auch, wie man professionell einen Drink mixt. So, dass du auch an deiner eigenen Party die Gäste verwöhnen kannst.

FOTOROMAN

Di – Do, 14.00 – 17.00 Uhr

Ob Lovestory, Krimi oder Verfolgungsjagd – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ihr erfindet im Workshop gemeinsam eine Geschichte, die ihr als Fotoroman umsetzt. Die Fotos bearbeiten wir anschliessend so, dass ihr eure Geschichte in einem Heft mit nach Hause nehmen könnt.

GIRLS-MAGAZINE (Gratisworkshop)

Mi, 14.00 – 17.00 Uhr & Do, 9.30 – 17.00 Uhr

Berichte als Journalistin im Girls-Magazine über die Mädchenwoche! Die Mädchenwoche-Redaktion produziert innerhalb von zwei Tagen ein kleines Magazin, das du am Ende mit nach Hause nehmen kannst. Zudem lernst du die Plattform schreibdichfrei.net kennen, wo du dich auch später kreativ austoben kannst.

GRAFFITI

Mi, 9.30 – 17.00 Uhr

Versuche dich mit der Spraydose als Künstlerin. Denn hinter Graffiti steckt mehr als bloss Farbe an eine Wand zu sprühen! Im Kurs erhältst du einen Einblick in die Welt des Graffiti und gestaltest eigene Kunstwerke.

HAIRSTYLING

Fr, 14.00 – 17.00 Uhr

Die richtige Frisur zu einem tollen Make-up? Wie du das ganz einfach selber machen kannst, lernst du im Workshop Hairstyling. Zudem bekommst du viele Informationen und Tipps rund um Haarpflege und Make-up. Du weisst am Ende des Kurses, welche Frisuren und Stylings im Trend sind und welches Make-up am besten zu dir passt.

HIP-HOP

Di – Do, 14.00 – 17.00 Uhr

Bewege deinen Körper gekonnt zum Rhythmus der Musik! Im Hip-Hop-Kurs lernst du in der Gruppe zu tanzen – egal, ob du Anfängerin bist oder schon ein geübtes Tanztalent. An der Abschlussparty zeigen wir dann unsere Moves und bringen das Publikum zum Kochen!

LONGBOARD

Di – Fr, 14.00 – 17.00 Uhr

Wolltest du schon immer mal auf einem Longboard durch die Gegend fahren, einfach nur cruisen, sliden und geniessen? Dann nutze die Gelegenheit und tu das unter fachkundiger Anleitung. In diesem Workshop lernst du den Lifestyle des Longboardfahrens kennen.

PARTYPLANERIN (Gratisworkshop)

Fr, 9.30 – 22.30 Uhr

Du bist ein Organisationstalent, das gerne für tolle Stimmung sorgt. Dann hilf mit, eine tolle Abschlussparty für die Mädchenwoche zu planen, organisieren und durchzuführen. Als Partyplanerin organisierst du die Party am Freitag, bereitest die Snacks und die Dekoration vor, und führst durch das Abendprogramm.

PIMP MY CLOTHES

Di, 9.30 – 17.00 Uhr

Ändere dein zu grosses Lieblingsshirt ab, verziere das Kleid deiner besten Freundin oder nähe dir aus alten Jeans stylische Shorts. Für diesen Kurs musst du nicht nähen können, aber Freude haben am „Pimpen“ deiner Kleider. Räume deinen Kleiderschrank und bring Klammern, Stoffe und Accessoires mit.

SELBSTVERTEIDIGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG

Di, 9.30 – 17.00 Uhr

Lerne für deine Rechte einzustehen und dich verbal und physisch zu verteidigen. In diesem Kurs probierst du nicht nur verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung aus – du baust gleichzeitig Stärke auf und kannst so selbstbewusst und sicher auftreten.

SINGEN

Fr, 9.30 – 17.00 Uhr

Lerne deine Stimme neu kennen und deinen ganzen Körper als Instrument zu nutzen. Du bekommst nicht nur eine kurze Sologesangslektion, in Gruppen arrangieren wir Songs und komponieren vielleicht sogar ein eigenes Lied. Am Schluss der Woche zeigen wir mit unserem eigenen Konzert, was wir alles können.

SKIN ART (Gratisworkshop)

Di, 9.30 – 12.30 Uhr

Du findest Tattoos toll, willst aber keine Tätowierung für die Ewigkeit? Mit Henna, Airbrush-Sprays und Körperfarbe kannst du dir oder deiner Kollegin ein nicht-permanentes Tattoo verpassen. Entwirf dein eigenes Motiv, oder wähle eine schöne Schablone aus und setze sie nach deinen Wünschen auf deinem Körper um.

TASCHEN FÄRBEN

Do, 9.30 – 12.30 Uhr

Lass deiner Fantasie freien Lauf und werde mit uns zur Taschendesignerin. Beim Färben wird keine Tasche wie die andere. Du kannst am Ende dein ganz persönliches Unikat herumtragen. Möchtest du lieber etwas anderes färben? Dann nimm Stoff, T-Shirts, Halstücher oder Ähnliches zum Färben mit.

MACH MIT!

Manche Workshops dauern die ganze Woche, andere nur einen halben Tag. Du kannst gerne bei mehreren mitmachen – sofern sie nicht zeitgleich stattfinden.