

## DATUM

Elternvortrag:

Freitag, 25. März | 19.30 bis 21.30

Mädchen-Workshop:

Samstag, 26. März | 9.30 bis 16.30

## REFERENTIN

Graziella Hürlimann

MFM – Projekt Kursleiterin

## KOSTEN

Kind inkl. Elternvortrag:

CHF 120.-

Elternvortrag ohne Workshop:

CHF 30.— / Person

CHF 50.— / Paar

## ANMELDUNG

Anmeldung bis 20. März online unter:

[kjs-rj.ch](https://kjs-rj.ch)

**Verein für Kinder-, Jugend- und Sozialarbeit KJS**

Glärnischstrasse 7 | 8640 Rapperswil-Jona

[kjs-rj.ch](https://kjs-rj.ch) | [kontakt@kjs-rj.ch](mailto:kontakt@kjs-rj.ch)



Nur was ich schätze  
kann ich schützen

MÄDCHEN IN DIE PUBERTÄT BEGLEITEN



# DIE ZYKLUS-SHOW

## MÄDCHEN IN DIE PUBERTÄT BEGLEITEN

### DAS MFM-PROJEKT

Das MFM (Mädchen-Frauen-Meine Tage) Projekt ist ein sexualpädagogisches Präventionsprojekt, welches sich zum Ziel gesetzt hat, Mädchen vor Beginn der Pubertät altersgerecht und geschlechtsspezifisch auf die körperlichen Veränderungen vorzubereiten.

«Nur was ich schätze, kann ich schützen!» ist dabei der Leitgedanke.

Weitere Informationen zur Grundhaltung von MFM finden Sie unter: [www.mfm-projekt.ch/Grundhaltung.pdf](http://www.mfm-projekt.ch/Grundhaltung.pdf)

### DAS ANGEBOT

- Tagesworkshop für Mädchen «Die Zyklus-Show» am Samstag
- Vortrag für Eltern mit anschliessendem Apéro am Freitagabend
- Der Tagesworkshop ist für **10 bis 12-jährige Mädchen** konzipiert und dauert 6 Stunden.
- Bei Anmeldung eines Kindes ist der Besuch des Elternabends erforderlich.
- Interessierte können jedoch am Elternabend teilnehmen ohne dass ein Kind den Workshop besucht.
- Mittagessen: mitgebrachter Lunch



### ELTERN ALS BEGLEITER

Trotz Informationen aus dem Internet und dem Unterricht sind die Eltern wichtige Ansprechpartner, wenn es um die sexuelle Entwicklung ihrer Kinder geht. Deshalb wendet sich der Elternvortrag am Freitagabend an Mütter **und** Väter, deren Töchter vor oder in der Pubertät stehen. Sie werden auf eine neue, wertschätzende Art mit den faszinierenden Vorgängen im Körper von Mann und Frau vertraut gemacht und erhalten neue Impulse für gemeinsame Gespräche in der Familie. Sie lernen die Kursleiterin kennen und haben Gelegenheit Fragen zu stellen.

### WORKSHOP

Im Workshop werden die Mädchen auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt. Dabei lernen sie die spannenden Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen und Fruchtbarkeit liebevoll kennen und verstehen.

Wenn die Mädchen sich mit den Vorgängen im Körper vertraut machen, entwickeln sie leichter ein gesundes Selbstvertrauen in ihren eigenen Körper und gewinnen dadurch Sicherheit.

AM 20. MAI FINDET  
EIN KURS FÜR JUNGEN STATT!