



**Das MFM-Projekt® ist ein sexualpädagogisches Projekt mit einem Workshop für 10-12-jährige Mädchen oder Jungen und einem Vortrag für die Eltern.**

Liebe Eltern und Mädchen

Wir vom Elternrat Oberseen organisieren am 5. April 2025, wie bereits die Jahre zuvor den MFM-Workshop an der Michaelschule in Winterthur Seen.

Das **Mädchen-Frauen-Meine-Tage-Projekt®** ist ein sexualpädagogisches Präventionskonzept, das Herz und Emotionen anspricht und in einer wertschätzenden Sprache die Zusammenhänge und biologischen Begriffe rund um den Körper nachvollziehbar erklärt. Es besteht aus einem Elternvortrag und geschlechtergetrennten Tagesworkshops. Das Projekt erfreut sich einer grossen Nachfrage und begeistert Eltern und Jugendliche. Es gibt maximal 16 Plätze pro Workshop.

#### **Das MFM-Projekt®**

Das MFM-Projekt® ist ein wertorientiertes sexualpädagogisches Präventionsprojekt, das 10- 12-jährige Mädchen und ihre Eltern in die Pubertät begleitet. Wie ein Mädchen seinen eigenen Körper erlebt und bewertet, hat einen grossen Einfluss auf sein Selbstbild und Lebensgefühl. Die Wertschätzung des eigenen Körpers steht im Mittelpunkt des MFM-Projektes, das aus einem Vortrag für Eltern und einem Mädchenworkshop besteht.

#### **Elternvortrag “Wenn Mädchen Frauen werden“, 04. 04. 2025**

In verständlicher Sprache, spannend und unkonventionell werden Eltern auf eine ganz neue Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen im Körper der Frau vertraut gemacht. Sie erhalten viele Tipps, Informationen und Erfahrungen zu Pubertät und Menstruation. Sie lernen die Kursleiterin und das MFM-Projekt® kennen und haben die Gelegenheit Fragen rund um den weiblichen Zyklus und den Mädchenworkshop zu stellen. Der Vortrag richtet sich an Mütter und Väter und andere Interessierte.

#### **Mädchenworkshop “Die Zyklus-Show“, 05.04.2025**

Im Mittelpunkt des Workshops stehen die Geheimsprache des weiblichen Körpers und die spannenden Ereignisse während des Zyklus der Frau. Altersgerecht, spielerisch und abwechslungsreich, mit viel Material und Musik, lernen die Mädchen in einer spannenden Zyklus-Show das Zyklusgeschehen kennen. Sie erfahren, warum die Frau einen Zyklus hat, was sich in ihrem Körper Monat für Monat abspielt, welche geheimen Codes ihres Körpers sie entschlüsseln können und welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt. Die Mädchen werden auf ihre erste Blutung vorbereitet und lernen, wie sie damit umgehen können. Den Schlusspunkt des Workshops bildet ein gemeinsamer Abschluss mit allen interessierten Frauen und Mädchen der Familie.



<b>Zielgruppe</b>	Mädchen im Alter von 10 - 12 Jahren und ihre Eltern
<b>Leitung</b>	Karin Gilgen, <a href="mailto:k.gilgen@mfm-projekt.ch">k.gilgen@mfm-projekt.ch</a>
<b>Elternvortrag</b>	<b>„Wenn Mädchen Frauen werden“</b> Freitag, 04.04.2025                      Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr
<b>Mädchenworkshop</b>	<b>„Die Zyklus-Show“</b> Samstag, 05.04.2025                      Zeit: 09.00 – 16.00 Uhr, In der letzten Stunde des Workshops, um 15.15 Uhr, ist die Mutter oder Grossmutter herzlich zu einem gemeinsamen Abschluss eingeladen.
<b>Mitnehmen</b>	Picknick (Znüni, Zmittag), warme Socken, eine Decke und ein Kissen zum Draufsitzen
<b>Preis</b>	<b>Fr. 120.- pro Mädchen, inkl. Elternvortrag</b> Elternvortrag ohne Workshop für interessierte Erwachsene: Fr. 25.- / Paare Fr. 35.-
<b>Kursort</b>	Elternvortrag und Mädchenworkshop finden in der Michaelschule (Florenstrasse 11, 8405 Winterthur-Seen), im Singsaal statt.
<b>Anmeldeschluss</b>	<b>Sonntag, 09.03.2025</b>
<b>Anmeldung/Fragen</b>	an <a href="mailto:mfm@rubbernose.ch">mfm@rubbernose.ch</a> mit folgenden Angaben: <b>Anmeldung Mädchen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Name, Vorname</li> <li>▪ Adresse</li> <li>▪ Geburtsdatum des teilnehmenden Mädchens</li> <li>▪ Telefon-Nr.</li> <li>▪ E-Mail-Adresse Eltern</li> </ul> <b>Anmeldung Elternvortrag vom Freitag, 04.04.2025:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Name, Vorname</li> <li>▪ Adresse</li> <li>▪ Telefon-Nr.</li> <li>▪ E-Mail-Adresse</li> <li>▪ Wir kommen gerne zu zweit <b>oder</b> ich komme alleine</li> </ul> <b>Anmeldung Frauenschlussrunde vom Samstag, 05.04. 2025:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Name, Vorname</li> <li>▪ Adresse</li> <li>▪ Telefon-Nr.</li> <li>▪ E-Mail-Adresse:</li> </ul>



**Rasches und einfaches Anmelden via diesem QR-Code:**

Bitte beachtet, dass eine Anmeldung verbindlich ist und der Beitrag direkt nach der Anmeldung beglichen werden muss. Mit den notwendigen Zahlungs-Angaben melden wir uns nach Erhalt der Anmeldung.

Weitere Infos [www.elternrat-oberseen.ch](http://www.elternrat-oberseen.ch)  
[www.mfm-projekt.ch/Maedchen.html](http://www.mfm-projekt.ch/Maedchen.html)