

Im Vereinsjahr 2013 hatten wir sechs Kurse und einen Vortrag im Programm; seit Jahren bewährte, aber auch neue Angebote.

„Nur was ich schätze, kann ich schützen“ ist der Leitgedanke des **MFM-Projekts**.

Wie Mädchen und Jungs ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwert- und Lebensgefühl. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit kann nur dann gelingen, wenn junge Menschen dem Körper Achtung und Wertschätzung entgegenbringen.

Wir hatten den Workshop **„Mädchen Frauen Meine Tage“** im Programm. Behutsam und altersgerecht wurden die 10-12 jährigen Mädchen in die Pubertät begleitet. Mit viel Material, Spielen und Musik lernten sie die körperlichen und seelischen Veränderungen kennen und verstehen.

Die Eltern wurden an einem **Vortragsabend** im Voraus auf besondere Art und Weise mit dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau bekannt gemacht, konnten Fragen stellen und lernten die Kursleiterin kennen.

Der **Erste-Hilfe Kurs** gehört zu unseren langjährigen und sehr beliebten Angeboten. Unter der fachkundigen Leitung von Irene Vock, Samariterlehrerin und Doris Steinmann lernten die Schüler der Mittelstufe, korrektes Verhalten in kritischen Situationen wie: Verbrennungen, Wespen- und Bienenstiche, Nasenbluten, Alarmieren, Schocklagerung und vieles mehr.

Im Vortrag, **„Mehr als 1000 Worte“** führte Peter Locher, Kommunikationstrainer und Theaterpädagoge, die Zuhörer in die faszinierende Welt von Körpersprache und Kommunikation ein. Auf unterhaltsame Weise zeigte er, worauf man achten muss, damit man nicht nur gehört, sondern auch wahrgenommen und verstanden wird.

Auch der **Selbstbehauptungs-Vertiefungskurs für Jungs** wurde von Peter Locher geleitet. Er zeigte Strategien auf, wie man schwierige Situationen meistert, „Stopp“ sagt, die Körpersprache bewusst einsetzt und den eigenen Raum verteidigt.

Sandra Schmid, Gönisberaterin, leitete auch dieses Jahr wieder den **Kreativ-Kurs**. Rund 40 Kinder bastelten vor Weihnachten in gemütlicher und fröhlicher Atmosphäre kunstvolle und farbenfrohe Geschenke.

Was erwartet mich bloss? Diese Frage stellt sich manches Mädchen vor seinem ersten Frauenarztbesuch. Für eine Gruppe interessierter Mädchen öffnete Frau Dr. Regula Schumacher ihre Praxis für den Kurs, **„Ohne Angst zur Frauenärztin“**. Sie beantwortete ausführlich viele Fragen zu den Themen Jahreskontrolle, erste Untersuchung, Intimpflege, Verhütung, Schwangerschaft usw.

Eine erfolgreiche Bewerbung ist kein Zufall. Das zeigte der Kurs, **„Lehrstelle in Sicht“**.

Drei erfahrene Profis vom Team 4fach.com Wohlen leiteten den Kurs und zeigten den Teilnehmern, wieviel die Körperhaltung, ein guter Händedruck und korrektes Auftreten bei einem Vorstellungsgespräch aussagt. Sie übten die richtige Gestaltung der Bewerbungsunterlagen und praxisnahe Vorstellungsgespräche. Es wurden Inserate analysiert und konkrete Verbesserungsvorschläge zu Auftreten und Ausdruck abgegeben.

Das Team von 4fach unterstützt die Jugendlichen auch nach dem Kurs noch beim Durchsehen der persönlichen Bewerbungsunterlagen.

Herzlichen Dank an all unsere Kursleiterinnen und Kursleiter für ein kunterbuntes Kursjahr.

Ein grosses Dankeschön an Jenny Hugli und Doris Duss, die in unserer Kursgruppe tatkräftig mitgeholfen haben.

Für die prompte Bewilligung unserer Gesuche und die Benutzung der Räumlichkeiten möchte ich mich bei der Schule und der Gemeinde herzlich bedanken.