



## **Mädchenaktionstage**

**im Landkreis Oldenburg**

**in den Osterferien 2010**

## Vorwort

### Wähl dir deine Mädchenwelt - so wie sie dir gefällt!

Hallo Mädchen!

In den Osterferien findet im Landkreis Oldenburg ein supercooles Projektangebot für alle Mädchen im Landkreis statt.

Ihr könnt in diesem Heft unter den Angeboten wählen und euch für ein Projekt eurer Wahl anmelden. Die Auswahl geht von Schwarzlichttheater, Fotoshooting, Wellness, WenDo bis zum Babysitterkurs. Bei jedem Angebot steht auch eure Ansprechpartnerin, Altersangabe und eine Kontakttelefonnummer.

Weitere Infos findet ihr hierzu im Heft.  
Schaut mal rein, für euch ist bestimmt ein tolles Angebot dabei.

Da die Plätze begrenzt sind meldet euch schnell an!

Bei Bedarf können Fahrgemeinschaften organisiert werden.

Viel Spaß  
Euer Mädchenarbeitskreis



# Inhaltsverzeichnis

- ✿ **Vorwort**
- ✿ **Inhaltsverzeichnis**
- ✿ **Landkreisweite Angebote**
  - ⊗ Flirtschule
  - ⊗ Yes | can! Vier Tage Pferde, Fotos und Fighen
  - ⊗ Check deinen Chat
- ✿ **Gemeinde Dötlingen**
  - ⊗ „Das bin ich? Fotoworkshop“
  - ⊗ „Yoga und gemeinsames Essen“
- ✿ **Gemeinde Ganderkesee**
  - ⊗ Wellness for Happyness
  - ⊗ Wellness – Fitness
  - ⊗ Miss sixty Mode
  - ⊗ Videoclip Dancing
  - ⊗ Starke Mädchen, schwache Momente
  - ⊗ Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- ✿ **Gemeinde Großenkneten**
  - ⊗ ...mal was Anderes schreiben
  - ⊗ Mädchen-Cocktailbar
  - ⊗ Perlenarmbänder einfach selber machen
- ✿ **Gemeinde Harpstedt**
  - ⊗ Klettern und Abhängen für Mädels
  - ⊗ WenDo für Mädels
- ✿ **Gemeinde Hatten**
  - ⊗ Babysitter- Kurs
  - ⊗ Koch-Duell
  - ⊗ Mädchentag
  - ⊗ Ganz schön Schön...!
  - ⊗ Chatten – aber sicher
- ✿ **Gemeinde Wardenburg**
  - ⊗ Das bin ich! Kreativer Workshop rund um das Thema Schönheit
  - ⊗ Kochduell
- ✿ **Stadt Wildeshausen**
  - ⊗ 5 Mädchentage
- ✿ **Sommercamp**

Landkreisweit

## Flirtschule

Tricks und Tipps,  
um gut rüberzukommen



**Ein Kurs für Mädchen von 13 bis 14 Jahre**

von Aufwind und Donum Vitae

Ort: Wildeshausen,  
Beratungsstelle Donum Vitae, Wittekindstraße 6  
Datum: 31. März 2010  
Uhrzeit: 15 bis 18 Uhr  
keine Kosten  
Anmeldeschluss 19.03.2010

Anmeldungen bei „Aufwind“  
unter 0 44 08 / 81 80



## Landkreissport - Anmeldung bis 15.02.10

# Yes I can!



Vier Tage Pferde, Fotos und Fichten für Mädchen von 12-15 Jahren

Ihr könnt Selbstverteidigung trainieren, Spaß mit Pferden haben und dabei tolle Fotos von euch machen.

mit Pferden ins Gelände

Fotos von mir, den Pferden und anderen machen

just fun

ein Brett durchschlagen

eigene Wünsche durchsetzen

Pferde führen und Reiten

Foto: www.arena-lebke.de

<b>Ort:</b>	Reitvergnügen im Hesperbusch bei Großenkneten
<b>Datum:</b>	29.03.-1.04.09
<b>Uhrzeit:</b>	29.03 und 31.03 von 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr 30.03. und 1.04.09 von 13.00 bis 17.30 Uhr
<b>Kosten:</b>	50,00 Euro, Ermäßigung nach Rücksprache möglich, 12 TN
<b>Mitzubringen:</b>	klären wir bei der Anmeldung am Telefon
<b>Anmeldung:</b>	Mareike van 't Zet im Jugendamt, unter 04431-85323 oder Brigitte Malcharczyk im Reitvergnügen im Hesperbusch, unter 04431-916389 oder jugendschutz@oldenburg- kreis.de

**Fahrgemeinschaften:** können eingerichtet werden.

## Landkreisweit

### Check deinen Chat!

#### Alle Infos zu Chatten – aber sicher!

Chatten bedeutet Quatschen, neue Freunde finden, Flirten. Macht doch Spaß, oder?! Moment! Da gibt es auch Chatter, mit denen es nicht so lustig ist, weil sie dich ärgern, nerven und belästigen.

Wie du dich davor schützen kannst, erklären wir dir in diesem Kurs.

Hier erfährst du, was mit deinen Daten und Fotos aus dem Internet passieren kann und wie einfach es eigentlich ist, diese zu entwenden. Außerdem klären wir über das Kleingedruckte in Download-Verträgen auf, damit du nicht unerwünschte Rechnungen nach Hause bekommst und erklären dir wie du dich sicher im Internet bewegen kannst, damit auch Surfen und Chatten weiterhin viel Spaß macht!

Dieser Kurs ist für alle Mädchen aus dem Landkreis Oldenburg!

Ort: Realschule Wildeshausen, St. Peter-Straße 2, 27793 Wildeshausen

Wann: 30.3.2010

Kosten: 3 Euro

Uhrzeit: 10,00 Uhr bis 15,00 Uhr

Mitbringen: Ein kleines Lunchpaket für die Mittagspause

Anmeldefrist: Bis zum 22.3.2010

Anmeldung: Jugendzentrum Wildeshausen  
Imke Schmidt  
Tel: 04431-5868



Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, meldet euch schnell und verbindlich an!

## Gemeinde Dötlingen

### Das bin ich? Fotoworkshop

Wer bin ich eigentlich? Wie sehen mich die anderen? An dieser Frage wollen wir uns mit Hilfe von Fotos wagen, die wir voneinander machen wollen. Zwischendurch werden wir gemeinsam etwas Essen.

**Ort:** Ev. Jugendhaus Neerstedt  
**Datum:** Mo. 22.03.2010  
**Uhrzeit:** 12.00 - 18.00 Uhr  
**Kosten:** 3 Euro inklusive Essen  
**Mitzubringen:** Digitalkamera mit Speicherkarte  
(Wenn nicht vorhanden, bitte bei der Anmeldung angeben)  
Für Mädchen im Alter von 13 - 14 Jahren, max.: 8 Mädchen  
Anmeldung bei: Ev. Jugendhaus Neerstedt, Hauptstraße 21, 27801 Neerstedt,  
Ansprechpartner: Jochen Wecker Tel.: 04432 - 912639

### Yoga und gemeinsames Essen

Nicht nur Promis und Sportler machen Yoga, Du kannst das auch! An diesem Vormittag hast Du die Möglichkeit ins Yoga hineinzuschnuppern, Du wirst vers. Entspannungsmethoden und Yogaübungen (Asanas) kennenlernen.

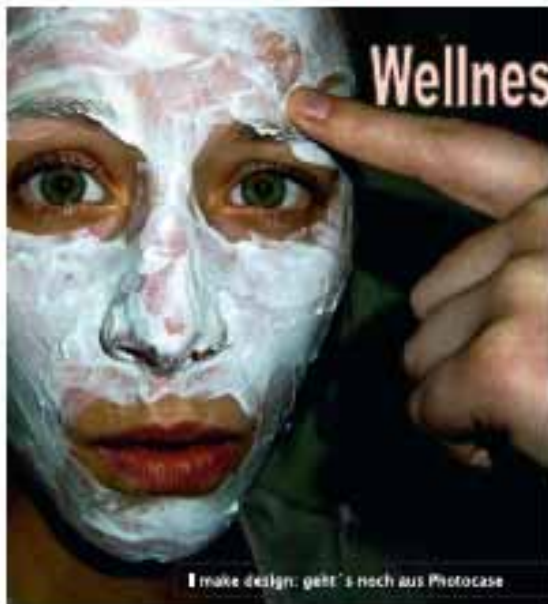
Yogaübungen machen Spaß und können Dir auch helfen,

- Dich besser zu konzentrieren
- Dir mehr zu zutrauen
- Dich besser zu entspannen und zur Ruhe zu kommen
- Besser mit Situationen umzugehen, die Dich stressen
- Spaß an der Bewegung zu bekommen

Nach dem Yoga werden wir gemeinsam kochen und essen

**Ort:** Ev. Jugendhaus Dötlingen  
**Datum:** Mo. 29.03.2010  
**Uhrzeit:** 10.00 - 15.00 Uhr  
**Kosten:** 4 Euro inklusive Essen  
**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, dicke Socken  
Zwei Stunden vor Beginn nichts oder nur Obst essen  
Für Mädchen von 13 - 14 Jahren, max. 12 Mädchen  
Anmeldung bei: Ev. Jugendhaus Neerstedt, Hauptstraße 21, 27801 Neerstedt,  
Ansprechpartner: Jochen Wecker Tel.: 04432 - 912639

## Gemeinde Ganderkesee - Anmeldung ab 22.02.10



### Wellness for Happiness<sup>®</sup>

**Gesichtsmasken selbst gemacht,  
Massagetechniken Entspannungsübungen**

**Ort:** JZ „Treff“ Rethorn  
**Datum:** 22.3.2010  
**Uhrzeit:** 12:00 – 15:00 Uhr  
**Kosten:** 5,00 € für Materialien  
**Mitzubringen:** Handtuch, Wolldecke  
**Alter:** 11–14 Jahre  
**TN:** 8 Mädchen

**Anmeldung:** Treff Rethorn  
Tel: 04223/555  
Mo–Fr. ab 15.00Uhr

## „Wellness – Fitness“

**Obstsalat,  
Salat u. Fruchtcocktails selbstgemacht;  
Bodyfit nach Musik**

**Ort:** JZ „Treff“ Rethorn  
**Datum:** 23.3.2010  
**Uhrzeit:** 12:00 – 15:00 Uhr  
**Kosten:** 3,00 € für Material  
**Alter:** 11–14 Jahre  
**TN:** 8 Mädchen  
**Anmeldung:** Treff Rethorn  
Tel: 04223-555  
Mo–Fr. ab 15.00 Uhr



## Gemeinde Ganderkesee - Anmeldung ab 22.02.10

### „Miss sixty Mode“

Joop und Tommy Hilfiger waren gestern - Sei deine eigene Designerin, mit professioneller Unterstützung nähst du deinen eigenen Jeansrock.

**Ort:** JZ „Treff“ Rethorn

**Datum:** 24.3. und 26.3.2010

**Uhrzeit:** 10:00 - 13:00 Uhr

**Kosten:** 10 € für Material

**Alter:** 11 - 14 Jahre

**TN:** 6 Mädchen

**Anmeldung bei:** Gemeinde Ganderkesee,  
Frau Röhl; **Telefonnummer:** 04222/44-107

### „Videoclip Dancing“

Hip Hop, Breakdance, Jumpstyle u.v.m.

**Ort:** JZ „Treff“ Rethorn

**Datum:** 22/24/26.3.2010

**Uhrzeit:** 17:00 - 18:30 Uhr

**Kosten:** keine  
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen

**Alter:** 11 - 14 Jahre

**TN:** 10

**Anmeldung bei:** Gemeinde Ganderkesee, Frau Röhl

**Telefonnummer:** 04222/44-107

Gemeinde Ganderkesee - Anmeldung ab 22.02.10

## „Starke Mädchen, schwache Momente“

Alles über Freundschaft, Liebe und was du sonst niemals fragen würdest aber gern wissen möchtest.

Ort: JZ „Treff“ Rethorn  
Datum: 29.3.2010  
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr  
Kosten: keine  
Alter: 12 – 14 Jahre  
TN: 8  
Anmeldung: Treff Rethorn,  
Tel: 04223-555  
Mo.–Fr. ab 15:00 Uhr

Quelle: www.schule.de/lehre

## „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“

Techniken zur Selbstverteidigung, Mittel und Wege der Selbstbehauptung

Ort: JZ „Treff“ Rethorn  
Datum: 31.3.2010  
Uhrzeit: 13:00 – 16:00 Uhr  
Kosten: keine

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen

Alter: 11–14 Jahre  
TN: 10

Anmeldung bei: Treff Rethorn, Tel: 04223-555, Mo. – Fr. ab 15:00 Uhr

## Gemeinde Großenkneten Mädchen-Cocktailbar

Wir mixen uns verschiedene leckere alkoholfreie Cocktails, nach Rezept oder auch nach deinen eigenen Vorstellungen.

Jugendzentrum Ahlhorn,  
Sandhörn 15b  
Mittwoch 31.03.  
15.30 bis 18.00 Uhr, kostenlos  
Für Mädchen von 10–14 Jahren,  
max. Teilnehmerinnenzahl: 10  
Anmeldung: Gemeindejugendpflege  
Großenkneten, 04435-388161

## Perlenarmbänder einfach selbst gewebt

Wenn du gern bastelst, kannst du hier mit ein bisschen Geduld deinen eigenen Schmuck oder ein tolles Geschenk zaubern. Bestimmt ein echter Hingucker!!  
Jugendzentrum Huntlosen, Bahnhofstr. 82  
Freitag 19.03. 15.00 bis 17.30 Uhr  
kostenlos  
Für Mädchen von 9–14 Jahren  
Max. Teilnehmerinnenzahl: 10  
Anmeldung bei der Gemeindejugendpflege  
Großenkneten, 04435-388161

## ...mal was Anderes schreiben...

Hattest du schon mal Lust, außer SMS, Email und Chats mal was Anderes zu schreiben, zum Beispiel eine Geschichte oder ein Gedicht?

Dazu brauchst du kein Supertalent zu sein. Mit ein paar Tricks und mit viel Spaß wollen wir zusammen ein bisschen was aufs Papier bringen.

Wer weiß, vielleicht wird ein Buch draus?  
Jugendzentrum Großenkneten, Efeuweg 3

Donnerstag 25.03. 14.00 bis 16.30 Uhr,  
kostenlos  
Für Mädchen von 10–14 Jahren,  
maximale Teilnehmerinnenzahl: 12  
Anmeldung bei der Gemeindejugendpflege  
Großenkneten, 04435-38816

GenJG: DoMus, [www.gbrwctan.com](http://www.gbrwctan.com)

# Hatten

Anmeldung für alle Veranstaltungen in Hatten vom 22.02–10.03.10

bei: Antje Gadeberg (Jugendpflege Hatten), 04482 – 922 236

[gadeberg@hatten.de](mailto:gadeberg@hatten.de)

Tanja Reiher (Waldschule Hatten), 04481 – 935 9723

[reiher@waldschule-hatten.de](mailto:reiher@waldschule-hatten.de)

## Mädchentag

Heute ist das Jugendzentrum nur für euch Mädchen geöffnet. Es wird ein abwechslungsreicher Nachmittag mit basteln, spielen und kochen werden. Bringt eure Lieblingsmusik mit!

**25.03.2010:** Kinder- u. Jugendhaus Kirchhatten, Hauptstraße 19

14,00 – 19,00 Uhr

Für Mädchen ab 7 Jahre ! ( max. 15 TN )

**Kosten:** 2,- €

## Ganz schön schön...!

In diesem Workshop geht es um eure innere und äußere Schönheit und wie ihr die noch mehr unterstreichen könnt. Mit kleinen, aber feinen Verwandlungen, einer Frisur- und Make-up- Beratung, kann oft schon viel neuer Glanz gezaubert werden. Bringt eure Lieblings-Klamotten mit!

**30.03.2010:** Kinder- und Jugendhaus Kirchhatten, Hauptstraße 19

10,00 – 16,00 Uhr

Für Mädchen ab 11 Jahre ! ( max. 10 TN )

**Kosten:** 8,- €

## Chatten-aber sicher!

In Schule, zu Hause oder bei Freundinnen sind Mädchen heute „online“. Damit ihr sicher in euren „Chatrooms“ Kontakte knüpfen könnt, erfahrt ihr hier alles Wichtige zum sicheren Chatten.

**01.04.2010 :** Kinder- und Jugendhaus Kirchhatten, Hauptstraße 19

10,00 – 11,30 Uhr

Für Mädchen ab 10 Jahre ! max. 20 TN



Gemeinde Hatten

## Babysitter Kurs mit Erste Hilfe Kurs

Hier erfahrt ihr einiges über die Entwicklung vom Säugling zum Kind, und werdet geschult im Wickeln, Füttern und Beschäftigen mit den Kindern. Am zweiten Tag lernt ihr die wichtigsten 1. Hilfe - Handgriffe bei kleinen Kindern kennen.

19.03.2010 : Kinder- und Jugendhaus Kirchhatten, Hauptstraße 19  
10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr mit **gemeinsamem Mittag**

20.03.2010 : Malteser Rettungswache Sandkrug, Bümmersteder Str. 37  
10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr  
Für Mädchen ab 14 Jahre ! ( max. 10 TN )

Kosten : 8,- €

## Koch Duell

Zwei Gruppen kochen mit den gleichen Zutaten, kochen beide das gleiche Essen? Ihr werdet überrascht sein, was ihr mit Fantasie und Geschmack alles zaubern können beim Kochen.

23.03.2010 : Küche der Waldschule Sandkrug,  
Schultredde  
15.00 - 18.00 Uhr  
Für Mädchen ab 8 Jahre !  
max. 12 TN

Kosten : 2,- €

Anmeldung bei : Antje Gadeberg & Tanja Reiher



## Gemeinde Harpstedt

### Klettern und Abhängen für Mädels

**Kistenklettern mit ausgebildeten Trainern. Abhängen, wohlfühlen, toben und labern mit Musik**

**Ort:** Grundschulturnhalle Harpstedt

**Datum:** Montag, 22.03.2010

**Uhrzeit:** 14.00 - 18.00 Uhr

**Kosten:** 3,00 €

**Mitzubringen:** Hallenturnschuhe/ Musik / CD`s/  
Mädchen ab 10 Jahre

**Teilnehmerinnenbegrenzung:** 20

**Anmeldung bei:** Kerstin Bartling,  
Haupt- und Realschule Harpstedt

**Telefonnummer:** Jugendpflege 04244/ 2513



### Wen Do für Mädels

Es werden mögliche Wege aus diskriminierenden oder aggressiven Situationen aufgezeigt. Unter anderem wird anhand von Rollenspielen deutlich, wie man auf spezielle Situationen reagieren kann.



**Ort:** Delmeschule Harpstedt

**Datum:** 26.03.2010

**Uhrzeit:** 14.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:** 5,00 €

Für Anfänger und  
Fortgeschrittene ab 7 Jahre

**Teilnehmerinnenbegrenzung:**  
20

**Anmeldung bei:** Jugendpflege  
Harpstedt

## Gemeinde Wardenburg

Bis zum 10 März 2010 bitte anmelden

### Das bin ich!

#### Kreativer Workshop rund um das Thema Schönheit.

Wir gestalten mit Gips, Farbe und verschiedenen Materialien unsere eigenen Künstlerpuppen: es entstehen hieraus einzigartige Skulpturen.

**Ort:** Jugendzentrum Wardenburg,  
Oldenburger Str.235b

**Datum:** 23.03. – 25.03.2010

**Uhrzeit:** 10:00 – 12:00

**Kosten:** 3,- pro TN für Materialkosten

**TeilnehmerInnen:** max. 9 Mädchen  
von 8-13 Jahren

**Anmeldung bei:** Jugendpflege Wardenburg;  
Silke Gherbi-Opel

**Telefonnummer:** 04407/2769

Bitte Kleidung, die schmutzig werden darf mitbringen



## Kochduell- Ihr zaubert aus verschiedenen Zutaten leckere Gerichte

*Welches Team wird wohl den „Goldenen Kochlöffel“ gewinnen?*



**Ort:** Jugendzentrum Wardenburg,  
Oldenburger Str.235 B

**Datum:** 30.03.2010

**Uhrzeit:** 11:00 – 15:00

**Kosten:** 2,-€ pro TN

**TeilnehmerInnen:** max. 9 Mädchen,  
von 8 – 13 Jahren

**Anmeldung bei:** Jugendpflege  
Wardenburg; Silke Gherbi-Opel

**Telefonnummer:** 04407/2769

## Mädchentage in Wildeshausen

5 Tage kompakt, einzeln sind die Aktionen nicht buchbar

Kosten komplett: 10 Euro

### 1. Wellness und Naturkosmetik für Mädchen

Mittags gibt's ein Wellness Menu. Wir experimentieren mit Seifen, Cremes und Ölen und tollen Düften. Ein Tag zum Entspannen und Wohlfühlen

Ort: Wildeshausen, Jugendzentrum, Wittekindstraße 9  
Datum: 22.3.2010  
Uhrzeit: 10.00 Uhr – 15.00 Uhr  
Alter: 10 bis 13 Jahre  
Mitbringen: Bitte bringt euch was zu trinken und ein Handtuch mit  
Anmeldung: Jugendzentrum, Inke Schmidt,  
Tel: 04431-5868



### 2. Wer bin ich- wer will ich sein und was heißt hier schön?

(Kostümierung, Styling, Rollenspiel und Fotoshootings)

Ihr könnt mit eurem Aussehen spielen, verrückte Klamotten und Frisuren ausprobieren, in verschiedene Rollen schlüpfen- wer bin ich und wie will ich sein? Wir machen uns ein Bild von uns und produzieren eigene Superstarphotos.

Ort: Wildeshausen, Wittekindstraße 9  
Datum: 23.3.2010  
Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
Mitzubringen: Eure Lieblingsklamotten, Stylingzubehör

### 3. Träume im Schwarzlichttheater

Ihr habt Lust Theater zu spielen ohne Text zu lernen? Sachen auszuprobieren, wo die Zuschauer glauben ihr könnt zaubern? Dann seid ihr beim Schwarzlichttheater genau richtig! Mit einem speziellen Licht lassen wir Neonsachen leuchten und leblose Dinge können lebendig werden.

Ort: Wildeshausen, Jugendzentrum, Wittekindstraße 9

Datum: 24.3.2010

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Mitzubringen: Schwarze Kleidung (Hose, langärmeliger Pullover u. Socken  
Bitte bringt euch was zu trinken und ein Lunchpaket mit!



### 4. Du bist stärker als du denkst! WenDo Teil 1

- Selbstverteidigung für Mädchen -

Ort: Wildeshausen

Datum: 25.3.2010

Uhrzeit: 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Mitzubringen: Bitte bringt euch bequeme Klamotten mit und etwas zu essen und zu trinken für die Mittagspause

### 5. Du bist stärker als du denkst! WenDo Teil 2

- Selbstverteidigung für Mädchen -

Ort: Wildeshausen

Datum: 26.3.2010

Uhrzeit: 10,00 Uhr bis 14,00 Uhr

Bitte bringt euch bequeme Klamotten mit und etwas zu essen und zu trinken

# Sommercamp



# Sommercamp

In den Sommerferien könnt ihr andere Teilnehmerinnen der Mädchenwelten wieder treffen und ein spannendes Abenteuerzeltlager miterleben.

An den ersten drei Tagen der Sommerferien soll's los gehen.

Zeit: 24. –26. Juni 2010

Kosten: 25,00 € pro Teilnehmerin (2 Übernachtungen)

Weitere Infos bekommt ihr in den Osterferien oder Ihr ruft uns an z.B. Mareike van 't Zet, 04431-85323, oder Imke Schmidt Tel: 04431-5868.



B&B: Malcharczyk, Ache



Veranstalterinnen: Arbeitskreis Mädchenarbeit  
im Landkreis Oldenburg

Kontakt: Imke Schmidt 04431 - 5868

