

## Angebote für Jugendliche



**Babysitting – ein Vertrauensjob für Mädchen und Jungs** **ab 13 Jahren**

Tagsüber oder abends Kinder hüten ist ein faszinierendes Erlebnis, eine willkommene Abwechslung und will gelernt sein. Ein spannender Kurs auch für dich.

**Selbstverteidigungskurs für Mädchen** **ab 13 Jahren**

„Blöde Witze und Sprüche – lästige Typen und manchmal ein mulmiges Gefühl“. Im Kurs geht es darum, mutig zu werden, sich selbst zu vertrauen, auf die eigenen Gefühle zu hören und Bedürfnisse selbstbewusst zu vertreten.

**Die Zyklus-Show – MFM-Projekt® für Mädchen** **ab 10 Jahren**

***Dem Geheimcode deines Körpers auf der Spur...  
Alles, was Mädchen über ihren Körper wissen wollen...***

In einer spannenden Show erfährst du, was in deinem Körper passiert, wenn du eine Frau wirst und warum Frauen einen Zyklus und eine Menstruation haben. Lass dich überraschen!

**Schminken – aber richtig!** **ab 12 Jahren**

Möchtest du mehr über Kosmetik und das Schminken erfahren? Wir zeigen dir, wie du dich für die Schule oder für den Ausgang schminken kannst. Du erarbeitest unter Anleitung und Hilfe von einem Profi dein persönliches Make-up selber, damit du es dann auch zu Hause nachvollziehen kannst.

**Pickel, Petting, Pariser & Co. für Mädchen & Jungs** **ab 13 Jahren**

Ziel des Workshops ist, dich zu ermutigen und zu unterstützen, damit du selbstbewusster und selbstsicherer im Umgang mit der Sexualität und in deinen ersten Liebesbeziehungen wirst. Du lernst vieles über die Veränderung deines Körpers in der Pubertät, über Schwangerschaftsverhütung und HIV-Prävention. Vor allem wirst du Gelegenheit haben, alle deine Fragen im Zusammenhang mit Liebe und Sexualität zu stellen.

**Weitere Kurse mit Familien- und Elternvereinen  
oder Jugendorganisationen auf Anfrage.**

**Bitte senden Sie mir Unterlagen über Ihr Kursangebot für:**

- Babysitting – ein Vertrauensjob
- Pickel, Petting, Pariser & Co.
- Die Zyklus-Show – MFM-Projekt
- Schminken – aber richtig!
- Gesamtes Bildungsangebot
- Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Heimatort/-land \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

⇒ Talon einsenden an:

Schweiz. Rotes Kreuz  
Regionalstelle Solothurn  
Rossmarktplatz 2  
4500 Solothurn

Schweiz Rotes Kreuz  
Regionalstelle Olten  
Ringstrasse 17  
4600 Olten

032 622 37 20  
[bildung@srk-solothrun.ch](mailto:bildung@srk-solothrun.ch)

062 207 02 50  
[bildung@srk-olten.ch](mailto:bildung@srk-olten.ch)