

Frauen- und Mädchenaktionstag

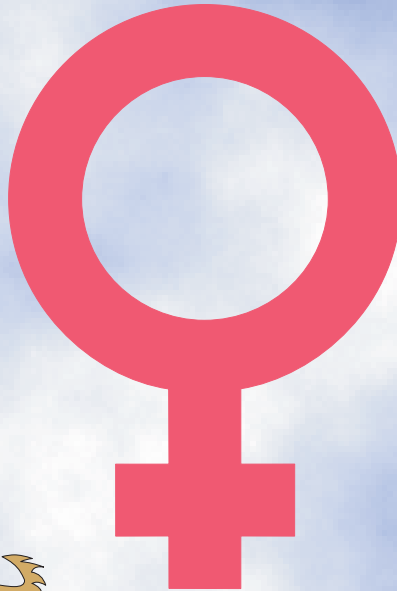
10. März 2012, ab 11:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Ennepetal

Wellness



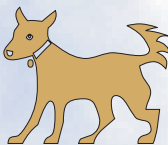
Geocaching

8



Schweißen

Kreatives



Für Mädchen, Frauen und Seniorinnen

Stadt **ennepetal**



Fachbereich
Jugend und Soziales



Mehr
Generationen
Haus

Veranstalter: Stadt Ennepetal - Fachbereich Jugend und Soziales

Unsere Workshops im Überblick

Workshops mit Anmeldung

1. Einheit - 11:00 - 12:15 Uhr:

Töpfern 1
Regenmacher
Judo
Erste-Hilfe-Training für Mütter
Leinwand-Malen für Kids 1
Der Weg zur eigenen Homepage
Jonglage 1
E-Bikes 1
Geocaching - bis 13:45 Uhr
Tamilisch Kochen - bis 13:45 Uhr
Zirkusprojekt - bis 13:45
Ultimate Frisbee - bis 13:45 Uhr

2. Einheit - 12:30 - 13:45 Uhr:

Nassfilzen 1 ab 6 Jahren
Töpfern 2
Holzwerkstatt 1
Handball Schnupperkurs
AOK-Ernährungstipps für neugierige Kids
Leinwand-Malen für Kids 2
Sicherheit bei Online Games, Facebook, Chat & Co
Jonglage 2
E-Bikes 2
Skulpturen aus Schrott bis 16:15 Uhr
Erste-Hilfe-Training für Kids

3. Einheit - 15:00 - 16:15 Uhr:

Parkour 1
Nassfilzen 2 (ab 18 Jahren)
Töpfern 3
Holzwerkstatt 2
Fitte Kids
Pralinen selber machen 1 (ab 6 Jahren)
AOK-Ernährungsinformationen für Mütter
Schlagzeug 1
Graffiti auf Leinwand 1
E-Bikes 3
Helfer auf 4 Pfoten

4. Einheit - 16:30 - 17:45 Uhr:

Parkour 2
Kräuterhexe 1
BOP für Frauen
Wellnesstipps für den Alltag
Schlagzeug 2
Graffiti auf Leinwand 2
E-Bikes 4

5. Einheit - 18:00 - 19:15 Uhr:

Parkour 3
Dachpfannen gestalten
Pralinen selber machen 2 (ab 18 Jahren)
Kräuterhexe 2
Schlagzeug 3
E-Bikes 5

Offene Angebote

Hüte basteln ab 3 Jahren,	ab 11:00 Uhr
Knete selber machen ab 3 Jahren,	ab 11:00 Uhr
Kicker, Billard	ab 11:00 Uhr
Wii	ab 14:00 Uhr
Create your style	ab 11:00 Uhr
LED-Taschenlampen selber herstellen	ab 15:00 Uhr
Geocaching einmal anders	14:00 - 15:00 Uhr
Heißer Draht	ab 14:00 Uhr
Slackline	ab 14:00 Uhr
Kinderschminken vom DKSB	15:00 - 17:45 Uhr

An alle Mädchen, Frauen und Seniorinnen

Auch in diesem Jahr laden wir wieder herzlich zum Frauen- und Mädchenaktionstag ein. Wir haben wieder viele tolle Workshops für alle Interessierten zusammengestellt und hoffen, dass für „Jederfrau“ etwas dabei ist!

Das Generationencafé wird über den ganzen Tag geöffnet sein. Dort können preiswert kalte und warme Speisen, Getränke, Süßwaren und Kleinigkeiten erworben werden und gemütlich beisammen sitzen. In der Zeit von 14:30 - 18:00 Uhr bieten wir für teilnehmende Mütter mit Kleinkindern bis 6 Jahre eine Kinderbetreuung an, damit Workshops besucht werden können.

Die Teilnahmegebühr für den gesamten Tag beträgt 2 €. Weitere Kosten fallen für die Workshops nicht an. Eine persönliche Anmeldung für die Kurse ist erforderlich.

Die Anmeldung und Ausgabe der Teilnehmerbuttons findet zu folgenden Zeiten im Rathaus, Bismarckstr. 21, Zimmer 228, statt:

Di., 14.02.2012, 8:30 bis 12:00 Uhr

Mi., 15.02.2012, 8:30 bis 18:00 Uhr

Infos unter: 979 - 175, - 353, - 356

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen einen aufregenden Tag und viele neue, aufschlussreiche Erlebnisse.



Workshops mit Anmeldung

Töpfern

11:00 - 12:15 Uhr
12:30 - 13:45 Uhr
15:00 - 16:15 Uhr

Aus Ton lassen sich wunderschöne kleine Dinge herstellen. Alle Interessierten dürfen es heute selbst ausprobieren. Ab 6 Jahren.

Jonglieren

11:00 - 12:15 Uhr
12:30 - 13:45 Uhr

Die Jonglier- AG der Loher Nocken- Stiftung zeigt wie es geht. Hier kannst man die Tricks der Jonglage lernen und sie auch gleich üben. Vielleicht schafft man am Ende schon ein Kunststück. Ab 7 Jahren.

Der Weg zur eigenen Homepage

11:00 - 12:15 Uhr

Wo finde ich Hilfsmittel, Gestaltungselemente, einen kostenlosen Anbieter usw. zum Erstellen einer eigenen Homepage und das Einstellen ins Internet. Angesprochen sind Mütter mit Töchtern sowie Frauen jeden Alters.

Geschichten in Aktion: Prinzessin Anna oder Wie man einen Helden findet

11:00 - 12:15 Uhr
15:00 - 16:15 Uhr

Als der alte König in Rente geht, bekommt Prinzessin Anna von ihm das halbe Königreich. Wieso nur das halbe? Anna ist es gewöhnt, nur das Beste, Größte und Schönste zu bekommen und nun soll sie sich mit einem halben Königreich zufriedengeben? Die andere Hälfte ist für den Helden bestimmt, der sie retten und heiraten wird. Doch erstens will Anna keinen Helden, und zweitens findet sie keinen! Weder Erbsenbrei noch Zwerge oder Froschküsse zaubern ihn herbei. Eine Märchenstunde für, von und mit mutigen Mädchen. Für Mädchen von 6 - 12 Jahren.

Regenmacher

11:00 - 12:15 Uhr

Auch wenn wir den Regen nicht mögen, macht das Bauen eines Regenmachers einen Riesenspaß. Wir basteln mit großen Papprollen tolle und laute Regenmacher. Endlich Regen, der trocken ist. Ab 6 Jahren.

Judo Workshop

11:00 - 12:15 Uhr

Hast du Lust mit deiner Mutter zusammen Sport zu machen? Dann schau beim Judo Workshop vorbei. Judo ist ein Kampfsport mit Bewegungsformen für Jung und Alt. Wir möchten die Grundlagen des Fallens und Werfens vermitteln. Wetten, dass du am Ende des Workshops deine Mutter auf die Matte werfen kannst? Ab 6 Jahren



Leinwand-Malen für Kids

11:00 - 12:15 Uhr
12:30 - 13:45 Uhr

Hier könnt ihr euch mit Pinsel und Farbe an die Leinwand wagen und mit schönen Vorlagen eine Leinwand selbst gestalten! Das macht Spaß, sieht gut aus und ist für jeden zu schaffen! Ab 6 Jahren.

Erste-Hilfe-Training für Mütter

11:00 - 12:15 Uhr

Die Johanniter- Jugend zeigt Ihnen die wichtigsten Handgriffe bei einem Notfall wenn es sich um ein Kind handelt. Legt man es auch in die stabile Seitenlage? Was tun wenn mein Kind etwas verschluckt hat. Ein Training nicht nur für Mütter.

Tamilisch Kochen

11:00 - 13:45 Uhr

Die Teilnehmer werden in die Feinheiten der tamilischen Küche eingewiesen. Es wird ein leckeres Menü zubereitet. Ab 6 Jahren

Zirkusprojekt

11:00 - 13.45 Uhr

Auf Scherben laufen, Fakirbrett, Jonglage, Akrobatik... Nur was für Profis? Nein, auch ihr könnt das lernen. Vielleicht habt ihr sogar Lust euer Erlerntes vorzuführen? Dann los! Ab 10 Jahren.

Geocaching

11:00 - 13.45 Uhr

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem Global Positioning System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anderes an ungewöhnlichen Plätzen versteckt hat. Ab 6 Jahren.



Ultimate Frisbee

11:00 - 13.45 Uhr

Ultimate ist ein Teamsport mit einer Wurfscheibe, bei dem trotz enorm hoher athletischer Leistungen selbst in Bundesligen und auf Weltmeisterschaften keine Schiedsrichter benötigt werden. Die Fairness ist somit ein zentraler Baustein und wurde 2011 mit dem „Fair-Play“ Preis gewürdigt. Der Sport bringt Elemente aus dem Football und dem Basketball mit und zeichnet sich durch spektakuläre Aktionen aus. Andreas Weberruß, selbst Ultimate - Spieler beim Team der Cultimaters, die 2011 zu den 6 besten deutschen Hallenteams gehörten, freut sich über eure zahlreichen Anmeldungen! Sportliche Kleidung und Hallenschuhe mitbringen! Treffpunkt um 11:00 Uhr im MGH, von dort aus werden die Teilnehmer in eine Sporthalle gefahren. Ab 12 Jahren.

E-Bikes

11:00 - 19.15 Uhr

Fahrradfahren in Ennepetal! Bei den Bergen hier eher nicht, oder doch? Mit einem Hilfsmotor schafft Frau ganz locker jeden Berg, ist mobil und kann auch ohne Auto Vieles erledigen! Ein weiterer Vorteil: Frau ist an der frischen Luft! Anmelden und 30 Minuten testen. Bitte Personalausweis mitbringen!
Für Frauen und Seniorinnen ab 18 Jahren!

Erste-Hilfe-Training für Kids

12:30 - 13:45 Uhr

Die Johanniter-Jugend zeigt dir die wichtigsten Schritte der „Ersten Hilfe“ bei einem Notfall. Lasst euch außerdem eine verblüffend echte Wunde aufmalen und lernt dabei noch, wie man sie behandelt.

Party- und Reihentänze

12:30 - 13:45 Uhr

Hier wird zu flotter Musik getanzt. Mit dieser Übungsstunde beim ETC zeigen wir, dass es auch möglich ist, ohne direkten Tanzpartner auf dem Parkett Spaß und Freude zu haben. Ab 6 Jahren.

Holzwerkstatt

12:30 - 13:45 Uhr

15:00 - 16:15 Uhr

Mit Laubsäge, Pinsel, Klebstoff und allerlei anderen Materialien bewaffnet arbeiten wir mit und am Holz und stellen schöne Deko für das eigene Zimmer her. Komm und mach mit! Ab 6 Jahren.

Sicherheit bei Online Games, Facebook, Chat und Co

12:30 - 13:45 Uhr

„Das Internet ist kein Kinderspielplatz“ - Was muss ich alles beachten, um mich sicher im Internet zu bewegen? Angesprochen sind Mütter mit Töchtern und Frauen jeden Alters.

Nassfilzen

ab 6 Jahre

12:30 - 13:45 Uhr

ab 18 Jahre

15:00 - 16:15 Uhr

Dem Ursprung auf den Spuren filzen wir heute mal nass und stellen aus bunter Wolle kleine, filzige Kunstwerke her! Einfach mal ausprobieren!!!

AOK-Ernährungstipps für neugierige Kids

12.30 - 13.45 Uhr

„Gesundheit und Wohlfühlen“ können wir essen. Obst und Gemüse schmecken auch dir. Sie versorgen den Körper mit wichtigen „Kraftstoffen“, außerdem stärken Apfel, Karotte & Co. dein Immunsystem. Wir bereiten leckere und gesunde Obstspieße frisch zu und lernen jede Menge über gesundes Essen und Trinken. Bei einem Quiz kannst du dein Wissen auch gleich testen. Damit auch deine Eltern wissen, was gesund ist, bekommst du leckere Rezepte und Infos für zu Hause mit. Für Kids im Grundschulalter!

Die Mittagsveranstaltung wird von einer qualifizierten Fachkraft der AOK Nordwest geleitet und orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Handball-Schnupperkurs

12:30 - 13:45 Uhr

Handball ist einer der bekanntesten Teamsports in Deutschland und neben Fussball auch bei den Mädels immer beliebter! Hier hast du zusammen mit dem TG Voerde die Möglichkeit dich mit den ersten Techniken vertraut zu machen und dich am Ball mal auszuprobieren. Komm und mach mit! 6 bis 10 Jahre.

Skulpturen aus Schrott

12:30 - 16:15 Uhr



Aus verschiedenen Schrottmaterialien lassen sich per Schweißtechnik und mit Bohrmaschine und Schrauben tolle Skulpturen herstellen.

Nichts für Mädchen und Frauen?
Waaas? Natürlich!!
Ab 9 Jahren

Parkour

15:00 - 16:15 Uhr

16:30 - 17:45 Uhr

18:00 - 19:15 Uhr

Der Begriff "Parkour" bezeichnet die Sportart, die wörtlich Kurs oder Strecke bedeutet. Hierbei überwindet man alles Mögliche was sich einem an Hindernissen in den Weg stellt. Hier werden die ersten Techniken zum Erlernen vermittelt. Ab 6 Jahren.



"Welttanzprogramm"

15:00 - 16:15 Uhr

Hier wählen die Teilnehmerrinnen einfach mal den Tanzstil! Ob Salsa, Discofox oder Rumba... alles ist möglich beim ETC! Anmelden und los tanzen! Für alle ab 6 Jahren.

AOK-Ernährungsinformationen für Mütter

15.00 - 16.15 Uhr

Mit einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung geben Sie ihrem Körper, was er braucht und davon profitieren Sie Ihr ganzes Leben. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß am gesunden Essen und beim anschließenden gemeinsamen Genießen des AOK-Brottes und leckeren Brotaufstrichen zeigen wir Ihnen wie lecker "Gesundes" sein kann. Ganz nebenbei lernen Sie viel über ausgewogenes Essen und Trinken für sich und Ihre Familie. Getestet wird Ihr Wissen anschließend bei einem kleinen Quiz. Achtung - hier winken auch Preise! Und damit Sie zu Hause nicht alles wieder vergessen, gibt es jede Menge Infomaterial und Rezept-Ideen zum Mitnehmen.

Die Nachmittagsveranstaltung wird von einer qualifizierten Fachkraft der AOK Nordwest geleitet und orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Schlagzeug

15:00 - 16:15 Uhr
16:30 - 17:45 Uhr
18:00 - 19:15 Uhr

Ich werde Rockstar!! Vielleicht nicht sofort, jedoch können hier erste Schritte des Schlagzeugspiels erlernt werden! Einfach anmelden und erste Schläge auf dem Schlagzeug ausprobieren. Ab 6 Jahren.

Helfer auf 4 Pfoten

15:00 - 16:15 Uhr

Hier kann man von qualifizierten Hundetrainerinnen den richtigen Umgang mit dem Hund erlernen und lernen, seine Sprache zu verstehen. Trainierte Hunde bringen die Trainerinnen mit. Für Mädchen von 6 bis 13 Jahren.

Leinwand-Graffitis

15:00 - 16:15 Uhr
16:30 - 17:45 Uhr

Heute sprayen wir im kleineren Rahmen mal mit der Schablontechnik und bekommen Tipps und Tricks vom Profi! Ein persönliches Graffiti für die eigenen vier Wände ist mal was Neues! Einfach mitmachen! Ab 10 Jahre.

Pralinen selbstgemacht

ab 6 Jahre 15:00 - 16:15 Uhr
ab 18 Jahre 18:00 - 19:15 Uhr

Heute stellen wir Pralinen mal selber her! Das ist einfach und lecker und man kann gleich für den nächsten Geburtstag etwas Tolles selber zubereiten und verschenken! Im ersten Kurs dürfen sich Mädels und Teens an die Praline wagen, im zweiten Kurs wird Verfeinert mit süßen Tröpfchen, aber nur ab 18 Jahren! Wir freuen uns auf den süßen Spaß!

Fitte Kids und Teenys

15:00 - 16:15 Uhr

Ein Angebot für Mädels die gerne mal zu poppiger Musik ihre Muskeln trainieren wollen. Denn in der Gruppe macht es noch mehr Spaß und man lernt sogar Basics für zu Hause! Bis 15 Jahre

Wellnesstipps für den Alltag

16:30 - 17:45 Uhr

Kühlschrank auf, Milch und Co. raus, anrühren... fertig sind Gesichtsmaske, Peeling und Haarkur aus der Küche. Heute lernt ihr tolle Beauty- Rezepte für schöne Haut und Haar kennen. Gönn dir und deinem Körper ein paar Minuten Entspannung. Und die Rezepte kriegst du natürlich mit nach Hause.

Kräuterhexe

16:30 - 17:45 Uhr

18:00 - 19:15 Uhr

Wir experimentieren mit Kräutern und Gewürzen. Schmecken, riechen und natürlich probieren kannst du in diesem Workshop jede Menge. Wir backen köstliche Brötchen, zaubern einen würzigen Dip und für zu Hause stellt sich jeder sein individuelles Kräutersalz her. Ab 6 Jahren.

BOP-Workout für Frauen

16:30 - 17:45 Uhr

Fitnessstudio? NEIN-DANKE!! Ein kurzes, leichtes Workout wird hier eingeübt, so dass man auch in den eigenen vier Wänden trainieren und sich damit gesund und fit fühlen kann! Ab 16 Jahren.

Dachpfannen gestalten

18:00 - 19:15 Uhr

Man kann Dachpfannen nicht nur zum Dachdecken benutzen. Wir werden mit Farbe und Serviettentechnik unsere Dachziegel verschönern. Eine tolle Deko für den Vorgarten oder das eigene Zimmer. Ab 6 Jahren.

Offene Angebote

Knete selber machen

ab 11:00 Uhr

Mit Knete kann man viele schöne Dinge formen. Knete hat viele bunte Farben und macht sowohl Kindern, als auch Erwachsenen viel Spaß. Aber kann man Knete auch selbst machen? Ja, man kann - und wir möchten es Euch an diesem Tag zeigen. Natürlich dürft ihr eure selbst hergestellte Knete mit nach Hause nehmen. Für Mädchen ab 3 Jahren.

Create your style

11:00 - 19:15 Uhr

Gestalte dir deinen eigenen Stil: Ob du kleine Täschen mit Perlen verzierst, dir eine kleine Lampe gestaltest oder ein Armband machst, alles nach deinen eigenen Ideen.

Hüte basteln

ab 11:00 Uhr

Verkleiden ist so schön! Aus Zeitungspapier, Klebeband, Farben und vielen wunderschönen Materialien möchten wir mit euch Hüte herstellen. Die Hüte können zum Beispiel mit Federn oder Perlen beklebt werden, wundervolle Farben bekommen und „ruck-zuck“ verwandelt sich der Hut in etwas ganz Besonderes. Habt ihr Lust mitzumachen? Für Mädchen ab 3 Jahren.

Kicker, Billard, Wii und Co.

ab 11:00 Uhr

Im Mehrgenerationencafé stehen ein Kicker, ein Billardtisch und Spiele zur Ausleihe zur Verfügung. Im Kindertreff könnt ihr auf großer Leinwand mit der Wii spielen. Dabei steht euch die Wii ab 15:00 Uhr zur Verfügung!

Heißer Draht, Slackline und Suchtparcour

ab 14:00 Uhr

Mit der Drobs könnt ihr die Trendsportart Slackline ausprobieren und leckere alkoholfreie Cocktails genießen. Im Suchtparcour erfahrt ihr wie es ist berauscht zu sein.

Heißer Job und heiße Typen! Geocaching einmal anders!

14:00 - 15:00 Uhr

Ganz gleich ob es dunkel oder völlig verraucht ist - die Feuerwehr kann mit Ihrer speziellen Wärmebildkamera vermisste Menschen oder Tiere finden. An unserem Aktionstag besteht in der Zeit von 14:00 - 15:00 Uhr die seltene Möglichkeit mit diesem Spezialgerät auf die Suche zu gehen!



Und das ist nur ein Teil der spannenden Feuerwehrarbeit.....

LED- Taschenlampe selbstgemacht

ab 15:00 Uhr

Mit dem Ortsverband Ennepetal des Deutschen Amateur Radio Club e.V. könnt ihr eine praktische LED- Taschenlampe bauen. Diese Taschenlampe mit hoher Leuchtleistung und Notlichtfunktion eignet sich hervorragend zum Zelten und Wandern. Von 10 bis 14 Jahren.

Kinderschminken

von 15:00 - 17:45 Uhr

Der Deutsche Kinderschutzbund kommt heute, um sowohl große als auch kleine Mädchen und Frauen in fabelhafte Wesen zu verwandeln. Ob Fee, Löwe oder Spiderman, da ist Alles drin!

Mehrgenerationenhaus
Gasstr. 10
58256 Ennepetal
mehrgenerationenhaus@ennepetal.de



Mit freudlicher Unterstützung

AOK

AVU

Bücherei Haus Ennepetal

Drogenberatung des Caritas Verbandes

DVG Gevelsberg "Helfer auf vier Pfoten"

ETC

Ev. Jugend Milspe - Crazy Company

Johanniter Ennepetal

Judoclub Samurai

Jugendfeuerwehr Ennepetal

Kinderschutzbund Ennepetal

Ev. Stiftung Loher Nocken

**Deutscher Amateur Radio Club e.V. - Ortsverband
Ennepetal**

TG Voerde