

MAK Mainz - Mädchenzeit XXL online am 18.06.2021 von 15:00 bis 17:00 Uhr

WEBEX-MEETING BEITRETEN

<https://stadt-mainz.webex.com/stadt-mainz/j.php?MTID=m6f02775f665bfdcd09d1f17a2e816744>

<https://stadt-mainz.webex.com/stadt-mainz/>
Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 163 520 1516
Meeting-Passwort: pyJR4NWWz34

Veranstaltung	Beschreibung	Altersgruppe	Material
MädchenZeit Postkarte XXL	Zusammen erstellen wir eine riesige MädchenZeit XXL Postkarte. Bei der Gestaltung sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt.	ab 8 Jahren	Blatt Papier (bunt/ weiß), Stifte (Bunt- oder Filzstifte), Bastelkarton, Schere, Kleber - eben alles, was ihr zum Basteln einer Postkarte verwenden wollt
Kochangebot	Wir schnibbeln alles, das man zu Hause an Gemüse hat (Gurken, Paprika, Kohlrabi...) und machen einen leckeren Joghurt-Dip dazu	ab 8 Jahren	Brettchen, scharfes Messer, evtl. Knoblauchpresse, 250g (griechischer) Joghurt, 1 EL Öl, 1-2 Knoblauchzehen, Gewürze (Salz, Pfeffer, Dill/Kräuter), Gemüse deiner Wahl zum klein schneiden
Escape-Room Kids	Der Weltmädchentag im Herbst ist in Gefahr und soll sabotiert werden. Die Mädels können das durch das Lösen verschiedener Rätsel verhindern und den Weltmädchentag retten.	ab 8 Jahren	Gofi stellt für alle teilnehmenden Mädchen Materialtaschen zur Verfügung, die entweder in den jeweiligen Einrichtungen verteilt werden können oder per Post zugesandt werden.

Veranstaltung	Beschreibung	Altersgruppe	Material
Escape-Room Teens	Der Weltmädchentag im Herbst ist in Gefahr und soll sabotiert werden. Die Mädels können das durch das Lösen verschiedener Rätsel verhindern und den Weltmädchentag retten.	ab 12 Jahren	Gofi stellt für alle teilnehmenden Mädchen Materialtaschen zur Verfügung, die entweder in den jeweiligen Einrichtungen verteilt werden können oder per Post zugesandt werden.
Talkraum "Was macht dich glücklich?"	Austausch über Fragen bzgl. des persönlichen Glücks und ob sich die Sicht auf das Glückliche während der Coronazeit verändert hat. Tipps, wie man die Aufmerksamkeit mehr auf die Dinge lenken kann, die glücklich machen.	ab 8 Jahren	kein Material nötig
DIY I: Peelings selbermachen- Naturkosmetik aus der Küche	Hausgemachte Peelings für das Gesicht	ab 8 Jahren	Quark, Honig, brauner Zucker oder normaler Zucker, Olivenöl oder Kokosöl, Salz, grüner Tee 10 Esslöffel Kaffeesatz (getrocknet) zuvor sammeln! Bitte einen Tee- und Esslöffel sowie 5-6 kleine Schalen zum Mischen bereit halten!

Veranstaltung	Beschreibung	Altersgruppe	Material
DIY II: Freundschaftsbänder knüpfen	Hier kannst du mit Hilfestellung ein buntes Freundschaftsband knüpfen und es entweder einer guten Freundin schenken oder auch einfach für dich behalten.	ab 10 Jahren	(Naturfaser-)Garn in verschiedenen Farben, etwas Klebeband/ Tesafilm, eine Schere, etwas zum Abmessen der Fäden (Zollstock, Maßband..)
Handmassage	Wellnes für die Hände- Tiefenentspannung für dich Info: Nicht für Diabetikerinnen geeignet	ab 8 Jahren	Handcreme oder normales Olivenöl
Spieleraum	Gartic Phone, skribbl.io, Stadtlandfluss... egal welches Spiel- in diesem Raum sind Spaß und Spannung garantiert;)	ab 8 Jahren	Laptop oder Tablet (Smartphone geht zur Not auch)

Veranstaltung	Beschreibung	Altersgruppe	Material
Meditation/ Traumreise	Taucht ein in das Traumland der Meditation. Anhand einer entspannenden Geschichte lernt ihr, eurer Fantasie freien Lauf zu lassen.	ab 8 Jahren	keine
Achtsamkeitstraining/Mein sicherer Ort	Audiomeditation	ab 8 Jahren	Lautsprecher/Handy
Tanzen - Hip Hop	Wir lernen Hip Hop Schritte und tanzen eine Choreo	ab 10 Jahren	bequeme Kleidung und ausreichend zu Trinken