

# Apfelschnitz und Gurkenscheibe

Wellnesstage für Mädchen von 10-17 Jahren

## Projektbeschreibung

Apfelschnitz und Gurkenscheibe ist ein Ferienangebot während 3 Tagen für Mädchen und junge Frauen. Unter dem Motto Wellness, sich etwas Gutes und Gesundes tun: Massage, Körperpflege, Kochen und Essen.

## Ziele

Mädchen im Alter zwischen 10 und 17 Jahren können unter ihres Gleichen etwas erleben und haben eine Tagesstruktur während den Schulferien. Verschiedene Mädchen aus der Stadt und Region Bern lernen sich kennen und können Freundschaften schliessen. Die Mädchen lernen, ein (gesundes) Menü zusammenzustellen, einkaufen und kochen. Mädchen lernen von einer professionellen medizinischen Masseurin sich gegenseitig zu massieren. Das Bewusstsein der Mädchen für Gesundheit und Wohlfühlen wird gefördert.

## PROGRAMM

### Montag, 6. April 2009

- Gesichtsmasken selber machen und anwenden
- Erarbeiten des Heftchens (Texte, Föteli)
- Rezepte aussuchen
- Zvieri

### Dienstag, 7. April 2009

- Massage (Anleitung von einer medizinischen Masseurin)
- Mittagessen kochen und essen
- Ausspannen – Relaxen – Freundschaften knüpfen
- Weiterarbeit am Heftli
- Abendessen kochen und essen

Anschliessend Abendprogramm nach Wahl:

- Spiele
- Film schauen
- Tanzen
- Schlafen!

### Mittwoch, 8. April 2009

Frühstücken

Tätigkeit nach Wahl:

- Hennatattoos
- Heftli fertig stellen
- Massieren
- Zvieri essen und Abschluss
- Aufräumen

### **Fazit / Nachhaltigkeit / Fotoheftlein**

Das Bedürfnis nach Gesundheit, Wellness, Schönheit und Pflege der Mädchen wurde erfüllt. Während der 3 Projektstage haben die Mädchen alle Rezepte gesammelt und abgetippt. Alles wurde fotografisch festgehalten und zusammen mit den Rezepten in einem Büchlein zusammengetragen. Für jedes Mädchen wurde ein solches Büchlein gedruckt. Dies dient einerseits der Erinnerung an das Ferienangebot, andererseits als Motivation, sich ab und zu etwas Gutes zu tun. Das Büchlein wurde im Rahmen eines Fototreffs am 20. Juni 2009 – 10 Wochen nach dem Projekt - allen Mädchen verteilt.

### **Teilnehmerinnen**

12 Mädchen aus der Stadt und Region Bern zwischen 11-16 Jahren haben teilgenommen.

### **Budget / Abrechnung**

	Ausgaben	Einnahmen
Total	1003.70	1005.00

### **Unterstützung**

TOJ – Trägerverein offene Jugendarbeit der Stadt Bern  
Sandra Reber, medizinische Masseurin  
Migros  
Coop  
Kebab+

### **Kontakt**

Sarah Lauper  
Jugendzone Ost, TOJ  
Postfach 77  
3000 Bern 15  
Tel. 031 941 14 14  
jugendzoneost@toj.ch