

Liebe Eltern

Der Elternrat der Primarschule Ins freut sich Ihnen und Ihrem Kind das MFM-Projekt® auch in diesem Schuljahr Jahr wieder anbieten zu können. Diese Workshops vermitteln Mädchen und Jungen in geschlechtergetrennten Workshops auf sorgfältige und spielerische Art und Weise, wie ihr Körper funktioniert und bereitet sie auf die Veränderungen während der Pubertät vor.

Am Elternvortrag lernen Sie nicht nur die Kursleitung kennen, sondern erfahren auch ganz genau, wie die verschiedenen Inhalte thematisiert werden. Das wird Ihnen helfen, mit Ihrem Kind einen offenen Dialog zu diesen wichtigen Themen zu führen und es durch die herausfordernde Zeit der Pubertät zu unterstützen und zu begleiten.

Anmeldung

Patricia Garcia Dietrich
Elternrat
079 475 11 81
pat.garcia@bluemail.ch

Kurskosten

Fr. 120.- Workshop, inkl. Elternvortrag.
Fr. 25.- nur Vortrag

Pro Workshop können maximal 16 Mädchen und 16 Jungen teilnehmen.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt.

Bitte geben Sie jeweils den Namen, Vornamen und Geburtsdatum Ihres Kindes an, sowie Ihre Adresse und die Telefonnummer einer Bezugsperson, die am Workshop Tag selber erreichbar ist bei allfälligem Notfall.

Mädchen-Workshop

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus
Kirchrain 39, 3232 Ins

Elternvortrag „Wenn Mädchen Frauen werden“

Datum: Freitag, 23. Januar 2026
Zeit: 19:00 – ca. 20:30

Mädchen-Workshop „Die Zyklus-Show“

Datum: Samstag, 24. Januar 2026
Zeit: 09:00 – 16:30

In der letzten ½ Stunde sind die Frauen der Familie (Mütter, Grossmütter, Schwestern, Gotte, Tagesmütter...) zu einem gemeinsamen Abschluss eingeladen.

Kursleiterin

Line Pellaton, Hebamme & Kurleiterin MFM-Projekt®

Bei Fragen zum Workshop:
l.pellaton@mfm-projekt.ch / 079 585 36 73

Jungen-Workshop

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus
Kirchrain 39, 3232 Ins

Elternvortrag „Wenn Jungen Männer werden“

Datum: Freitag, 30. Januar 2026
Zeit: 18:30 – ca. 20:00

Jungen-Workshop „Agenten auf dem Weg“

Datum: Samstag, 31. Januar 2026
Zeit: 09:00 – 16:00

Kursleiter

Remo Gugolz, Naturpädagoge & Kurleiter MFM-Projekt®

Bei Fragen zum Workshop:
r.gugolz@mfm-projekt.ch / 079 665 12 71

Weitere Informationen

Möchten Sie sich schon vor dem Elternvortrag mehr über das MFM-Projekt® erfahren? www.mfm-projekt.ch



Mädchen und Jungen
in die Pubertät
begleiten

Sexualpädagogisches
Präventionsprojekt

In INS im Kirchgemeindehaus

Mädchen-Workshop
am 24. Januar 2026

Jungen-Workshop
am 31. Januar 2026



Der Workshop

Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl. Sich als Frau oder Mann zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät positiv zu erleben, ist für Heranwachsende sehr wichtig. Das MFM-Projekt® unterstützt sie und ihre Familien dabei.



“Die Zyklus-Show“

Mit viel Material und Musik lernen die Mädchen, die Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen und Fruchtbarkeit liebevoll und im geschützten Rahmen kennen. Sie schlüpfen in die Rolle der Hormone und erleben staunend, wie die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt. Das Verstehen und Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.

Das MFM-Projekt®

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula hat das MFM-Projekt® 1999 ins Leben gerufen und ist in über 15 Ländern vertreten. Das MFM-Projekt® Schweiz ist politisch, kulturell und konfessionell unabhängig.

Unter dem Leitgedanken „Nur was ich schätze, kann ich schützen“ werden die Jungen und Mädchen mit den Vorgängen in ihrem Körper vertraut gemacht. Dadurch entwickeln sie ein gesundes Selbstvertrauen, gewinnen an Selbstsicherheit und lassen sich weniger verunsichern.

Das Wichtigste vom ganzen Tag war für mich...

“dass jedes Kind etwas ganz Spezielles ist“

Der Elternvortrag

Am Elternvortrag werden Eltern und interessierte Erwachsene auf eine neue, wertschätzende Art und Weise mit den faszinierenden Vorgängen im Körper von Mann und Frau vertraut gemacht und erhalten neue Impulse für gemeinsame Gespräche in der Familie.



“Agenten auf dem Weg“

In einem Abenteuerspiel lernen die Jungen die Vorgänge rund um Pubertät und Fruchtbarkeit wertschätzend kennen und verstehen. Als Spezialagenten in der Rolle der Spermie machen Sie sich auf die Reise durch den männlichen und weiblichen Körper, wo die Siegerspermie am Ende der Mission eine Eizelle befruchtet und ein Kind entsteht. Hier erfahren sie auch, warum Mädchen eine Blutung und einen immer wiederkehrenden Zyklus haben.



Werden Sie Kursleitung!

Wir suchen laufend Kursleitungen, die mit Begeisterung und Herzblut Kindern einen positiven Einstieg in die Pubertät ermöglichen wollen. Haben Sie Interesse? Dann kontaktieren Sie uns!

