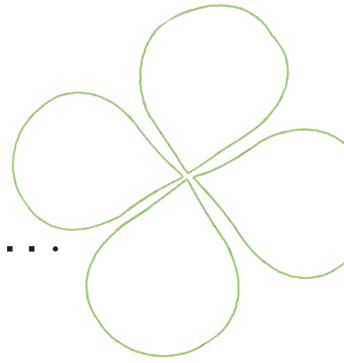


# mafalda

BEITRAG ZU FRÖHLICHKEIT, STÄRKUNG  
UND GESUNDHEIT VON MÄDCHEN\* UND  
JUNGEN FRAUEN\*

## GLÜCKSLABOR



### INHALT

Das Glückslabor möchte einen Beitrag zu Fröhlichkeit, Stärkung und Gesundheit von Mädchen\* und jungen Frauen\* leisten und sie ermächtigen, freie und selbstbestimmte Schritte für ihren Weg zu definieren. In acht Einheiten wollen wir den Themen Lebenszufriedenheit und Glück auf die Spur kommen. Dabei betrachten wir unterschiedliche Aspekte näher, die zu einem „gelungenen Leben“ beitragen können und stellen uns der einen oder anderen Challenge. Wir experimentieren mit Ideen und untersuchen unsere eigenen Ressourcen, wir hören uns an, was andere uns empfehlen und wählen aus, was zu uns passt und was wir noch brauchen. Im persönlichen Logbuch kann jede Teilnehmerin\* den Prozess und ihre Erkenntnisse festhalten und so ihren individuellen Fahrplan zu (mehr) Lebenszufriedenheit entwerfen.

#### DIE ZIELGRUPPE

Mädchen\* und junge Frauen\* im Alter von 15 bis 25 aus **mafalda**-Projekten und der offenen Jugendarbeit. Auch Interessentinnen\*, die nicht an einem **mafalda**-Projekt teilnehmen, können mitmachen. Das Glückslabor wird in einer Gruppe mit ca. 10-12 Teilnehmerinnen\* veranstaltet. Abhängig von den Interessen und der Schwerpunktsetzung der Gruppe können darüber hinaus weitere Frauen\* erreicht werden. Ergebnisse des Glückslabors werden via Instagram einer größeren Personenzahl zugänglich gemacht.



# mafalda

BEITRAG ZU FRÖHLICHKEIT, STÄRKUNG  
UND GESUNDHEIT VON MÄDCHEN\* UND  
JUNGEN FRAUEN\*

.....

## KONTAKT

Mag.<sup>a</sup> Gerhild Rathke  
Belgiergasse 3/2 | 8020 Graz  
T: +43 (0)316 337300 21  
F: +43 (0)316 337300 90  
[gerhild.rathke@mafalda.at](mailto:gerhild.rathke@mafalda.at)  
[www.mafalda.at](http://www.mafalda.at)



## ZEITPLAN UND ABLAUF

.....

### SEPTEMBER 2023

Planung, Konzeption/Ausgestaltung, Akquise und  
erstes Treffen in der Gruppe



#### **Kennenlernen und Auftakt, Interessenscheck**

### OKTOBER BIS DEZEMBER 2023



#### **Glückslabor**

8 Forschungstermine  
à 3 Einheiten zu vier Themenfeldern



#### **Abschlusstreffen „Happy End“**

zusammenführen der Ergebnisse  
und Abschlussfest

gefördert durch  
Österreichischer  
Frauenfonds

**Lea**  
Let's empower Austria

# mafalda

BEITRAG ZU FRÖHLICHKEIT, STÄRKUNG  
UND GESUNDHEIT VON MÄDCHEN\* UND  
JUNGEN FRAUEN\*



## THEMENFELDER

### GRUNDLAGEN ZUR ZUFRIEDENHEIT

Was brauche ich für ein gelungenes Leben? Was kann ich konkret im Alltag dafür tun, dass es mir gut geht?

**Hier kommen Themen wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Gesundheitsvorsorge zur Sprache**

### LEBENSGLÜCK

Im Einklang mit den eigenen Werten.  
Finanzielle Unabhängigkeit:  
Welche Ausbildung passt zu mir?  
Wer kann mir dabei helfen, sie zu finden? Was brauche ich dafür? Was sollte ich dafür noch lernen?

**BBO, Basisbildung und Beratung Ressourcenarbeit**

### ICH BRAUCHE DIE ANDEREN...

Wer kann mir helfen? Von wem kann ich lernen? Wie war es früher? Was kann im Austausch mit Frauen\* einer anderen Generation entstehen? Auf Basis der Interessen der Gruppe werden Schwerpunkte gesetzt:

**Freundschaft, Liebe und Familie, Biografiearbeit, Mehrgenerationenarbeit, Kennenlernen und Besuchen von Institutionen.**

### DIE ANDEREN BRAUCHEN MICH...

Teilhabe ist keine Einbahnstraße... im Kampf ums Überleben des Planeten und eine gerechte Gesellschaft ist jede\* einzelne\* gefragt. Was kann ich / will ich beitragen?  
Je nach Interesse der Gruppe kann an kleinen Projekten gearbeitet werden:

**Klimaschutz, Antidiskriminierung und Demokratiebildung**