



## Summer 2010 Activities:

### Feel-Good Closet Event (age 10-18)

**Friday, May 21<sup>st</sup>**, 4-6 PM We welcome all girls to come meet new friends and select fashionable donated clothing free of charge. Girls may select up to 4 items of clothing each. **Please RSVP by May 14th:** 541-284-4335

### School's Out Karaoke Party (age 10-18)

**Thursday, June 17<sup>th</sup>** 3:00-5:30 PM Come help Ophelia's Place break in our new karaoke machine! You'll have an opportunity to sing from a great selection of girls and woman-positive songs. Leave your inhibitions at the door and come have fun without being judged. Bring a friend!

### All-Girls Mountain Bike Trip (10-18)

**Saturday, June 26<sup>th</sup>**, 9 AM – approximately 5 PM. Do you like the idea of mountain biking but don't have the gear? No problem! On this guided day trip, Trips For Kids provides bikes, helmets, & transportation to the trail. No experience necessary! Donation: \$10-\$25 ; Some scholarships available. **Space is limited and registration is required by Friday, 6/18. For more information:** [www.catoregon.org/tfk](http://www.catoregon.org/tfk)

### Improvational Theatre (age 12-18)

**July 5-8** Through the use of improvisational theatre games, girls will learn to creatively express themselves, enhance their sensory and communication skills, build confidence through role-playing, and solve problems using group agreement and teamwork. This positive and playful form of theatre will benefit not only the aspiring actress but all girls facing the challenges of their unique world. The workshop will culminate in an improvisational performance for family and friends!  
**Registration deadline: June 28th.**

### Discovering & Being Who You Are - Through the Expressive Arts (age 14-18)

**July 12-15** Through journaling, art/collage, movement, and discussion we will explore and celebrate your Whole Self, not

just the self you think others want you to be. As a unique person you have a range of emotions, experiences, opinions and ideas that deserve to be seen, heard, and appreciated! Come and explore all the different parts that make up who you are. Find things you may share in common with other girls and aspects of yourself you may have never known were there. **Registration deadline: July 5th**

### Relax & Rejuvenate with Yoga & Meditation

(age 14-18) **July 19-22** Join us in learning to use our bodies and breath to relax and unwind while having fun, getting to know each other, and building new skills! Gentle, fun yoga poses and guided meditation will help us focus on practicing self-care, building community, and increasing confidence. No yoga or meditation experience required.  
**Registration deadline: July 12**

### Technology & Lego Robotics Workshop

(age 11-14) **July 26-29** Ever wonder what makes a robot tick? Build a Lego NXT robot and program it using Lego Mindstorms programming. Find out how many different ways an autonomous robot can be designed, choose a task you want your robot to do, and make it happen. Learn more about robotics and your future. No advance knowledge of robots required! **Registration deadline: July 19**

### Girls' Art Group (age 10-13)

**August 2-5** Do you enjoy being creative? Come be part of a girls' art group at Ophelia's Place! No previous art experience required. Explore many art forms to create projects that express who you are. Come have fun, make new friends, share your creativity and learn new skills!  
**Registration deadline: July 26**

### Multicultural Girls' Group (age 14-18)

**Dates TBA...sign up now!** We will use our skills and insight to identify the challenges we face in our culture while making friends, building skills, and having fun! Girls will explore information and participate in activities to increase personal power, self-care skills, and connecting with community.

---

*Advance registration is required for all activities and groups. Please call our Registration Line at 284-4335 with any questions /to register. You may also e-mail: [info@opheliasplace.net](mailto:info@opheliasplace.net).*

**Ophelia's Place** 1577 Pearl Street Ste. 100, Eugene [www.opheliasplace.net](http://www.opheliasplace.net)

Is a resource & support center for girls ages 10-18. It is our goal to empower young women to make healthy, informed decisions about their many important life choices. We offer support groups, a positive environment for girls, resource & referral information, and a listening ear for any concerns or questions girls may have. We are open for drop-in Monday — Thursday, 3 – 6 PM.



## Verano 2010 talleres y grupos

### **Clóset de Verano para Chicas** (de 10 a 18 años)

**Viernes 21 de mayo**, de 4 a 6 PM. Todas las chicas de 10 a 18 años de edad que quieran hacer nuevas amigas y seleccionar ropa de moda gratis son bienvenidas. Cada chica puede llevarse hasta 4 prendas. Este evento fue organizado por nuestra joven voluntaria, Sara Asher. Habrá botanas. Favor de reservar tu participación a más tardar el 14 de mayo al 541-284-4335

### **Fiesta con Karaoke** (de 10 a 18 años)

**Jueves 17 de junio**, de 2:00 a 5:30 PM Ven al Lugar de Ophelia a estrenar su nuevo estéreo de Karaoke, generosamente donado por el personal de la Universidad de Oregón. Tendrás oportunidad de cantar canciones con visiones positivas de las mujeres y niñas de una gran selección. Olvida tus inhibiciones y ven a divertirte SIN que nadie te juzgue. ¡Puedes traer a una amiga!

### **Viaje en Bicicleta a las Montañas, Sólo para Chicas**

(de 10 a 18 años) **Sábado 26 de junio**, de las 9 de la mañana hasta aproximadamente las 5 de la tarde. ¿Te gusta la idea de la bici de montaña pero no tienes el equipo necesario? ¡No importa! En este viaje guiado de un día, CAT pone las bicis, los cascos y el transporte al punto de partida. Este evento tuvo mucha participación el otoño pasado. No es necesario tener experiencia previa. Para mayor información sobre este programa: [www.catoregon.org/tfk](http://www.catoregon.org/tfk). El costo es una tarifa flexible \$10-\$20. Hay algunas becas disponibles. **El espacio es limitado y hay que inscribirse a más tardar el viernes 18 de junio.**

### **Taller de Improvisación Teatral** (de 12 a 18 años)

**Del 5 al 8 de julio.** A través de juegos de improvisación teatral, las chicas aprenderán a expresarse creativamente, enriquecer sus habilidades de comunicación y movimiento, fortalecer su confianza en sí mismas y resolver problemas a través de la actuación, el establecimiento de acuerdos para el grupo y el trabajo en equipo. Esta forma positiva y divertida de teatro beneficia no sólo a quienes desean ser actrices, sino a todas las chicas que enfrentan los desafíos únicos de su mundo. ¡Este taller culminará con una presentación de improvisación teatral para la familia y los amigos y amigas! **Fecha límite de inscripción: 28 de junio.**

**Taller de Artes Expresivas—Sé Tú Misma** (de 14 a 18 años) **Del 12 al 15 de julio.** A través de la escritura, el collage

artístico, el movimiento y la discusión explora y celebra todo tu Ser, no sólo la parte de ti que los demás quieren que seas. Como persona única, ¡tienes toda una serie de emociones, experiencias, opiniones e ideas que merecen ser vistas, escuchadas y apreciadas! Ven a explorar todas las partes que te hacen ser tú. Averigua qué tienes en común con otras chicas y descubre cosas nuevas de ti. **Fecha límite de inscripción: 5 de julio.**

**Relájate y Rejuvenece con Yoga y Meditación** (de 14 a 18 años) **Del 19 al 22 de julio.** Aprende a utilizar tu cuerpo para relajarte y descansar en un ambiente divertido. Las posturas fáciles y divertidas de yoga y la meditación guiada nos ayudarán a cuidarnos mejor, hacer nuevas amistades, fortalecer nuestra comunidad, y mejorar nuestra confianza en nosotras mismas. No es necesario tener experiencia previa de yoga o meditación. **Fecha límite de inscripción: 12 de julio.**

**Taller de Tecnología y Robótica Lego** (de 11 a 14 años) **Del 26 al 29 de julio.** ¿Alguna vez te has preguntado qué se necesita para construir un robot? Construye un robot Lego NXT y prográmalo utilizando Lego Mindstorms. Aveigua de cuántas maneras se puede construir un robot autónomo, elige una tarea para tu robot, ¡y ponlo en acción! . Aprende a utilizar la robótica de otras maneras. ¡No es necesario tener conocimiento previo sobre robots! **Fecha límite de inscripción: 19 de julio.**

### **Taller de Arte para Niñas** (de 10 a 13 años)

**Del 2 al 5 de agosto.** ¿Te gusta ser creativa? ¡Ven a formar parte de un grupo de arte para chicas en el Lugar de Ophelia! No necesitas experiencia previa para participar. Exploraremos todo tipo de materiales y medios de arte para realizar proyectos únicos que expresan tu forma de ser. También podrás exponer tu trabajo para el disfrute de una comunidad de mujeres jóvenes. ¡Ven a divertirte, hacer nuevas amistades y adquirir nuevas habilidades! **Fecha límite de inscripción: 26 de julio**

### **Grupo Multicultural para Chicas** (de 14 a 18 años)

Las fechas se anunciarán próximamente. ¡Utilizaremos nuestras capacidades y reflexiones para identificar los desafíos que enfrentamos en nuestra cultura a la vez que hacemos amigas, aprendemos nuevas habilidades, y nos divertimos! Las chicas explorarán información y participarán en actividades para empoderarse, cuidarse mejor, y conectarse con la comunidad.

**Ophelia's Place** 1577 Pearl Street Ste. 100, Eugene [www.opheliasplace.net](http://www.opheliasplace.net)

Es un centro de apoyo y recursos para chicas de 10 a 18 años de edad. Nuestro objetivo es empoderar a las mujeres jóvenes para tomar decisiones sanas e informadas en todos los aspectos importantes de sus vidas. Ofecemos grupos de apoyo, un ambiente positivo para chicas, información sobre recursos y servicios, y la disponibilidad para escuchar cualquier problema o pregunta que las chicas puedan tener. Nuestras horas de visita son de lunes a jueves, de 3 a 6 PM. **541-284-4340.**