



August – Dezember 2018

Wir über uns

Wer sind wir und was sind unsere Ziele?

Seit 1988 sind wir eine Anlaufstelle für Familien in Fulda und Umgebung, egal ob Mitglied oder nicht. Die Interessen und Wünsche von Familien liegen uns am Herzen. Wir sind für alle da, ganz unabhängig von Nationalität, Religion, Herkunft oder Alter. Mit unserer Arbeit möchten wir der Isolation und Benachteiligung von Erziehenden entgegenwirken. Dafür unterstützen wir Eigeninitiative, persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen.

Wir sind Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und Träger der Freien Jugendhilfe. Seit 2011 werden wir auch als Familienzentrum vom Land Hessen gefördert.

Wie arbeiten wir?

„Die MÜTZE“ funktioniert in erster Linie dadurch, dass möglichst viele Frauen und Männer kleinere und größere Aufgaben ehrenamtlich übernehmen, mitwirken sowie ihre eigenen Ideen einbringen und umsetzen. Mit unserem Kurs- und Informationsangebot haben Frauen und Männer die Möglichkeit, ihr Wissen anderen zu vermitteln.

Mitgliedschaft

Mitglied kann jeder werden, dem „Die MÜTZE“ am Herzen liegt. Eine Familienmitgliedschaft kostet nur 7 Euro monatlich – mit Ermäßigungen für Einzelpersonen und Alleinerziehende. Anmeldeformulare sind im Büro oder auf unserer Website erhältlich.

Wir brauchen: Familien, Einzelpersonen und Alleinerziehende,

die gerne zu uns kommen,
die sich bei uns ehrenamtlich engagieren,
die Mitglieder werden.

Weiterhin freuen wir uns über praktische, ideelle und finanzielle Unterstützung.

Angebote und Anmeldung

Bei uns gibt es Gruppen, zu denen man einfach so kommen kann. Für Kurse und Einzelveranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige rechtzeitige Absage müssen wir die volle Kursgebühr berechnen. Es sei denn, der Teilnehmer nennt uns eine Ersatzperson.

Datenschutz

Bei einer Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert. Diese personenbezogenen Daten werden für den Zweck der Anmeldung, Durchführung und Teilnahme an Kursen, Kinderbetreuungsgruppen und anderen Veranstaltungen verwendet. Mit einer Anmeldung per Telefon, Email oder persönlich erklären Sie sich damit einverstanden.

Information

Unsere Bürozeiten sind montags bis freitags von 9.00 bis 13.30 Uhr.
Anette Witzel und Astrid Laube sind unsere kompetenten Ansprechpartnerinnen.

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns	1
Offene Treffs / Gruppen (wöchentlich und monatlich)	3 - 4
Eltern-Kind-Gruppen / Krabbelgruppen Vater-Kind-Treff / Offener Treff 60+	
Kinderbetreuungsangebote	5
Offene Betreuungsangebote	5
Extra-Kinderbetreuung zu Randzeiten	5
U3 Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“	5
U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“	5
Angebote für Erwachsene / Senioren	6 - 13
Erziehung	6 - 7
Gesundheit (Sport, Entspannung und Wellness)	7 - 9
Gesundheit (Ernährung & Mehr)	10
Kreatives	11 - 12
Weiterbildung PC (Computerkurse, Smartphone, Internet, Ebay und Fotografie)	12 - 13
Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern	14
Angebote für Kinder / Ferienprogramm	14 - 16
Weitere Angebote	17 - 19
Kinderhaare schneiden / Freizeittreff / Fotoaktionen / KinderKino / Fortbildungen / Plenum / Kindergeburtstage / Umgangskontakt / Bibliothek / Second-Hand-Laden	
Wichtige Hinweise	20
Ehrenamt / Unser Motto / Vorstand	
Finanzierung / Bankverbindung / Impressum	21
Förderverein des Mütterzentrums	22
Förderer / Anschrift der MÜTZE	23

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Offene Treffs / Gruppen

ohne Anmeldung!

Jede/r kann mit oder ohne Kinder zu den Offenen Treffs / Gruppen vorbeikommen, um sich auszutauschen und nette Leute zu treffen. Während der Offenen Treffs / Gruppen liegt die Aufsichtspflicht der Kinder bei den Erziehungsberechtigten.

Montag 08.00 – 09.30 Uhr Frühtreff

Für Alle mit und ohne Kind. Es gibt immer Themen über die man sich während Kaffee, Tee und Brötchen austauschen kann.

Montag 09.30 – 11.30 Uhr Baby- / Kleinkindertreff

Es gibt ein gemeinsames Frühstück und das Spielzimmer ist für die Eltern mit ihren Kindern zum Spielen geöffnet. Zusätzlich wird einmal im Monat ein bestimmtes Thema besprochen, s. Seite 6.

Dienstag 15.30 – 18.00 Uhr Offener Treff

Es gibt Kaffee / Tee sowie Kuchen und das Spielzimmer ist für die Eltern mit ihren Kindern zum Spielen geöffnet. Größere Kinder dürfen sich im Bewegungsraum austoben. Bei schönem Wetter sind wir im Garten. Einmal im Monat gibt es Kaffeeklatsch mit Input, s. Seite 10.

Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr Frühstück

Alle sind herzlich willkommen, sich am vielseitigen Frühstücksbuffet bis 11.00 Uhr zu bedienen. Das angrenzende Spielzimmer steht für die Kinder offen.

Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr Offener Treff

Es wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend bietet Marlis im Spielzimmer Sing- und Fingerspiele für Eltern mit ihren Kindern an.

Freitag 08.00 – 09.30 Uhr Frühtreff

Für Alle mit und ohne Kind. Es gibt immer Themen über die man sich während Kaffee, Tee und Brötchen austauschen kann.

Freitag 09.30 – 11.30 Uhr Baby- / Kleinkindertreff

Von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr besteht die Möglichkeit gemeinsam zu frühstücken, der Spielraum ist in der Zeit für Freispiel offen. Ab 10.30 Uhr geht Anika mit euch gemeinsam in das große Spielzimmer, um mit den „Kleinen“ bewusst Zeit zu verbringen (z.B. mit Sing- und Fingerspielen, Bewegungsspielen usw.).

Freitag 15.30 – 18.00 Uhr Offener Treff

Es gibt Kaffee / Tee und etwas frisch gebackenes. Das Spielzimmer ist für die Eltern mit ihren Kindern zum Spielen geöffnet und die größeren Kinder dürfen sich im Bewegungsraum austoben.

Teilnehmerbeitrag: Jeweils 2,- € + Verzehrspende für alle Offenen Treffs / Gruppen
(Mitglieder bezahlen keine TN-Gebühr, nur die Verzehrspende)

Offenes Gesprächs- / Beratungsangebot ohne Terminvereinbarung

In dieser Zeit können persönliche Angelegenheiten mit unserer Sozialpädagogin / Elternbegleiterin vertraulich besprochen werden. Sie ist jederzeit ansprechbar, um gerade bei akuten Problemen zeitnah zu helfen. Auch für Alleinerziehende ist dies eine Gelegenheit, sich unverbindlich zu erkundigen und spezielle Anliegen zu erörtern. Leitung Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr

Offene Treffs / Gruppen

Voranmeldung erwünscht!

Offener Treff Mittwochnachmittag

Zweimal im Monat wollen wir uns gemeinsam in den Räumen der MÜTZE treffen, damit die Kinder miteinander spielen und toben können und wir Zeit und Raum für den Austausch sowie die eigene Vernetzung haben. Leitung: Stephanie Schratz

Mittwoch 15.30 – 17.30 Uhr (2 x im Monat)
08.08.18 / 22.08.18 / 12.09.18 / 26.09.18 / 10.10.18 / 24.10.18 / 14.11.18 / 28.11.18 / 12.12.18

Handarbeitstreff für Alle

mit Kinderbetreuung

Offener Treff für alle, die gerne stricken, häkeln oder sticken. Bringt einfach eure Handarbeit mit, um in geselliger Runde ungestört bei Kaffee und Geplauder den Nachmittag zu verbringen. Es ist kein angeleiteter Kurs. Bei Bedarf gibt es Kinderbetreuung (1,50 €). Leitung: Aurelia Reuer

Donnerstag 15.30 – 17.30 Uhr (alle 2 Wochen)
09.08.18 / 23.08.18 / 06.09.18 / 20.09.18 / 04.10.18 / 18.10.18 / 01.11.18 / 15.11.18 / 29.11.18 / 13.12.18

Vätertreff Fulda

Alle zwei Wochen treffen wir uns mit unseren Kindern zum Spielen und Quatschen. Ziel ist es, andere Väter kennenzulernen und eine intensive Zeit mit den Kindern zu verbringen. Bei schönem Wetter findet das Treffen auf verschiedenen Spielplätzen in Fulda im Freien statt.

Leitung: Jan Möller. Anmeldung beim Kursleiter unter 0163/1616813.

Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr (alle 2 Wochen)
16.08.18 / 30.08.18 / 13.09.18 / 27.09.18 / 11.10.18 / 25.10.18 / 08.11.18 / 22.11.18 / 06.12.18 / 20.12.18

Offener Treff 60+

Rita lädt alle Interessierten zu einem monatlichen Treffen ein. Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit, sich kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Zusätzliche Treffen für Unternehmungen sind nicht ausgeschlossen.

Leitung: Rita Kollmann

Mittwoch 15.30 – 18.00 Uhr (jeden 3. Mittwoch im Monat)
15.08.18 / 19.09.18 / 17.10.18 / 21.11.18 / 19.12.18

Vater-Kind-Treff

Väter mit Kindern unterschiedlichen Alters treffen sich einmal im Monat, um sich auszutauschen, mit den Kindern zu frühstücken und zu spielen. Jeder neue Vater ist mit seinen Kindern herzlich willkommen. Frühstück bitte selber mitbringen. Leitung: Knut Heiland

Samstag 09.30 – 12.00 Uhr (jeden 2. Samstag im Monat)
11.08.18 / 08.09.18 / 13.10.18 / 10.11.18 / 08.12.18

Sonntagsfrühstück für Alle

Wieder Aufbackbrötchen? Keine Lust, alleine zu frühstücken? Dann kommt doch in Die MÜTZE und frühstückt hier; ob Großfamilien, Kleinfamilien, Alleinerziehende oder Einzelpersonen. Die Kinder können nach dem Essen spielen und ihr könnt euch währenddessen und danach noch gemütlich unterhalten. Leitung: Marina und Holger Spruck

Sonntag 09.30 – 12.00 Uhr
12.08.18 / 09.09.18 / 14.10.18 / 11.11.18 / 09.12.18

Betreuungsangebote für Kinder

Offene Kinderbetreuung

ohne Anmeldung!

0 – 6 J.

Die Kinder können zusammen im Spielzimmer spielen und werden von kompetenten und freundlichen Betreuerinnen beaufsichtigt.

Mitzubringen: Kleines Frühstück, Windeln, Wechselkleidung und Hausschuhe

Dienstag

08.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: Pauschale 8,- / 6,- € (Mitglieder), für Geschwister die Hälfte

Donnerstag

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: Pauschale 7,- / 5,- € (Mitglieder), für Geschwister die Hälfte

Extra-Kinderbetreuung

mit Anmeldung!

0 – 10 J.

Für Familien / Eltern mit Kindern möchten wir die Möglichkeit geben, einmal unbekümmert etwas zu unternehmen. In dieser Zeit werden die Kinder von uns in einer kindgerechten Umgebung liebevoll betreut. **Mitzubringen: Hausschuhe, Verpflegung, Windeln und Wechselkleidung**

Freitag

05.10.18 / 30.11.18 18.30 -21.30 Uhr

Samstag

18.08.18 / 15.09.18 / 27.10.18 / 17.11.18 / 15.12.18

08.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder); 5,50 / 4,50 € (Mitglieder) für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 4 Tage vorher

Feste Gruppen mit Anmeldung!

U3 Miniclub

ab 15 Monaten bis 3 J.

Engagierte Betreuerinnen nehmen sich liebevoll der Kinder an. Die Kinder können soziale Kontakte knüpfen und sich in einer vertrauten Gruppe in kleinen Schritten von den Eltern lösen. Auch durch den strukturierten Tagesablauf mit gemeinsamem Frühstück, Spielen und Stuhlkreis werden die Kinder auf den Kindergarten vorbereitet. Bewegung für die Kleinen wird groß geschrieben, dazu werden der Bewegungsraum, Spielplätze und Spaziergänge genutzt. Nur für Mitglieder.

„Die Flöhe“ **Mo. + Do. 08.30 – 11.30 Uhr**

„Die Strolche“ **Mi. + Fr. 08.30 – 11.30 Uhr**

Monatsgebühr: 55,- €

U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“

ab 9 Monaten bis 3 J.

Die U3 Krippe arbeitet nach dem Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan. Schwerpunkte / Ziele unserer pädagogischen Arbeit sind eine ganzheitliche Erziehung, Sprachförderung, individuelle Förderung des eigenen Körpergefühls und Hygieneerziehung. Die Kinder werden von mind. zwei und in der Kernzeit von drei ausgebildeten Fachkräften betreut. In der kleinen Gruppe von max. 10 Kindern werden erste soziale Kontakte geknüpft und erste Erfahrungen in einer Gruppe gesammelt. Die kindgerechte Mittagsverpflegung ist fleischlos. Wahlweise 2 – 5 Betreuungstage. Kinder, die mit 3 Jahren noch keinen Kindergartenplatz direkt bekommen, können bis zum Ende des Kindergartenjahres in der Gruppe verbleiben.

Montag – Freitag 07.30 – 14.00 Uhr mit Mittagessen



	unter 2 Jahren	unter 3 Jahren	über 3 Jahre
Gebühr:			
2 Tage / Woche, monatlich	87,- €	70,- €	0,- €
3 Tage / Woche, monatlich	130,- €	105,- €	0,- €
4 Tage / Woche, monatlich	174,- €	140,- €	4,40 €
5 Tage / Woche, monatlich	217,- €	175,- €	39,40 €

zzgl. Mittagessen: 2,20 € pro Tag

Baby- / Kleinkindertreff mit Input

In der Zeit des Offenen Treffs gibt es zusätzlich einmal im Monat montags einen Input zu verschiedenen Themen. Uns ist der offene Austausch wichtig: -fragen dürfen, Erfahrungen weitergeben, Entlastung finden. Ablauf: Ankunft 9.30 Uhr, zwischen 10.00 und 11.00 Uhr laden wir euch zu einem intensiven Austausch ein, Ende des Treffs ist um 11.30 Uhr.

Montag	13.08.18	Fremdbetreuung U3?!
Montag	10.09.18	Handy & Co für Baby und Kleinkinder?!
Montag	15.10.18	Jedes Kind kann schlafen lernen?!
Montag	12.11.18	Körperliche Entwicklung – mein Kind krabbelt nicht!?
Montag	10.12.18	Weihnachten zwischen Harmonie und Wahnsinn?!
Montag	14.01.19	Wenn Familie an den Nerven zerrt?!

Uhrzeit: 09.30 – 11.30 Uhr Voranmeldung erwünscht bis Freitag davor

Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin / zert. Elternbegleiterin

Resilienz**Was macht Kinder stark?**

mit Kinderbetreuung

Resilienz meint die Fähigkeit der Menschen, sich von schwierigen Lebensereignissen nicht unterkriegen zu lassen und Folgen von Stress erfolgreich zu meistern. Einem resilienten Kind gelingt es, sich trotz Krisen gute Kompetenzen anzueignen und Entwicklungsrisiken zu vermindern oder zu kompensieren. Welche Fähigkeiten brauchen Kinder, um sich trotz schwieriger Bedingungen positiv entwickeln zu können? Über welche Potenziale verfügen sie? Welche unterstützenden Bedingungen tragen zu einer solchen Entwicklung bei? In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Fulda.

Donnerstag	06.09.18	15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr:	kostenfrei,	bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)
Anmeldeschluss:	30.08.18	Leitung: Marzena Kowalski-Zimmer, Erziehungsberatungsstelle Fulda

Sprachförderung durch Zeichensprache

mit Kinderbetreuung

Kinder können viel früher ihre Hände benutzen, als sie richtig sprechen können. Dies können Sie sich mit Zeichensprache zunutze machen. Mit simplen, intuitiven Zeichen, die man Kleinkindern ganz nebenbei spielerisch beibringt, fördert man die Kommunikation und damit ein stressfreieres Zusammenleben mit seinem Kind.

Donnerstag	13.09.18 – 27.09.18	15.30 – 17.00 Uhr (3x)
Gebühr:	9,50 / 7,50 € (Mitglieder),	bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)
Anmeldeschluss:	06.09.18	Leitung: Anita Brenke

Wenn Erziehung an den Nerven zerrt!**Manchmal ist die Luft raus!**

mit Kinderbetreuung

Die lieben Kleinen ziehen und zerren hin und her. Unsere Geduld und unsere Ruhe geraten da häufig an ihre Grenzen. Was kann ich / können wir tun, um Gelassenheit zu bewahren? In diesem Workshop werden wir Übungen und Hilfsmittel kennen lernen, um nicht an die eigenen Grenzen zu stoßen und die benötigte Gelassenheit zu finden, um unsere Kinder mit Spaß, Liebe und Freude zu erziehen. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

Samstag	15.09.18	09.30 – 11.30 Uhr
Gebühr:	9,- / 7,- € (Mitglieder),	bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)
Anmeldeschluss:	08.09.18	Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Angebote für Erwachsene

Erziehung

Anmeldung erforderlich!

Selbstbewusst-selbstständig-sozial

Wir wünschen uns, dass unsere Kinder zu selbstständigen, selbstbewussten und sozialen Menschen heranwachsen. Wie, wann und mit welchen Mitteln und Wegen können wir unsere Kinder in der Erziehung dabei unterstützen? In diesem Workshop möchten wir uns gemeinsam mit diesem Thema auseinandersetzen. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

Donnerstag 18.10.18 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 12.10.18 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Aggressives Verhalten bei Kindern

Woher kommt es? Was hilft?

mit Kinderbetreuung

Die Informationsveranstaltung gibt Ihnen eine Übersicht über Erscheinungsformen, Ursachen und Verlauf aggressiven Verhaltens bei Kindern. Es werden hilfreiche Prinzipien vorgestellt, die eingesetzt werden können, wenn Regeln nicht befolgt werden. In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Fulda.

Donnerstag 08.11.18 15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 01.11.18 Leitung: Carola Möller, Erziehungsberatungsstelle Fulda

Mit Kindern über den Tod sprechen

Sterben und Tod sind Themen, die Kindern gegenüber gerne tabuisiert werden. Ein offener und ehrlicher Umgang mit der Thematik wäre jedoch für Kinder wünschenswert und hilfreich. An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, wie wir mit unseren Kindern über den Tod sprechen können, wie Kinder trauern und wie wir unsere Kinder unterstützen können. Verschiedene Bücher liegen zur Ansicht bereit.

Montag 12.11.18 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder) Anmeldeschluss: 03.11.18

Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

Angebote für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

Fußpflege mit Fußmassage

mit Kinderbetreuung

Tu deinen Füßen etwas Gutes! Eine professionelle Fußpflegerin bietet Fußpflege mit kurzer Fußmassage und Nagellack (French-Technik) an. Bitte genauen Uhrzeit vereinbaren.

Mitzubringen: offene Schuhe**Dienstag 21.08.18 / 25.09.18 / 30.10.18 / 11.12.18**

Uhrzeit: 08.30 – 13.00 Uhr letzter Termin ohne Kinderbetreuung

Gebühr: 30 min. 16,- / 14,- € (Mitglieder), bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: je 1 Woche vorher Leitung: Sylvia Hessheimer

Massage für Körper und Seele

teilweise mit Kinderbetreuung

Gönn dir etwas! Ein Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele. Abschalten und runterfahren vom Alltag und die Seele baumeln lassen. Es werden nur biologische Öle ohne künstliche Duftstoffe oder Aromen verwendet. Tiefenentspannung ohne Stress, bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €).

Mitzubringen: 2 große Handtücher**Dienstag 11.09.18 / 23.10.18 / 27.11.18** mit Kinderbetreuung (8.30 – 12.00)

Uhrzeit: 08.30 – 15.00 Uhr Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher

- Rückenmassage (30 min.) 22,- / 20,- € (Mitglieder)
- Kopf- u. Gesichtsmassage (30 min.) 22,- / 20,- € (Mitglieder)

Leitung: Heiko Bleuel, Rücken-Mobil, Therapeut für Gesunderhaltung

fitdankbaby® MINI / MAXI für Mamas mit Babys von 3 bis 18 Monaten

fitdankbaby® ist ein innovatives Fitnesskonzept für Mamas mit Babys ab 3 Monaten. Es vereint Fitnesstraining für Mamas und altersgerechte Babygymnastik in einem mitreißenden Kurs. Das Besondere: Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und der speziell entwickelte Trainingsgurt unterstützt die sichere und kontrollierte Ausführung der Übungen im Stand und auf der Matte. Das Praktische: Das Trainingsgewicht wächst mit.

fitdankbaby® MINI für Mamas mit Babys von 3 bis 8 Monaten

Mittwoch **08.08.18 – 26.09.18** 09.30 – 10.30 Uhr (8 x)
Mittwoch **31.10.18 – 19.12.18** 09.30 – 10.30 Uhr (8 x)

fitdankbaby® Maxi für Mamas mit Babys von 8 bis 18 Monaten

Mittwoch **08.08.18 – 26.09.18** 08.30 – 09.30 Uhr (8 x)
Mittwoch **31.10.18 – 19.12.18** 08.30 – 09.30 Uhr (8 x)

fitdankbaby® Outdoor mit Babys von 8 bis 18 Monaten

Mittwoch **08.08.18 – 26.09.18** 10.45 – 11.45 Uhr (8x)

Treffpunkt: Mütterzentrum Parkplatz

Gebühr: je 99,- / 89,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 01.08.18 / 24.10.18

Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung

"Bachelor of Fitness and Health Management"

Yoga / Pilates für Frauen

mit Kinderbetreuung

Eine Mischung aus Yoga und Pilates speziell für Frauen mit kleinen Kindern, frühestens ein Jahr nach der Geburt (bitte dies mit Ihrem Frauenarzt abklären). Inhalt: Es werden gezielte Übungen für den Beckenbodenaufbau und ein ganzheitliches Körpertraining angeboten. **Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, Isomatte/Yogamatte, ein Handtuch zum Unterlegen und Socken

Dienstag **04.09.18 – 06.11.18** 9.30 – 10.30 Uhr (8x)

Gebühr: 68,- / 56,- € (Mitglieder), bei Bedarf Kinderbetreuung (je 1,50 €)

Anmeldeschluss: 27.08.18 Leitung: Lisa Maria Born, Pilates- und Yogatrainerin

Workshop – Grundlagen des Faszientrainings!**Richtige Anwendung von Rollen und Bällen**

Die Faszien – unser Bindegewebe – rücken immer mehr ins Rampenlicht aktueller sportmedizinischer Forschungen und internationaler Aufmerksamkeit. Faszien umgeben und verbinden in unserem Körper alles und geben unserem ganzen Körper Form und Elastizität. So werden Muskeln, Sehnen, Knochen, Gefäße und Nerven erst durch das Faszien-gewebe zu einem zusammenhängenden Organismus. **Wirkung des Faszientrainings auf einen Blick:** Leistungssteigerung, Verletzungsprophylaxe, Verbesserung der Bewegungsabläufe, Schmerzprophylaxe / Schmerzreduktion. In diesem 3-stündigen Ganzkörper-Workshop werden die Grundlagen des Faszientrainings erläutert. Anhand gezielter Übungen für die verschiedenen Körperzonen wird die richtige Anwendung der Rollen und Bälle gezeigt, um die Faszien zu lösen. Ziel ist es, das Faszientraining selbständig, sicher und richtig zu Hause anwenden zu können. Wichtig: Bei Osteoporose, Krampfadern, akuten Verletzungen oder der Einnahme von blutverdünnenden Mitteln bitte vorher einen Arzt um Erlaubnis fragen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, eigene Rollen / Bälle, wenn vorhanden

Freitag **12.10.18** 18.30 – 21.30 Uhr

Sonntag **18.11.18** 10.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: je 20,- / 17,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Heiko Bleuel, Therapeut für Gesunderhaltung

Sport für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

Funktional Fitness / Tiger Moves

Der Kurs besteht aus zwei Bausteinen. 1. Funktional Fitness: Statt einzelner isolierter Muskeln, wird der ganze Körper trainiert. Komplexe Bewegungen bringen möglichst große Muskelgruppen gleichzeitig in Aktion. Das Training erfolgt größtenteils mit dem eigenen Körpergewicht und kann überall stattfinden. 2. Die Tiger Moves sind ein fester Ablauf verschiedener Körperbewegungen. Sie dehnen und kräftigen die wichtigsten Muskeln, Faszien und Kraftlinien, während Sie intensiv atmen. Sie sind der perfekte Ausgleich für unsere oft sitzende und bewegungsarme Lebensweise. Sie können überall im Stehen ausgeführt werden und sind für jeden geeignet, unabhängig vom jeweiligen Trainingsgrad.

Dienstag **16.10.18 – 18.12.18** 20.00 – 21.30 Uhr (10x)

Gebühr: 80,- / 70,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 09.10.18 Leitung: Heiko Bleuel, Therapeut für Gesunderhaltung

Acht Schätze – Qigong zum Mitmachen

Die Übungsreihe besteht aus acht Übungen. Dabei wird der ganze Körper auf einfache, sanfte Art und Weise trainiert. Die regelmäßige Anwendung hebt die Stimmung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. **Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Socken**

Mittwoch **17.10.18 – 31.10.18** 19.00 – 20.00 Uhr (3x)

Gebühr: 14,- / 12,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 10.10.18 Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Bauchtanzkurs

Der orientalische Tanz bietet Frauen jeden Alters und jeder Statur eine gute Möglichkeit, sich fit zu halten. Das Tanzen lockert nicht nur die Muskulatur, es stärkt auch das Rückgrat und tut der Seele gut. Ohne Leistungsdruck lernen und erleben wir miteinander in Kreistänzen die weichen und auch temperamentvollen Bauchtanzbewegungen. **Mitzubringen: Tuch für die Hüften**

Montag **22.10.18 – 17.12.18** 19.00 – 20.15 Uhr (8x)

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 15.10.18 Leitung: Ulrike Eichmann

„Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson

Dieser Kurs kann helfen, in Stresssituationen gelassener zu reagieren und Burnout vorzubeugen. Bei der „Progressiven Muskelentspannung“ wird die Entspannung von Körper und Geist durch die bewusste An- und Entspannung der Muskulatur erreicht. Dies macht die Technik leicht erlernbar – auch für diejenigen, die durch chronische Angespanntheit nicht in der Lage sind, einfach loszulassen. Verspannungen werden so mit der Zeit frühzeitig wahrgenommen und man kann ihnen entgegenwirken. **Mitzubringen: Decke, kl. Kissen, großes Handtuch, Matte, warme Socken**

Montag **22.10.18 – 10.12.18** 20.00 – 21.00 Uhr (8x)

Gebühr: je 90,- € (gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten)

Ort: Familienschule, Gallasiniring 8, Fulda

Anmeldeschluss: 15.10.18 Leitung: Tanja Fröhlich, Entspannungspädagogin

Ernährung

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

Gesunder Darm = gesunder Körper!

Erfahren Sie, wie der Darm – das oft verkannte Organ – die Gesundheit unseres Körpers beeinflusst.

Mittwoch **05.09.18** 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: je 4,- / 3,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 30.08.18 Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Ernährung

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

Kaffeeklatsch mit Input

Im Offenen Treff gibt es jeden 4. Dienstag im Monat zu verschiedenen Gesundheitsthemen von Linda Rohn Input, Anregungen, Tipps und Austausch. Kaffee und Kuchen gibt es ab 15.30 Uhr, Input von 16.00 – 17.00 Uhr. Das Spielzimmer ist für die Kinder offen.

- Dienstag 28.08.18** **Fit und schön durch Obst und Gemüse:** Gesundheit ist unser wichtigstes Gut und Schönheit geht durch den Mund
- Dienstag 25.09.18** **Säuren und Basen - Pro und Contra:** Welche Grundlage gibt es hierfür?
- Dienstag 23.10.18** **Gesunde Fette von Alpha bis Omega:** Erfahren sie, welche Fette wertvoll für unsere Gesundheit sind und warum
- Dienstag 27.11.18** **Zappelphilipp – ADHS und Ernährung:** Was hat eventuell die Ernährung damit zu tun?

Anmeldeschluss: je 2 Tage vorher Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Heilkräuterwanderung in der Rhön

Wir sehen, riechen und schmecken die Kräuter. Man erfährt ihre Heilwirkung, ihre Anwendung in der Küche und hört die Mythen und Märchen über sie. Dauer ca. 1 - 1,5 Stunden.

- Mittwoch 29.08.18** 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Maulkuppe
- Samstag 22.09.18** 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Grabenhöfchen

Gebühr: je 7,- / 6,- € (Mitglieder) Schulkinder 2,- €

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Gerhild Elisabeth Birmann-Dähne, Apothekerin

Angebote für Erwachsene

Weiterbildung

Anmeldung erforderlich!

Workshop: Entfalte dein Potential

Kennst du dieses quälende Gefühl, dass tief in dir etwas auf dich wartet, was dein Leben sinnerfüllter machen würde... Und du hast keine Ahnung, was es sein könnte! In diesem Workshop wirst du deinem vergessenen Potential ein ganzes Stück näherkommen. Mit viel Lachen und spielerischer Leichtigkeit werden wir gemeinsam wieder einige deiner natürlichen Ressourcen ans Tageslicht bringen können. Die tiefwirkenden Übungen und Impulse werden auch nach diesen Workshop noch nachreifen und dir auch in Zukunft wertvolle Einsichten bringen.

- Samstag 22.09.18** 10.00 – 14.00 Uhr in der Mütze
- Samstag 10.11.18** 10.00 – 14.00 Uhr in Künzell, Ferdinand-Braun-Str. 14
- Gebühr: 30,- / 25,- € (Mitglieder) Anmeldeschluss: 20.09.18 / 08.11.18
- Leitung: Manuela Leibold, Integrale psychologische Lebensberaterin und Coach für Potentialentfaltung

Impulsabend: Potentialentfaltung im Team

Gerade wir Frauen profitieren unglaublich von der Unterstützung durch andere Frauen. Wir sind von unserem Wesen her dafür vorbestimmt, anderen Menschen liebevoll und nährend zur Seite zu stehen. Und genau diese wundervolle Eigenschaft nutzen wir in einem Potentialentfaltungs-Team für unsere eigenen Belange. In einer vertrauten Gemeinschaft von gleichgesinnten Frauen legst du kontinuierlich und doch ganz individuell die Weichen für mehr Glück, Erfolg und Lebensfreude. Du lernst mit viel Spaß bei dir selbst anzukommen und findest so peu á peu heraus, welche Talente und Potentiale in DIR schlummern!

- Mittwoch 26.09.18 / 07.11.18** 19.30 – 21.00 Uhr
- Gebühr: 7,- / 5,- € (Mitglieder)
- Anmeldeschluss: 23.09.18 / 04.11.18
- Leitung: Manuela Leibold, Integrale psychologische Lebensberaterin und Coach für Potentialentfaltung

Kreativwerkstatt für Frauen

Hast Du Lust mal wieder Deine kreative Ader auszuleben und gemeinsam mit anderen einen lustigen und produktiven Abend zu erleben? Dann bist Du hier genau richtig. An drei Terminen wollen wir verschiedene Sachen ausprobieren. **String Art** – Fadenbilder auf Holz, **Holzwerkstatt** - weihnachtliche Holzdeko aus Sperrholz und **Encaustic** – Maltechnik mit Warmwachs.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Motive bei String Art und bei der Holzwerkstatt, bei Encaustic Bügeleisen (kein Dampfbügeleisen)

Freitag	31.08.18	18.30 – 20.30 Uhr	String Art
Montag	19.11.18	19.00 – 21.00 Uhr	Holzwerkstatt
Freitag	07.12.18	16.00 – 18.00 Uhr	Encaustic

Gebühr: 10,- / 7,- € (Mitglieder) + Materialkosten

Anmeldeschluss: je 1 Woche vorher Leitung: Anette Witzel

Workshop mit Knet-Beton

Aus Knet-Beton werden wir Schalen, Windlichter, Teelichthalter oder andere dekorative Gegenstände fertigen. Der Knet-Beton wird nach der Durchtrocknung ganz oder teilweise mit einem Lack überzogen, damit er wetterfest wird.

Termin:	Fr. 14.09.18	18.00 – 20.00 +
	So. 16.09.18	11.00 – 13.00 Uhr (2x)

Gebühr: 20,- € + Materialkosten (ca. 8,- € für eine Schale)

Ort: CreaThielen, St.-Gallener-Straße 3, 36039 Fulda

Anmeldeschluss: 07.09.18 Leitung: Christiane Thielen

Schmuckkurs für Frauen

Unter Anleitung stellen wir eigenen Schmuck aus wunderschönen Halbedelsteinen, Glasperlen, Steinen usw. her. Jeder kann seine eigenen Ketten oder eigenen Ohrringe gestalten.

Mitzubringen: Wer hat, gebohrte Steine und Perlen

Montag	08.10.18	19.00 – 21.00 Uhr
Freitag	04.01.19	19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,- / 5,- € (Mitglieder) + Materialkosten

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anette Witzel

Workshop Tiffany-Technik

Aus vorgeschrittenen Glasteilen können zur Fenster- oder Wanddekoration Sterne, Herzen oder Engel gefertigt werden.

Mittwoch	17.10.18	18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr:	15,- € + Materialkosten (je nach Motiv 15,- / 20,- €)	
Ort:	CreaThielen, St.-Gallener-Straße 3, 36039 Fulda	
Anmeldeschluss:	10.10.18	Leitung: Christiane Thielen

Workshop Silver-Clay

Silver-Clay ist eine Silberknete, die wie Ton verarbeitet wird. Es können wunderschöne individuelle Schmuckstücke, wie z.B. Kettenanhänger, gefertigt werden. Nach der Trocknung und dem Brennvorgang erhält man ein Schmuckstück aus nahezu reinem Silber.

Samstag	24.11.18	10.00 – 16.00 Uhr
Gebühr:	30,- € + Materialkosten (ca. 35,- € für ein Schmuckstück)	
Ort:	CreaThielen, St.-Gallener-Straße 3, 36039 Fulda	
Anmeldeschluss:	16.11.18	Leitung: Christiane Thielen

Angebote für Erwachsene

Kreatives

Anmeldung erforderlich!

Adventskalender basteln

Adventskalender selber basteln. Du kannst aus zwei verschiedenen Varianten mit Vorlagen zur Wiederverwendung wählen. **Mitzubringen: Spaß und gute Laune**

Samstag 24.11.18 10.00 – 12.00 Uhr
 Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + Materialkosten
 Anmeldeschluss: 17.11.18 Leitung: Mara Bechen,

Gestickte Weihnachtskarten

mit Kinderbetreuung

Zu Weihnachten möchtest du deinen Lieben einen handgeschriebenen Gruß senden? Oder einen Gutschein verpacken? Hier findest du Anregungen, wie du eine weihnachtliche Karte mit Nadel und Faden selbst gestalten kannst. Bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Donnerstag 29.11.18 15.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr: 6,50 / 5,50 € (Mitglieder) + Materialkosten
 Anmeldeschluss: 22.11.18 Leitung: Marlis Schittny

Servietten falten / Tisch eindecken

Viele Feiertage, viele Gäste. Wie könnt ihr mit wenigen Handgriffen einen Tisch festlich und nach Hotelstandard herrichten? Dies möchte ich Euch zeigen.

Mittwoch 12.12.18 19.30 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 3,- / 2,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 05.12.18 Leitung: Mara Bechen,

Angebote für Erwachsene

Weiterbildung PC

Anmeldung erforderlich!

Computerkurse

Wir arbeiten nur in Kleingruppen mit höchstens sechs Personen. Wir lehren mit Windows 10 und MS Office 2010.

Grundlagen Fotokurs – von Anfang an gute Bilder!

Wir behandeln und üben alle wichtigen Themen beim Fotografieren - grundlegende Bedienung der Kamera und die passenden Einstellungen, Wahl des richtigen Programms sowie Tipps und Tricks bei der Motivsuche. Wir besprechen auch, warum das eine Bild besser wirkt als ein anderes. Eigene Fragen kommen nicht zu kurz - es findet ein reger Austausch statt.

Mitzubringen: Eigene geladene Kamera + Gebrauchsanweisung und ca. sechs eigene, verschiedene ausgedruckte Fotos

Montag 27.08.18 – 24.09.18 09.00 – 11.00 Uhr (5x)
 Gebühr: 55,- / 45,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 20.08.18 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

Fotogrundlagen – Vertiefungskurs Theorie und Praxis

Vertiefung der folgenden Inhalte: Kamerabedienung, Wissenswertes der Fotografie sowie Motivgestaltung. An zwei Terminen gehen wir raus und üben, was wir Neues gelernt haben. Auf Motivwünsche wird soweit wie möglich eingegangen. **Mitzubringen: eigene Kamera + Gebrauchsanweisung**

Montag 22.10.18 – 12.11.18 09.00 – 11.00 Uhr (4x)
 Gebühr: 44,- / 36,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 15.10.18 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

Angebote für Erwachsene **Weiterbildung PC** Anmeldung erforderlich!

Ebay

Wir melden uns bei Ebay an, lernen, wie wir etwas verkaufen und wie wir zu einem guten Preis kaufen. Wir stellen unser eigenes Angebot bei Ebay ein und nutzen dabei eigene Fotos in unserer Auktion. Dabei verwenden wir den PC und, wenn vorhanden, auch das Smartphone. Bitte E-Mail Adresse und dazugehöriges Passwort mitbringen.

Samstag 01.09.18 09.00 – 12.00 Uhr
Samstag 24.11.18 09.00 – 12.00 Uhr
 Gebühr: je 14,- / 12,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 25.08.18 / 17.11.18 Leitung: Tobias Lipka

Smartphone, Technik für Einsteiger

Für Ein- und Umsteiger

Wir lernen das Smartphone und das iPhone kennen und erkunden gemeinsam die Fülle von Möglichkeiten, die diese Geräte bieten. Wir lernen, was eine „App“ ist, wie man die besten Apps auswählt und diese nutzt. Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Gerät mit oder schaut anderen über die Schulter.

Samstag 01.09.18 12.30 – 14.30 Uhr
Samstag 24.11.18 12.30 – 14.30 Uhr
 Gebühr: je 9,- / 8,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 25.08.18 / 17.11.18 Leitung: Tobias Lipka

Internetkurs 50+

Einstieg zum Thema Internet. Wir überwinden unsere Berührungsangst und erfahren, was alles mit dem Internet möglich ist. Begriffe wie Browser, Virus, Trojaner, Shopping im Internet sowie Sicherheit werden erklärt, wir schreiben eine E-Mail und gehen auf alle Fragen der Teilnehmer ein.

Samstag 01.09.18 15.00 – 18.00 Uhr
Samstag 24.11.18 15.00 – 18.00 Uhr
 Gebühr: je 14,- / 12,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 25.08.18 / 17.11.18 Leitung: Tobias Lipka

Smartphone für Senioren

Sie haben ein neues Handy, das keine Tasten besitzt? Dann verfügen sie über ein Smartphone! Sie möchten lernen, was Sie außer telefonieren alles damit machen können? Dann sind Sie hier genau richtig! **Mitzubringen: Smartphone, Ladekabel**

Freitag 07.09.18 – 21.09.18 09.00 – 11.00 Uhr (3x)
 Gebühr: 24,- / 20,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 30.08.18 Leitung: Anita Brenke

Nicht zu alt fürs Internet für Senioren

Mit den Kindern und Enkeln auch über weite Entfernung in Kontakt bleiben. Einkaufen ohne zu schleppen. Wissen, was in der Welt vor sich geht, bevor es in der Zeitung steht. Dies und vieles mehr kann das Internet. Lernen Sie alles, was sie benötigen, um mit Ihrem PC das Internet zu nutzen: Internettelefonie (Skype), Bilder verschicken und sichern, Downloads, E-Mails schreiben, Informationen (Google) suchen und Einkaufsplattformen (z.B. Amazon) nutzen. **Mitzubringen: Eigene E-Mail Adresse. Kursprache bei Bedarf: zusätzlich Polnisch und Englisch**

Freitag 26.10.18 – 09.11.18 09.00 – 11.00 Uhr (3x)
 Gebühr: 24,- / 20,- € (Mitglieder)
 Anmeldeschluss: 19.10.18 Leitung: Anita Brenke

Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern

Anmeldung erforderlich!

Der Vater-Kind Abenteuertag

Väter mit ihren Kindern ab 6 J.

Ein Tag, um gemeinsame Zeit mit seinem Kind / seinen Kinder zu verbringen. Bauen Sie mit Ihrem Kind / Ihren Kindern eine Hütte, zum Schutz vor Wind und Wetter. Entfachen Sie gemeinsam auf unübliche Art und Weise ein Feuer, um mit der Glut einen Löffel herzustellen, und Süßes oder Deftiges Stockbrot über den Flammen zu Backen. **Packliste: Festes Schuhwerk, Wetter und Feuerfeste Kleidung die dreckig werden darf, Proviant und Getränke**

Samstag 29.09.18 09.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 30,- / 25,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 22.09.18 Leitung: Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

Plätzchen backen für Eltern mit Kindern

„Plätzchen backen mit kleinen Kindern? Da werde ich ja nie fertig! Und die Küche ist hinterher ein Schlachtfeld!“ Darum komm in die MÜTZE und backe dort im Kreise Gleichgesinnter. Zusammen macht es mehr Spaß und deine Küche bleibt sauber. Für Allergiker: Der verwendete Teig ist ohne Eier und Nüsse. **Mitzubringen: Schürze, Nudelholz, Ausstecher, Vorratsdose und 2 normale Backbleche**

Samstag 01.12.18 15.30 – 18.00 Uhr

Samstag 08.12.18 15.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: je 6,50 / 5,50 € (Mitglieder) + 3,- € pro Teigkugel und Deko

Anmeldeschluss: 24.11.18 / 01.12.18 Leitung: Marlis Schittny

Nikolausfeier im Offenen Treff

Eltern mit ihren Kindern bis 7 J.

Weihnachten steht vor der Tür und in zwei Tagen kommt der Nikolaus! Wir wollen eine Kleinigkeit mit den Kindern basteln und anschließend bei Plätzchen und warmen Getränken zusammensitzen, Weihnachtslieder singen und entspannt die Vorweihnachtszeit genießen.

Dienstag 04.12.18 15.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 5,- / 3,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 30.11.18 Leitung: Stephanie Schratz + Antonia Staubach

Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

Tanzen wie die Großen!

ab 1. Klasse

Verschiedene Tanzstile werden in einer kurzen, gut erlernbaren Choreografie gemixt. An fünf Terminen wird diese Choreografie einstudiert und geübt. Am 6. Termin wird für die Eltern im Rahmen einer Tanzvorführung das Erlernte gezeigt.

Mittwoch 22.08.18 – 26.09.18 16.00 – 17.00 Uhr (6 x)

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 15.08.18 Leitung: Silke Kircher

10-Finger-PC-Schreiben Intensivkurs

ab 5. Klasse

Durch die intensive Beschäftigung mit der Computertastatur wird den Kindern die richtige Beherrschung der Tastatur beigebracht. Mit dem 10-Finger-Schreibsystem erhöht sich die Schreibgeschwindigkeit sowie die Effizienz der Programmbedienung und die Rechtschreibung wird gefördert. **Mitzubringen: 1 DIN A4 Hefter**

Freitag 31.08.18 – 09.11.18 15.30 – 17.00 Uhr (10x)

einmal in der 2. Herbstferienwoche

Gebühr: 54,- / 45,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 26.08.18 Leitung: Katharina Zoi

Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

Knet-Beton

ab 1. Klasse

Wir basteln Teelichthalter, Schalen, Tiere.... Jedes Kind darf sich kreativ austoben. Am 2. Termin werden die durchgetrockneten Objekte bemalt.

Mittwoch 19.09.18 + 26.09.18 15.00 – 16.00 Uhr (2x)

Gebühr: 15,- € inkl. Materialkosten

Ort: CreaThielen, St.-Gallener-Straße 3, 36039 Fulda

Anmeldeschluss: 12.09.18 Leitung: Christiane Thielen

Ferienaktivwoche „Haus der Entdecker“

1. – 4. Klasse

Mit verschiedenen Experimenten, Spielen, Bastelangeboten und Aktionen (Ausflüge) entdecken wir uns und unser Umfeld. Mit viel Entdeckergeist forschen wir in den Bereichen Luft, Wasser, Körper und Natur, angelehnt an das Konzept „Haus der kleinen Forscher“. **Mitzubringen: Rucksack mit täglicher Verpflegung und Getränke, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe**

Termin: Mo. 01.10.18 – Fr. 05.10.18 07.30 – 14.00 Uhr (4 Tage)

Achtung ohne Mittwoch – Feiertag!

Gebühr: 25,- / 20,- € für Kinder aus d. Stadtteil Ostend u. Ziehers Süd

Anmeldeschluss: 20.08.18 mit Vorkasse Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin + Anika Klinzing

Schmuckkurs für Kids

ab 2. Klasse

Hier kannst du Ketten und Ohrringe nach deinen eigenen Vorstellungen fertigen. Eine große Auswahl an Perlen in verschiedenen Farben, Materialien und Größen warten auf dich.

Dienstag 09.10.18 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 5,- € Materialkosten

Anmeldeschluss: 01.10.18 Leitung: Anette Witzel

Laubhütten bauen

ab 2. Klasse

An diesem Tag werden wir uns aus Materialien, wie Laub, Moos und Holz, eine Notunterkunft bauen, die uns vor Kälte, Regen und Tieren schützen kann. Nach getaner Arbeit können wir dann am Lagerfeuer bei Stockbrot den Tag ausklingen lassen.

Mitzubringen: Strapazierfähige Kleidung, lange Hose, feste Schuhe, Kopfbedeckung und Rucksack mit Verpflegung.

Mittwoch 10.10.18 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 12,- / 9,50 € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 03.10.18 Leitung: Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

Holzwerkstatt für Kids

ab 3. Klasse

Herbstliche Motive werden mit der Laubsäge aus Sperrholz gesägt.

Donnerstag 11.10.18 16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 03.10.18 Leitung: Anette Witzel

Eine eigene Laterne basteln

ab 1. Klasse

Aus bunten Transparentpapierstreifen basteln wir lustige Laternen. Nach dem Durchtrocknen wird am 2. Termin die Laterne „Ausgefertigt“ gemacht.

Mittwoch 24.10.18 15.00 – 17.00 Uhr

+ **31.10.18** 15.00 – 16.00 Uhr (2x)

Gebühr: 15,- € inkl. Materialkosten

Ort: CreaThielen, St.-Gallener-Straße 3, 36039 Fulda

Anmeldeschluss: 17.10.18 Leitung: Christiane Thielen

Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

Übernachtungsparty „Halloween“

1. – 4. Klasse

Wölfe heulen und Blitze knallen, draußen die letzten Blätter fallen. Die Hexen tanzen um den Kessel, drum steh auf aus deinem Sessel. Mit Krötenhaut und Spinnenbein brodelt schon mein Süppchen fein. Die Halloweenparty beginnt schon bald, drum komm, sonst wird die Suppe kalt.

Mit Spielen und spannenden Geschichten zum Thema Halloween werden wir uns bis in die Nacht vergnügen. Geschlafen wird im Spielzimmer und im Bewegungsraum auf Isomatten mit Schlafsack. Ein gruselig leckeres Abendessen und ein stärkendes Frühstück am nächsten Morgen runden die Party ab. Wer mag, darf verkleidet kommen. **Mitzubringen: Schlafsack, Isomatte, Zahnbürste, bequeme Kleidung, Hausschuhe.**

Termin: Fr. **02.11.18** 18.00 Uhr – Sa. **03.11.18** 10.00 Uhr

Gebühr: 25,- / 18,- € (Kinder aus dem Stadtteil) inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: 26.10.18 Leitung: Mareike Prinzhorn,
Leitung der Schulnachmittagsbetreuung

Filzen

ab 1. Klasse

Wir umfilzen Steine, Seifen oder Kugeln und fertigen daraus Briefbeschwerer, Bälle oder Frösche.

Mittwoch **07.11.18** 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 15,- € inkl. Materialkosten

Ort: CreaThielen, St.-Gallener-Straße 3, 36039 Fulda

Anmeldeschluss: 30.10.18 Leitung: Christiane Thielen

Pizzabacken für Kids

ab 1. Klasse

Wir stellen selber einen Hefeteig her, machen eine leckere Tomatensauce und belegen sie mit Käse, Wurst, Gemüse etc.... danach lassen wir es uns schmecken.

Freitag **09.11.18** 16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 4,- / 3,- € (Mitglieder) inkl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 06.11.18 Leitung: Anika Klinzing

Schmuckkurs für Kids

ab 2. Klasse

Hier kannst du Ketten und Ohrringe nach deinen eigenen Vorstellungen fertigen. Eine große Auswahl an Perlen in verschiedenen Farben, Materialien und Größen wartet auf dich.

Freitag **04.01.19** 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder) + 5,- € Materialkosten

Anmeldeschluss: 02.01.19 Leitung: Anette Witzel

10-Finger-PC-Schreiben

ab 5. Klasse

Ein Einstieg in das 10-Finger-Tastaturschreiben am PC wird ermöglicht und bei Bedarf eine Bewegungspause eingelegt.

Termin: Mo. **07.01.19** – Fr. **11.01.19** 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 38,- / 32,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 02.01.19 Leitung: Steffen Pichl

Ferienaktivwoche „Haus der Entdecker“

1. – 4. Klasse

Mit verschiedenen Experimenten, Spielen, Bastelangeboten und Aktionen (Ausflüge) entdecken wir uns und unser Umfeld. Mit viel Entdeckergeist forschen wir in den Bereichen Luft, Wasser, Körper und Natur, angelehnt an das Konzept „Haus der kleinen Forscher“. **Mitzubringen: Rucksack mit täglicher Verpflegung und Getränke, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe**

Termin: Mo. **07.01.19** – Fr. **11.01.19** 07.30 – 14.00 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 30,- / 25,- € für Kinder aus d. Stadtteil Ostend u. Ziehers Süd

Anmeldeschluss: 03.12.18 mit Vorkasse Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte
Elternbegleiterin + Anika Klinzing

Weitere Angebote

Anmeldung erforderlich!

Kinderhaare schneiden

Eine Friseurmeisterin schneidet bei uns im Haus die Haare der Kinder.

Dienstag: 28.08.18 / 13.11.18 / 18.12.18

Uhrzeit: 14.00 – 17.20 Uhr

Dienstag 09.10.18 / 09.01.19 – in den Schulferien

Uhrzeit: 09.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 5,- / 7,- € je nach Aufwand

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Sandra Paul

Freizeittreff

Hast du Lust, wieder einmal wegzugehen; etwas ohne Kinder zu unternehmen? Dann kannst Du dich uns anschließen, um gemeinsam eine schöne und lustige Zeit zu erleben. Genaues Datum, Uhrzeit und Treffpunkt werden kurzfristig an unserer Infotafel und auf der Website veröffentlicht. Wenn Du selbst eine Idee hast, melde dich.

Dienstag 02.10.18 18.30 / 20.00 Uhr **Kegeln in Motten – „Zur grünen Au“**
mit Essen ab 18.30 Uhr – nur kegeln ab 20.00 Uhr

Freitag 05.10.18 19.00 Uhr **Cafe del Sol** (mit Kinderbetreuung)

Donnerstag 15.11.18 20.00 Uhr **Little Tokyo**

Weißwurstfrühstück mit Dirndl und Lederhose

Du willst endlich mal wieder dein Dirndl ausführen oder die Lederhose aus dem Schrank holen? Dann komm vorbei zu einem leckeren Weißwurstfrühstück.

Sonntag 07.10.18 09.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 6,50 / 4,50 € (Mitglieder) Kids ab 2 J. 2,-€

Anmeldeschluss: 30.09.18 Leitung: Anika Klinzing, Mareike Prinzhorn

Fotoaktion - Familienfotos, Kinderfotos oder Geschwisterfotos

Nicole Dietzel fotografiert in der MÜTZE die Kinder einzeln, mit den Geschwistern oder die ganze Familie. Es werden verschiedene Mappen mit unterschiedlichen Bildformaten angeboten. Die Mappen können ca. 3 – 4 Wochen nach dem Termin im Büro abgeholt werden. Ein ideales Weihnachtsgeschenk! Bitte unbedingt genauen Termin vereinbaren. Eine Online-Nachbestellung der Fotos ist dieses Mal leider nicht möglich.

Samstag 27.10.18 14.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 27,- € pro Mappe

Anmeldeschluss: 22.10.18 Leitung: Nicole Dietzel

Fotoaktion für Frauen – Ich im richtigen Licht – im Studio!

Mit Studioteknik und einer Visagistin zeigen wir gemeinsam deine schönsten Seiten. Bitte min. 2 Outfits und Spaß mitbringen! Aus den entstandenen Bildern werden wir zusammen die 4 Schönsten auswählen. Diese werden anschließend entsprechend retuschiert und auf einen USB-Stick geladen. Zusätzlich gibt es noch 2 Abzüge à 13x18. Die einzelnen Termine dauern ca. 45 Minuten, bitte unbedingt genauen Uhrzeit vereinbaren.

Samstag 10.11.18 14.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 75,- / 65,- € (Mitglieder)

Ort: Studio Dinias, Am Holderstrauch 52, 36041 Fulda /Johannesberg

Anmeldeschluss: 03.11.18 Leitung: Nicole Dietzel

Weitere Angebote

Stadtteilst

Mit einem Kaffee- und Kuchenstand beteiligen wir uns an unserem traditionellen Stadtteilst auf dem Parkplatz hinter der Cuno-Raabe-Schule. Organisiert wird dieses Stadtteilst vom AK für Kinder im Ostend und Ziehers Süd, alle ansässigen Kindergärten sowie Institutionen und Vereine nehmen daran teil. Ein buntes Angebot für Jung und Alt wird geboten.

Samstag **01.09.18** 14.00 – 18.00 Uhr

KinderKino + mehr

ab 1. Klasse

Das Angebot „KinderKino + mehr“ des Jugendbildungswerks Fulda ist ein mobiles Kino und geht im Winterhalbjahr von November bis März auf Tour durch verschiedene Stadtgebiete und Stadtteile. Wir zeigen ausgewählte Filme für Kinder ab sechs Jahren, die spannend sind, die Fantasie anregen und Mut machen. Ein KinderKino-Nachmittag startet mit dem Einlass ab 14:45 Uhr, der Eintritt kostet 1,50 Euro. Im Preis enthalten sind: Eintritt, Betreuung, Materialkosten, Getränke und Knabbereien. Pünktlich um 15 Uhr beginnt der Film, während des Films gibt es eine kleine Pause mit Snacks und Getränken. Nach der Vorführung gibt es Aktionen rund um den Film. Die Kinder können bei Spiel-, Theater- und Bastelaktionen selbst aktiv und kreativ werden, um sich so auf ihre Weise mit dem Gesehenen auseinanderzusetzen. Der KinderKino-Nachmittag endet um 18 Uhr. Betreut und angeleitet werden die Kinder dabei von Studierenden aus dem Fachbereich Soziale Arbeit der Hochschule Fulda. Eine Anmeldung für das KinderKino ist nicht notwendig. Erwachsene können grundsätzlich nicht am KinderKino teilnehmen.

Donnerstag **25.10.18 / 15.11.18 / 13.12.18 / 24.01.19**

Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr 1,50 €

Ort: bei uns im Mütterzentrum

Leitung Jugendbildungswerk Fulda, Herr Süß

Unfallverhütung und Hygienebelehrung

Auch Gruppenleiter sollten über wichtige Hygienevorschriften und Maßnahmen Bescheid wissen bzw. ihr Wissen regelmäßig auffrischen. Inhalt: Allgemeine Hygienemaßnahmen für Gruppenleiter, allgemeine Unfallschutzmaßnahmen, Folgebelehrung gemäß §43 Infektionsschutzgesetz, Folgebelehrung gemäß § 35 Infektionsschutzgesetz. **Für Kurs- und Gruppenleiter der MÜTZE ist die jährliche Teilnahme Pflicht.**

Dienstag **11.09.18** 09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Anmeldeschluss: eine Woche vorher Leitung: Katharina Rapp

Fortbildung: Gastgeber!nnen–Training

mit Kinderbetreuung

Der Bundesverband hat das Training konzipiert für Mütterzentren die mit offenen Konzepten und Strukturen arbeiten. Es richtet sich an ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter der MÜTZE, die das Gastgeber!nnen-Prinzip neu kennenlernen und nutzen wollen, aber auch an bestehende Teams, die ihre bisherige Arbeitsweise reflektieren sowie ihre persönliche Grundhaltungen überprüfen und auffrischen wollen. Grundlage ist das Curriculum „Offenes Lernen und Handeln“ welches der Bundesverband mit dem Erwachsenenpädagogen Dr. Ulf Schwenke entwickelt hat. Das lebendige und praxisorientierte Training ermöglicht einen spielerischen Perspektivwechsel. Es eröffnet neue Wege zur Potentialentfaltung sowie – nutzung und vermittelt gleichzeitig eine Fülle von praktischen Tipps. Die Fortbildung dauert 1,5 Tage.

Freitag **19.10.18** 15.00 – 18.00 Uhr +

Samstag **20.10.18** 09.00 – 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 15.10.18

Leitung Christiane Liebendörfer, Bundesverband der Mütterzentren

Weitere Angebote

Plenum / Infotreffen / Arbeitstreffen

Hier wird die Arbeit des Mütterzentrums besprochen und geplant. Außerdem werden Informationen ausgetauscht und Aktionen vorbereitet. Jede/r kann seine Wünsche und Kritik einbringen, denn nur zusammen können wir umsetzen, was wir erreichen wollen. Wer Interesse hat – egal ob Mitglied oder Nichtmitglied – kann jederzeit unangemeldet dazukommen.

Termine: **Mi. 15.08.18 / Mo. 24.09.18**
20.00 – 22.00 Uhr
Di. 06.11.18
09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Kindergeburtstag – in der MÜTZE feiern!

Kinder ab 7 J.

Für einen besonderen Geburtstag bietet Die MÜTZE verschiedene Kreativworkshops an. Du bringst das Geburtstagskind mit seinen Gästen in Die MÜTZE und wir basteln, werken und gestalten mit ihnen. Die Dauer beträgt je nach Workshop ca. 2 Stunden, die Gebühr: Pauschal 35,- € für Personal und Raumnutzung zzgl. Materialkosten pro Kind. Angebotene Themen: Malwerkstatt, Holzwerkstatt, String Art, Schmuckkurs (max. 8 Kinder). Informationen und Anmeldung über das Büro.

Räumlichkeiten für Umgangskontakte

Die MÜTZE bietet Pflegefamilien und getrennten Elternpaaren die Möglichkeit, in einer neutralen Umgebung nicht betreuten oder begleiteten Umgang zu pflegen. Es stehen zwei Möglichkeiten zur Verfügung:

1. Es kann ein separater kindgerechter Raum genutzt werden.
2. Man nutzt die Offenen Treffs / Gruppen.

Genauere Informationen bitte telefonisch im Büro erfragen.

Bibliothek

Unsere ehrenamtlich geführte Bücherei mit Romanen, Krimis, Sachbüchern und Kinder- sowie Jugendbüchern steht allen Besuchern während unserer Öffnungszeiten zur Verfügung. Die Bücher können kostenlos ausgeliehen oder gegen eine kleine Spende erworben werden.

Second-Hand-Laden

Gebrauchte Kinderkleidung und Spielzeug werden zu günstigen Preisen angeboten. Mitglieder haben die Möglichkeit, ihre Ware bei uns auf Kommissionsbasis zu verkaufen.

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09.00 – 13.00 Uhr

Ehrenamt

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, meldet sich bitte bei Astrid Laube oder Anette Witzel im Büro oder kommt auch gerne zu einem Arbeitstreffen / Plenum vorbei. Es gibt immer Möglichkeiten und Aufgaben, die einem Spaß machen. Viele kleine Aufgaben sind zu bewältigen, um das Angebot der MÜTZE am Laufen zu halten. Auch Ideen sind immer willkommen.

Wir suchen aktuell Ehrenamtliche im Bereich:

- Helfende Hände bei Aktionen / Veranstaltungen
- Unterstützung in der Kinderbetreuung und im Miniclub
- Vertretung in den Offenen Gruppen
- Kursleiter für Angebote für Kinder und Erwachsene

Wichtige Hinweise

- Einige Kurse werden auch mit Kinderbetreuung angeboten – dies ist in der Beschreibung vermerkt.
- Anmeldungen nehmen wir nach Erscheinen des Programmes an.
- Kurse können auch telefonisch verbindlich gebucht werden. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Absage bis zum Anmeldeschluss berechnen wir die volle Kursgebühr. Ausnahme: Die angemeldete Person kann einen Ersatzteilnehmer nennen.
- Die Gebührenordnung und die Hausordnung hängen in unseren Räumen aus.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten!
- Wir erheben, verarbeiten und speichern nur die personenbezogenen Daten, welche für die Erfüllung des jeweiligen Zwecks, z.B. Mitgliedschaft, Kursteilnahme oder Betreuungsplätze in der U3 Krippe Marienkäfer erforderlich sind. Weitergabe an Dritte erfolgt nur mit Ihrem Einverständnis.
- Gemäß DSGVO haben sie das Recht auf Auskunft, Richtigstellung und Löschung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten.
- Bei einer Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert. Diese personenbezogenen Daten werden nur für den Zweck der Anmeldung, Durchführung und Teilnahme an einem Kurs, einer Kinderbetreuungsgruppe usw. verwendet. Mit einer Anmeldung (per Telefon, Email oder persönlich) erklären Sie sich damit einverstanden.
- Wer als Kursleiter gerne etwas für Kinder / Erwachsene oder Senioren anbieten möchte, meldet sich bitte bei Anette Witzel oder Astrid Laube im Büro.

Wir leben das Motto:

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind aufzuziehen“

(Afrikanisches Sprichwort)

Unsere Hauptzielgruppe ist die Familie, unabhängig von der Zusammensetzung, der Nationalität oder der Religion. Wenn es sich nach Familie anfühlt, ist es auch eine.

Die Wünsche dieser Familien sind Mittelpunkt in unserem Denken und Handeln. Die Bedarfe verändern sich und wir passen uns an. Dazu braucht Die MÜTZE von Nutzern sowie von Aktiven die Rückmeldung in welche Richtung es gehen soll.

Gerade dafür gibt es regelmäßige Arbeitstreffen / Plenen, um die Angebote und die Arbeit zu besprechen und zu reflektieren. Aber auch für Einzelpersonen und Senioren wollen wir ein Ort der Begegnung und ein zweites Zuhause sein.

Du bist herzlich willkommen, Dich mit Deinen Ideen und Deiner Energie im Mütterzentrum einzubringen. Du kannst diese Plattform nutzen, um Netzwerke für Dich zu schaffen, oder Deine Talente und Begabungen auszuprobieren. Wir freuen uns auf Dich.

Aktueller Vorstand der MÜTZE

Mareike Prinzhorn	1. Vorsitzende
Anika Klinzing	2. Vorsitzende
Marina Spruck	Kassenwartin

Finanzierung:

Die MÜTZE ist ein selbst verwalteter, gemeinnütziger Verein und wird durch Zuschüsse vom Land Hessen, vom Landkreis Fulda und von der Stadt Fulda sowie von den Mitgliedsbeiträgen, Teilnahmebeiträgen und Spenden getragen.

Wir haben auch für 2018 die Projektförderung vom Land Hessen für die Erweiterung zu einem Familienzentrum erhalten und werden diese für 2019 erneut beantragen.

Spenden – sind wichtig!

Um das umfangreiche Angebot für Familien aufrecht zu erhalten, sind wir jedes Jahr aufs Neue auf Spenden angewiesen. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Geld- oder Sachspende. Auch Kopierpapier, Milch oder Kaffee sind uns eine Hilfe!

Wir brauchen immer fleißige Helfer für Aktionen, Basare und Infostände!

Helfer- und Kuchenlisten hängen immer 2-3 Wochen vorher im Mütterzentrum aus. Du kannst dich auch telefonisch für einen Dienst eintragen lassen. Über einen leckeren Kuchen für Basare oder Aktionen des Fördervereins freuen wir uns alle!



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



Ermöglicht durch das
Sozialbudget



Bankverbindung: Sparkasse Fulda

IBAN: DE78 5305 0180 0043 5127 13

BIC: HELADEF1FDS

Impressum:

Herausgeber: Mütterzentrum e.V. Fulda, Gallasiniring 8, 36043 Fulda

Tel.: 0661 – 80 50

Fax: 0661 – 80 50

E-Mail: info@muetze-fulda.de

Internet: www.muetze-fulda.de

Steuernummer: 1825050574

Redaktion: Anette Witzel in Zusammenarbeit mit den Kursleitern

Gestaltung: Anette Witzel und Nicole Bustamante

Druck: Schwob Digitaldruck

Auflage: 1400

Datum: Juni 2018

Förderung der Bildungs- und Begegnungsstätte Mütterzentrum Fulda e.V.



Gallasiniring 8, 36043 Fulda, Tel. 0661-8050,
E-Mail: foerderverein-muetterzentrum-fulda@gmx.de

Der FÖRDERVEREIN wurde gegründet, um das Mütterzentrum Fulda zu unterstützen. Auch in Zukunft wollen wir das breite Angebot des Mütterzentrums an Bildung, Begegnung, Betreuung und Beratung fördern und neue Projekte verwirklichen. Wir helfen mit Geld und Tatkraft z.B. bei Anschaffungen und Renovierungen.

Dafür brauchen wir Dich:

- werde Mitglied
- unterstütze uns mit Geldspenden
- helfe aktiv bei Veranstaltungen und Aktionen mit

Spendenkonto!

VR Genossenschaftsbank Fulda e.G.

IBAN: DE70 5306 0180 0008 0404 86 / **BIC:** GENODE51FUL

Unsere Aktionen im 2. Halbjahr 2018 sind:

Verschiedene Aktionstische von August – November im großen Flur:

Büchertisch Kinder, Büchertisch Erwachsene, Haushaltswaren und wer noch weitere Ideen hat, meldet sich bitte.

Bücherbasar Sonntag 28.10.18 14.30 – 16.30 Uhr

Die Bücherei des Mütterzentrums soll sich verkleinern. Aus diesem Grund bieten wir diese verschiedenen Bücher zum Verkauf an. Es sind zwei Lesungen geplant – eine für Erwachsene und eine für Kinder. Kaffee und Kuchen wird ebenfalls angeboten.

Adventstisch Fr. 30.11.18 – Fr. 21.12.18

Wer noch kein Weihnachtsgeschenk hat, findet bestimmt was Tolles auf unserem Adventstisch. An alle Hobbybastler, wer möchte kann hier seine selbsthergestellten Werke anbieten. Genaueres bei Anette.

Toys'R'us / Packaktion Samstag 15.12.18 ab 09.00 Uhr

An diesem Adventssamstag packen wir im Toys'R'us (Kaiserwiesen) Geschenke ein. Sie entscheiden selbst, was Ihnen unsere Arbeit wert ist. Wir freuen uns über jede Spende! Für diese Aktion werden noch fleißige Einpackhilfen gesucht! Bei Interesse bitte im Büro melden.

Der Förderverein trifft sich gemeinsam zum MÜTZE Plenum

siehe Seite. 19

Der aktuelle Vorstand:

Katja Hartung (1. Vorstand), Nicole Dietzel (2. Vorstand), Anette Witzel (Kassenwartin)

Dank an alle Förderer

Die MÜTZE bedankt sich herzlich bei allen Spendern, die sie unterstützen.

- Bäckerei Storch
- Distler Gastro Handels-GmbH
- FZ Spendenaktion
„Ich brauche Deine Hilfe“
- Helaba Landesbank Hessen /
Thüringen
- hessenstiftung – familie hat zukunft
- Karstadt Fulda
- Rhön Sprudel
- Schwob Digitaldruck
- VR Genossenschaftsbank Fulda e.G.
- u.a.

Ein Dankeschön auch an Alle, die mit ihrem Besuch, ihrer Zeit und ihrem Engagement das Mütterzentrum e.V. – „Die MÜTZE“ fördern und unterstützen.

Jeder, der Die MÜTZE noch nicht kennt, ist herzlich eingeladen, sie zu besuchen, auf der Website zu stöbern und sich im aktuellen Jahresbericht über unser Engagement für Familien zu informieren.

Bildungs- und Begegnungsstätte
Mütterzentrum e.V.

Gallasiniring 8, 36043 Fulda
Tel. / Fax: 0661 8050
E-Mail: info@muetze-fulda.de
Internet: www.muetze-fulda.de



Bürozeiten: Mo. - Fr. von 09.00 – 13.30 Uhr
Busverbindung: Linie 2 – Ziehers Süd / Haltestelle: Am Kleegarten