



Januar – Juli 2019

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) Eltern-Kind-Gruppen / Krabbelgruppen Vater-Kind-Treff / Offener Treff 60+	3 - 4
Kinderbetreuungsangebote Offene Betreuungsangebote Extra-Kinderbetreuung zu Randzeiten U3 Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“ U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“	5 - 6 5 5 5 6
Angebote für Erwachsene / Senioren Erziehung Gesundheit (Sport, Entspannung und Wellness) Gesundheit (Ernährung & Mehr) Kreatives Weiterbildung (Computerkurse, Smartphone, Internet, Ebay und Fotografie)	6 - 13 6 - 7 8 - 10 10 11 12 - 13
Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern Eltern-Kind-Basteln / Vater-Kind-Abenteuertag	13 - 14
Angebote für Kinder / Ferienprogramm Grundschul Kinder / ab 5. Klasse	15 - 16
Weitere Angebote Kinderhaare schneiden / Freizeittreff / Fotoaktionen / KinderKino / Fortbildungen / Plenum / Kindergeburtstage / Umgangskontakt / Bibliothek / Second-Hand-Laden / Ehrenamt	17 - 19
Wichtige Hinweise Unser Motto / Vorstand	20
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

Ab 9.30 gibt es die Möglichkeit, gemeinsam mit Brötchen und Kaffee oder Tee zu frühstücken. Während dieser Zeit ist das Spielzimmer zum freien Spielen offen und nach dem Frühstück wird gemeinsam gespielt und gesungen. 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.

Mittwoch 15.30 – 18.00 Uhr Offener Treff

Zum Austausch für Kinder mit Eltern auf einen Kaffee oder Tee. Während dieser Zeit steht den Kindern und Eltern der große Spielraum zum Spielen zur Verfügung. Jeden 3. Mittwoch im Monat findet der Offene Spieltreff im Miniclubraum statt. An allen anderen Terminen findet er im Ess- und Spielraum statt.

Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr Offener Treff

Wir treffen uns zu einem gemütlichen Frühstück mit Brötchen, Tee und Kaffee. In dieser Zeit steht für alle das Spielzimmer offen. Zum Abschluss gibt es eine gemeinsame Singrunde.

Freitag 08.30 – 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

Ab 9.30 gibt es die Möglichkeit, gemeinsam mit Brötchen und Kaffee oder Tee zu frühstücken. Während dieser Zeit ist das Spielzimmer zum freien Spielen offen und nach dem Frühstück wird gemeinsam gespielt und gesungen.

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. Es gibt auch ein kleines Bastelangebot, welches die Kleinen mit Hilfe ihrer Eltern und die größeren Kinder allein basteln können.

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

Offene Treffs / Gruppen

Voranmeldung erwünscht!

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)
16.01.19 / 20.02.19 / 20.03.19 / 17.04.19 /
15.05.19 / 19.06.19

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: Heike Dassow

Donnerstag 15.30 – 17.30 Uhr (alle 2 Wochen)
17.01.19 / 31.01.19 / 28.02.19 / 14.03.19 / 28.03.19 /
11.04.19 / 25.04.19 / 09.05.19 / 23.05.19 / 06.06.19

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 selbst mitbringen. Leitung: Knut Heiland

Samstag 09.30 – 12.00 Uhr (jeden 2. Samstag im Monat)
12.01.19 / 09.2.19 / 09.03.19 / 13.04.19 /
11.05.19 / 08.06.19 / 13.07.19

Sonntagsfrühstück für Alle

Wieder Aufbackbrötchen? Keine Lust, allein 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
13.01.19 / 10.02.19 / 10.03.19 / 14.04.19 /
12.05.19 / 09.06.19 / 14.07.19

Regenbogenfamilien Osthessen

Einmal im Monat treffen wir uns gemeinsam in den Räumen der MÜTZE oder bei schönem Wetter auch draußen. Dadurch wollen wir die Vernetzung und den Austausch zwischen Regenbogenfamilien fördern und den Kindern Platz für gemeinsames Toben und Spielen ermöglichen. Eine Anmeldung ist erforderlich zwecks Essensplanung und Ausrichtungsort.

Sonntag ab 15.00 Uhr
20.01.19 / 17.02.19 / 24.03.19 / 28.04.19 /
19.05.19 / 16.06.19 / 21.07.19

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

Betreuungsangebote für Kinder aus dem Landkreis und aus der Stadt

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**

Samstag 19.01.19 / 16.02.19 / 23.03.19 / 27.04.19 /

18.05.19 / 15.06.19 / 20.07.19

08.30 – 12.30 Uhr

Freitag 05.04.19 18.30 – 21.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: 4 Tage vorher

Kinozeit/Ausgehzeit für Eltern

mit Anmeldung!

3 - 8 J.

Ihr wollt mal wieder ausgehen und habt keinen Babysitter? Hier ist unser Angebot für euch. Wir übernehmen die Betreuung der Kids, vielleicht schon etwas Bequemes für den späten Rücktransport anziehen. Hausschuhe und Wechselkleidung mitgeben.

Samstag 02.02.19 19.00 – 22.30 Uhr

Gebühr: 12,- / 8,- € für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 4 Tage vorher

Feste Gruppen mit Anmeldung!

U3 Miniclub für Landkreis und Stadt Fulda

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 großgeschrieben, dazu werden der Bewegungsraum, Spielplätze und Spaziergänge genutzt. Alle Mitgliedsfamilien aus dem Landkreis Fulda sowie der Stadt Fulda können ihr Kind im Miniclub anmelden.

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

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

Monatsgebühr: 55,- €

Betreuungsangebote für Kinder aus der Stadt Fulda

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

Angebote für Erwachsene

Erziehung

Anmeldung erforderlich!

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. Zwischen 10.00 und 11.00 Uhr laden wir euch zu einem intensiven Austausch ein.

Montag	14.01.19	Wenn Familie an den Nerven zerrt
Montag	11.02.19	Trotzkopf?!
Montag	11.03.19	Sprechen lernen?!
Montag	08.04.19	Handy und co. Für Babys und Kleinkinder?
Montag	13.05.19	Ich will mitessen oder auch nicht?!
Montag	17.06.19	Urlaubslust – Urlaubsfrust?!
Montag	08.07.19	Familie und Co – und wo bleibe ich?!
Uhrzeit:	10.00 – 11.00 Uhr ohne Anmeldung	
Leitung:	Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin / zert. Elternbegleiterin	

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	16.02.19	09.00 – 11.30 Uhr
Gebühr:	9,- / 7,- € (Mitglieder), bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)	
Anmeldeschluss:	09.02.19	Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Erziehung in den ersten Lebensjahren**Liebe, Grenzen, Konsequenzen**

mit Kinderbetreuung

Der Gesprächsabend (Gruppenarbeit, Film und Diskussion) beschäftigt sich mit den Themen

- Wann beginnt die Erziehung?
- Was beeinflusst Erziehung?
- Was tun in schwierigen Situationen?

Denn: „Klare Regeln und Grenzen, die liebevoll, ruhig, konstant und bestimmt durchgesetzt werden, unterstützen Ihr Kind in seiner Entwicklung.“ In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Fulda

Donnerstag 07.03.19 15.30 – 17.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: 28.02.19 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. Auch geeignet für Erzieher und Tagesmütter.

Montag 25.03.19 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder) Anmeldeschluss: 18.03.19

Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

Nicht geschimpft ist genug gelobt**Was macht Kinder stark und den Familienalltag leichter?**

In unserem Alltag mit den Kindern haben wir oft eher Kritik als Lob parat. Wir beschränken uns darauf, Schlimmes zu verhindern, statt gezielt Gutes zu fördern. Wenn wir unsere Kinder öfter bei etwas „erwischen“ und ihre Anstrengungen würdigen, dann verstärkt dies ihr positives Verhalten. Außerdem wird ihr Selbstvertrauen gefördert und der familiäre Umgang miteinander gestaltet sich meist freundlicher – Lob besitzt Zauberkraft, wenn man es richtig einsetzt. In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Fulda.

Donnerstag 04.04.19 15.30 – 17.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: 28.03.19 Leitung: Carola Möller, Erziehungsberatungsstelle Fulda

Von der Windel auf den Topf und weiter –**Sauberkeitserziehung!**

mit Kinderbetreuung

Die Kinder sollen oder sind schon im Kindergarten und sind noch nicht „sauber“? Wie man dies frühzeitig und ohne Stress für sich und das Kind erlernen kann, ist das Thema an diesem Samstag. Problematiken und was „normal“ ist sind weitere Bestandteile. Wie fange ich mit meinem Kind die Sauberkeitserziehung an und wie kann ich es begleiten, bis es sauber ist? Wann ist ein guter Zeitpunkt? Welche Punkte sind zu beachten? **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

Samstag 27.04.19 09.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder), bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 20.04.19 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

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 genaue Uhrzeit vereinbaren.

Mitzubringen: offene Schuhe

Dienstag **22.01.19 / 26.02.19 / 02.04.19 / 07.05.19 /**
11.06.19 / 16.07.19

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

Wachsenthaarung für seidenglatte Haut

mit Kinderbetreuung

Mit einer professionellen Warmwachsbehandlung lassen sich Haare bereits ab 1mm bzw. 2mm an den Beinen effektiv und wirksam entfernen. Nach der Behandlung wird die Haut mit beruhigenden Wirkstoffen verwöhnt. Bei Bedarf mit Kinderbetreuung (1,50 €)

Dienstag **12.03.19 / 14.05.19** 08.30 – 12.30 Uhr
Donnerstag **04.04.19 / 13.06.19** 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: Unterschenkel,
 inkl. Knie, Füße und Zehen (30 Min.) 22,- / 20,- € (Mitglieder)
 Beine komplett (60 Min.) 42,- / 40,- € (Mitglieder)
 Bikinizone und Achseln (30 Min.) 25,- / 22,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: je 1 Woche vorher Leitung: Katja von Keitz, Waxing Lounge Fulda

Sport für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

"InBalance-Kurse" - kleine Gruppengrößen

Neben der gelenkschonenden Kräftigung der Muskulatur und dem Stressabbau im **32 Grad** warmen Wasser, wird folgendes gefördert: Durchblutung, Atmung, Vitamin- und Mineralstoffhaushalt, Entgiftungsfunktion, Hirnwachstum und Zusammenspiel des Zentralen Nervensystems, Reduktion körperlicher Anspannung, Mikrozirkulation in den Zellen, Sozialverhalten, Selbstbewusstsein, (Selbst-) Wahrnehmung, Konzentrations- und Lernfähigkeit, Bindungsfähigkeit. Andere Termine auch auf Anfrage:

Burn and Relax in Balance - speziell für Frauen - maximaler Kalorienverbrauch

Mittwoch **16.01.19 – 27.02.19** 09.00 – 09.30 Uhr (7 x)

Beckenboden in Balance – speziell für Frauen

Donnerstag **17.01.19 – 26.02.19** 17.30 – 18.00 Uhr (7 x)

Freitag **17.05.19 – 28.06.19** 10.30 – 11.15 Uhr (7 x)

Aquajogging in Balance

Mittwoch **13.03.19 – 08.05.19** 11.30 – 12.00 Uhr (7 x)

Leben in Balance – für Männer und Frauen

Sonntag **19.05.19 – 30.06.19** 17.30 – 18.00 Uhr (7 x)

Ort: Gasthof zur Linde, Künzell

Gebühr: je 99,- / 94,- € (Mitglieder) inkl. Eintritt

Anmeldeschluss: je eine Woche vorher

Leitung: Anna Holzmann, Entspannungspädagogin, Studentin der Fachrichtung
 "Bachelor of Fitness and Health Management"

Hatha Yoga ohne OM und Erleuchtung

mit Kinderbetreuung

Dieser Anfängerkurs ist geeignet für jedes Alter und für Jedermann. Es werden einfache Yogaübungen gezeigt und eine Menge Hintergrundwissen vermittelt. Im Vordergrund stehen die korrekten Körperhaltungen...die hauptsächlichen Ursachen für die meisten Rückenschmerzen.

Um Hatha Yoga verstehen zu können, musst du es ausprobieren...und es bringt nicht nur deinen Körper in die Entspannung, sondern auch deinen Geist.

Dienstag 15.01.19 – 12.03.19 09.30 – 11.00 Uhr (8 x)

Gebühr: 68,- €, bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 08.01.19

Leitung: Manuela Hartjen-Sauer, langjährige therapeutische Yogalehrerin & Entspannungstrainerin

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 21.01.19 – 01.04.19 19.00 – 20.00 Uhr (11x)

Gebühr: 70,- €

Anmeldeschluss: 14.01.19 Leitung: Ulrike Eichmann

Autogenes Training nach Schultz

Beim Autogenen Training wird die gewünschte Entspannung durch die eigene Vorstellungskraft hergestellt. In formelhaften Übungen wird der Körper „programmiert“ und reagiert nach einer Zeitspanne unmittelbar darauf. Die Erholung durch die 6 Grundübungen ist bereits nach kurzer regelmäßiger Anwendung spürbar. **Mitzubringen: Decke, kl. Kissen, großes Handtuch, Matte und warme Socken**

Montag 28.01.19 – 25.03.19 20.00 – 21.00 Uhr (8x)

Gebühr: je 90,- € Gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten

Ort: Familienschule Raum 119, Gallasiniring 8, Fulda

Anmeldeschluss: 21.01.19 Leitung: Tanja Fröhlich, Entspannungspädagogin

Acht Schätze – Qigong zum Mitmachen

Die Übungsreihe besteht aus acht Übungen. Dabei wird der ganze Körper auf einfache, sanfte Art und Weise trainiert, gedehnt und gestärkt. Die regelmäßige Anwendung hebt die Stimmung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Wir erlernen und üben die Bewegungsabläufe, damit diese anschließend zu Hause weiter angewandt werden können.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Socken

Mittwoch 13.02.19 – 03.04.19 19.30 – 20.30 Uhr (8x)

Gebühr: 36 / 30,- (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 05.02.19 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 08.05.19 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Grabenhöfchen

Samstag 15.06.18 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Maulkuppe

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

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

Sport für Erwachsene

Gesundheit

Anmeldung erforderlich!

fitdankbaby® Aqua für Mamas mit Baby von 6 bis 18 Monaten

In diesem Kurs steht bei einer Wassertemperatur von **32 Grad** der gemeinsame **Sport, Spiel und Spaß durch Bewegung im Wasser** im Vordergrund – das Fitnessstraining tut dir und deinem Baby gut. Das Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit deines Babys und verstärkt durch intensiven Körperkontakt eure Bindung. Ganz nebenbei intensivieren die spezifischen physikalischen Eigenschaften die Kräftigung von Bauch-, Bein-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur und wirken gleichzeitig gelenkschonend und angenehm. Der Kurs findet in Kleingruppen statt.

Mittwoch **13.03.19 – 08.05.19** 09.45 – 10.30 Uhr (7 x)**Freitag** **15.03.19 – 10.05.19** 10.30 – 11.15 Uhr (7 x)**Mittwoch** **15.05.19 – 26.06.19** 09.45 – 10.30 Uhr (7 x)**Freitag** **17.05.19 – 28.06.19** 10.30 – 11.15 Uhr (7 x)

Ort: Gasthof zur Linde, Künzell

Gebühr: je 99,- / 94,- € (Mitglieder) inkl. Eintritt

Anmeldeschluss: je eine Woche vorher

Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung

"Bachelor of Fitness and Health Management"

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 **22.01.19** **Fit und schön durch Obst und Gemüse:** Gesundheit ist unser wichtigstes Gut und Schönheit geht durch den Mund**Dienstag** **26.02.19** **Säuren und Basen - Pro und Contra:** Welche Grundlage gibt es hierfür?**Dienstag** **26.03.19** **Apotheke der Natur:** Wie uns Lebensmittel helfen können**Dienstag** **23.04.19** **Gesunde Frühstücksideen:** Hilfreiche Tipps für Frühstück und Snacks für Schule und Kindergarten**Dienstag** **28.05.19** **Brainfood:** Wie wäre es mit Nahrung fürs Gehirn?**Dienstag** **25.06.19** **10 ideale Lebensmittel:** Die schmecken und die Gesundheit der

Kinder schützen!

Gebühr siehe Offene Treffs

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

Gesunder Darm = gesunder Körper!

Erfahren Sie, wie der Darm – das oft verkannte Organ – die Gesundheit unseres Körpers beeinflusst. Wie wichtig ist es eine gesunde Darmflora zu haben, wie kann man dies erreichen, auf was muss ich achten? An diesem Abend gibt es den Raum, deine Fragen zu stellen.

Mittwoch **06.02.19** 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 5,- / 4,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 30.01.19 Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

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

Freitag **04.01.19** 19.00 – 21.00 Uhr

Donnerstag **25.04.19** 19.00 – 21.00 Uhr

Montag **15.07.19** 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: je 7,- / 6,- € (Mitglieder) + Materialkosten

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anette Witzel

Kreativtreff 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. Vier Wochen vorher hängen die Themen aus, wer als Ideengeber mitmachen möchte, meldet sich bei Anette. Es ist kein angeleiteter Kurs. **Mitzubringen: Arbeitskleidung, und je nach Thema Material.**

Freitag 19.00 – 21.00 Uhr

25.01.19 / 22.02.19 / 29.03.19 / 17.05.19 / 14.06.19

Gebühr: evtl. Materialkosten

Anmeldeschluss: je 1 Woche vorher

„Nur die Omas häkeln?“

mit Kinderbetreuung

Nein: Häkeln macht dein Zuhause schön und Deine Zeit wertvoll!

Unter Anleitung werden die Luftmaschen, die Stäbchen erklärt. Wir werden schöne Gästehandtücher umhäkeln und das Gelernte gleich direkt umsetzen.

Mitzubringen: Häkelnadel Stärke 2,0, passende 50 gr. Wolle, Gästehandtücher Frottee und farblich passendes Nähgarn

Dienstag **12.02.19 – 19.02.19** 09.00 – 11.00 Uhr (2x)

Gebühr: 6,- €, bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)

Anmeldeschluss: 05.02.19 Leitung: Tina Hasenauer

Workshop Tiffany-Technik

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

Mittwoch **03.04.19** 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 15,- € + Materialkosten (je nach Motiv 15,- / 20,- €)

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

Anmeldeschluss: 27.03.19 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 **25.05.19** 10.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 30,- € + Materialkosten (ca. 35,- € für ein Schmuckstück)

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

Anmeldeschluss: 18.05.19 Leitung: Christiane Thielen

Offener Smartphone-Treff für Senioren

Bei Kaffee oder Tee ein ungezwungenes Treffen, um sich mit Gleichgesinnten rund um das Thema Digitale Welt über Smartphones, Tablets und PCs auszutauschen, Fragen zu stellen und etwas Neues zu lernen.

Mittwoch 09.00 – 11.00 Uhr
30.01.19 / 27.02.19 / 20.03.19

Computerkurse

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

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**

Mittwoch **06.02.19 – 20.02.19** 09.00 – 11.00 Uhr (3x)
Gebühr: 24,- / 20,- € (Mitglieder)
Anmeldeschluss: 30.01.19 Leitung: Anita Brenke

Soziale Netzwerke für Senioren

Durch soziale Netzwerke im Internet lässt sich der Kontakt zu Bekannten aufrechterhalten oder interessanten Inhalten folgen. Sie lernen einige soziale Netzwerke wie z.B. Facebook und Co. kennen und erfahren, welche Möglichkeiten diese bieten, wie man sich dort anmeldet und wie man sie nutzen kann. Sie können ihren Laptop oder Ihr Smartphone mitbringen.

Donnerstag **07.02.19 – 21.02.19** 09.30 – 11.30 Uhr (3x)
Gebühr: 26,- / 24,- € (Mitglieder)
Anmeldeschluss: 31.01.19 Leitung: Markus Weber

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. Kurssprache bei Bedarf: zusätzlich Polnisch und Englisch**

Freitag **08.02.19 – 22.02.19** 09.00 – 11.00 Uhr (3x)
Gebühr: 24,- / 20,- € (Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.02.19 Leitung: Anita Brenke

Hilfestellung und Tipps für Vereine rund um das Thema Fotografie im Bereich Öffentlichkeitsarbeit

Feste im Verein – der neue Vorstand – Teambilder. Wie gestalte ich gute Bilder für Presse, Webseite und Social Media mit der Kamera oder dem Smartphone? Hierfür gibt es Tipps – zusammen mit der Kamerabedienung und Bildgestaltung. Datenschutz und Bildrechte werden ebenfalls angesprochen.

Mitzubringen: Eigene geladene Kamera, Gebrauchsanweisung und Ladekabel

Mittwoch **13.02.19 – 20.02.19** 18.00 – 21.00 Uhr (2x)
Gebühr: kostenloses Angebot, Qualifikation im Ehrenamt für Stadt und Landkreis Fulda
Anmeldeschluss: 05.02.19 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

Angebote für Erwachsene Weiterbildung

Anmeldung erforderlich!

Layout und Gestaltung

Mit dem kostenlosen Programm „Scribus“ lassen sich Flyer, Plakate, Broschüren oder Zeitschriften gestalten. Sie lernen die Bedienung des Programmes kennen und haben die Möglichkeit, nach Wunsch eigene Dokumente zu erstellen. Dafür können Sie eigene Texte, Bilder u.ä. mitbringen. Erforderlich: Fortgeschrittene Computerkenntnisse (z.B. sicherer Umgang mit Word)

Freitag 15.03.19 – 29.03.19 16.00 – 19.00 Uhr (3x)

Gebühr: 54,- / 48,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 08.03.19 Leitung: Markus Weber

Soziale Netzwerke für Eltern

Sie lernen einige soziale Netzwerke wie Facebook, Twitter und Co. kennen und erfahren, von wem und wofür sie genutzt werden. Können und dürfen sich bei ihnen auch Kinder und Jugendliche anmelden? Und wie lassen sich dort Privatsphäre und persönliche Daten am besten schützen?

Samstag 23.03.19 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 14,- / 12,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 16.03.19 Leitung: Markus Weber

Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern

Anmeldung erforderlich!

Kleinkindschwimmen ab 1 Jahr

In Kooperation mit der Schwimmschule SVK von Stefan Vierheilig bietet diese Schwimmkurse für Kinder ab einem Jahr (jeweils 8 x 30 Minuten) an. Termine und weitere Infos auf der Webseite der Schwimmschule. Bitte gebt als Hinweis bei Fragen, Wünsche & Anregungen „über die MÜTZE“ an.

"InBalance-Kurse" - kleine Gruppengrößen

Neben der gelenkschonenden Kräftigung der Muskulatur und dem Stressabbau im **32 Grad** warmen Wasser, wird folgendes gefördert: Durchblutung, Atmung, Vitamin- und Mineralstoffhaushalt, Entgiftungsfunktion, Hirnwachstum und Zusammenspiel des Zentralen Nervensystems, Reduktion körperlicher Anspannung, Mikrozirkulation in den Zellen, Sozialverhalten, Selbstbewusstsein, (Selbst-) Wahrnehmung, Konzentrations- und Lernfähigkeit, Bindungsfähigkeit. Andere Termine auch auf Anfrage:

Kinder in Balance – für Kinder von 3 - 5 Jahren mit Eltern

Montag 11.03.19 – 08.05.19 16.00 – 16.30 Uhr (7 x)

Montag 15.05.19 – 24.06.19 16.00 – 16.30 Uhr (7 x)

Kinder in Balance -- für Kinder von 6 - 7 Jahren mit Eltern

Montag 11.03.19 – 08.05.19 16.45 – 17.15 Uhr (7 x)

Montag 15.05.19 – 24.06.19 16.45 – 17.15 Uhr (7 x)

Gebühr: je 99,- / 94,- € (Mitglieder) inkl. Eintritt

Familie in Balance – für die ganze Familie - Special

Sonntag 10.03.19 – 17.03.19 16.00 – 16.45 Uhr (2 x)

Sonntag 02.06.19 – 09.06.19 16.00 – 16.45 Uhr (2 x)

Gebühr: je 50,- / 45,- € (Mitglieder) Familienpreis inkl. Eintritt

Ort: Gasthof zur Linde, Künzell

Anmeldeschluss: je eine Woche vorher

Leitung: Anna Holzmann, Entspannungspädagogin, Studentin der Fachrichtung "Bachelor of Fitness and Health Management"

Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern

Anmeldung erforderlich!

Hände & Füße in Aktion

für Kinder von 1,5 - 2,5 J.

Eine kunterbunte Zeit für Mamas mit Ihren Kindern, bei der spielerisch die Motorik und Sensorik gefördert wird. Ein Mix aus Bewegung und ruhigen Phasen, in denen gewerkelt und mit den Sinnen experimentiert wird. Voraussetzung sind bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf sowie Lust sich mit seinem Kind zu bewegen und zu erleben.

Montag 04.02.19 – 01.04.19 15.30 – 17.00 Uhr (8x)

Montag 06.05.19 – 17.06.19 15.30 – 17.00 Uhr (6x)

Gebühr: 42,- € inkl. Material / 31,50 € inkl. Material

Anmeldeschluss: 28.01.19 / 30.04.19 Leitung: Yvonne Dörfler, staatl. anerkannte Erzieherin

Eltern-Kind-Basteln

Osterbasteln

für Kinder ab 2 J.

Aus Pappe, Tonkarton und Federn basteln wir für Ostern lustige Tierfiguren, Eierbecher, Serviettenringe, Ostergirlanden, Blumen und vieles andere mehr.

Donnerstag 28.03.19 15.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 4,- € inkl. Material, bei Bedarf Kinderbetreuung 1,50 € für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 21.03.19 Leitung: Christiane Thielen

Eltern-Kind-Basteln

Tiere aus Chenilledraht

für Kinder ab 2 J.

Aus flauschigem buntem Chenilledraht basteln wir lustige Tiere, Blumen oder individuelle Figuren.

Donnerstag 23.05.19 15.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 4,- € inkl. Material, bei Bedarf Kinderbetreuung 1,50 € für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 15.05.19 Leitung: Christiane Thielen

„Der Weg zum Feuer“

Der Vater-Kind Abenteuertag

Väter mit ihren Kindern ab 6 J.

Und so macht Ihr euch auf die Spur zum geheimen Feuermacherversteck, um dort die fehlenden Materialien und Werkzeuge zu bergen. Doch gebt Acht! Denn es warten spannende und knifflige Aufgaben auf euch, die ihr als Team meistern müsst, um den entscheidenden Hinweis zum Versteck zu erlangen. Nachdem ihr die fehlenden Dinge ergattert habt, machen wir uns an das Feuermachen. Und das auf sehr alte, fast vergessene Art und Weise. **Packliste: Festes Schuhwerk, Wetter- und Feuerfeste Kleidung, die dreckig werden darf, Taschenmesser, Verpflegung und Getränke**

Samstag 18.05.19 14.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: 30,- € Vater und 1 Kind, 5,- € jedes weitere Kind

Treffpunkt: Parkplatz Gerloser Häuschen – Niesiger Wald

Anmeldeschluss: 11.05.19 Leitung: Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

Der Vater-Kind Abenteuerwochenende

Väter mit ihren Kindern ab 6 J.

Ein besonderer Ort für ein besonderes Wochenende. Auf dem wunderschönen kleinen und familiären Naturcampingplatz am Werratalsee, werden wir unsere Zelte aufbauen. Mit Funkenschlag und Feuerstein werden wir uns mit alten, fast vergessenen Fähigkeiten des Feuermachens auseinandersetzen, uns brauchbare Gegenstände herstellen und über dem offenem Feuer kochen. Wir werden rasante und spannende Spiele spielen, knifflige Teamaufgaben lösen und ein Floß bauen. Am Abend ist genug Raum, um sich am Lagerfeuer über die Ereignisse und Erlebnisse auszutauschen. **Packliste wird zugeschickt.**

Termin: Sa. 07.09.19 12.00 Uhr – So. 08.09.19 15.00 Uhr

Gebühr: 117,- € Vater und 1 Kind, 27,- € jedes weitere Kind

Treffpunkt: Campingplatz Werratalsee – Eigene Anreise

Anmeldeschluss: 19.07.19 Leitung: Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

Angebote für Kinder Grundschule

Anmeldung erforderlich!

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

Termin: Mo. 15.04.19 – Do. 18.04.19 07.30 – 14.00 Uhr (4 Tage)

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

Anmeldeschluss: 05.03.19 mit Vorkasse

Termin: Mo. 08.07.19 – Fr. 12.07.19 07.30 – 14.00 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 35,- / 30,- € für Kinder aus d. Stadtteil Ostend u. Ziehers Süd

Anmeldeschluss: 20.05.19 mit Vorkasse

Termin: Mo. 07.10.19 – Fr. 11.10.19 07.30 – 14.00 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 35,- / 30,- € für Kinder aus d. Stadtteil Ostend u. Ziehers Süd

Anmeldeschluss: 19.07.19 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.

Freitag 04.01.19 10.00 – 12.00 Uhr**Freitag 26.04.19** 10.00 – 12.00 Uhr**Dienstag 16.07.19** 10.00 – 12.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher 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 24.04.19 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 12,- €

Treffpunkt: Parkplatz Gerloser Häuschen – Niesiger Wald

Anmeldeschluss: 10.04.19 mit Vorkasse Leitung: Michael Jäsche, Wildnis- / Erlebnispädagoge

Holzwerkstatt für Kids

ab 3. Klasse

Herbstliche Motive werden mit der Laubsäge aus Sperrholz gesägt.

Freitag 26.04.19 15.00 – 17.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: 19.04.19 Leitung: Anette Witzel

Angebote für Kinder **Grundschule**

Anmeldung erforderlich!

HexenNacht - Übernachtungsparty

1. – 4. Klasse

Hexen tanzen, dass die Füße glühen, draußen die ersten Blumen blühen. Feen und Kobolde schleichen um den Kessel, drum steh auf aus deinem Sessel. Mit Krötenhaut und Spinnenbein brodelt schon mein Süppchen fein. Die Hexennacht beginnt schon bald, drum komm, sonst wird die Suppe kalt. Mit Spielen und spannenden Geschichten zum Thema Hexentanz und Klabauterspaß werden wir uns bis in die Nacht vergnügen. Geschlafen wird im Spielzimmer und im Bewegungsraum auf Isomatten mit Schlafsack. Ein 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: **Di. 30.04.19** 18.00 Uhr - **Mi. 01.05.19** 10.00 Uhr

Gebühr: 25,- / 20,- € (Kinder aus dem Stadtteil) inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: 24.04.19 **Leitung:** Mareike Prinzhorn,
Leitung der Schulnachmittagsbetreuung

Angebote für Kinder **ab 5. Klasse**

Anmeldung erforderlich!

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:** S. Pichl

Hip-Hop

ab 12 J.

In Kooperation mit dem Jugendclub findet für Kids aus dem Stadtteil jeden Mittwoch Hip-Hop in unseren Räumen statt. In Kooperation mit dem Jugendclub Ostend.

Mittwoch 16.01.19 – 26.06.19 16.00 – 18.00 Uhr

außer in den Osterferien.

Gebühr: kostenlos

Anmeldung über den Jugendclub – Gallasiniring 7, 36043 Fulda, Tel. 0661-9015643.

String Art

ab 12 J.

String Art bedeutet einmalige Fadenspannbilder zu gestalten. Dazu wird auf einem Holzbrett der Umriss des gewünschten Motives mit Nägeln markiert und dann das Motiv mit der passenden Wolle ausgespannt. Dadurch entstehen tolle Kunstwerke. **Mitzubringen: Ein Hammer**

Freitag 05.04.19 17.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 10,- / 8,- € (Mitglieder) inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 25.03.19 **Leitung:** Anette Witzel

GPS Erlebnistour

ab 12 J.

Macht euch bereit und kommt mit! Mit Hilfe von GPS Geräten machen wir uns auf den Weg. Doch gebt Acht! Es warten auf euch knifflige Rätsel und abenteuerliche Aufgaben, bei denen ihr durch Teamarbeit die passenden Koordinaten verdienen könnt, Die euch Schritt für Schritt zum verborgenen Schatz führen. **Mitzubringen: Strapazierfähige Kleidung, lange Hose, feste Schuhe, Kopfbedeckung und Rucksack mit Verpflegung und Getränken.**

Freitag 21.06.19 10.00 – 14.00 Uhr

Gebühr: 20,- €

Treffpunkt: Parkplatz Gerloser Häuschen – Niesiger Wald

Anmeldeschluss: 31.05.19 mit Vorkasse

Leitung: Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

Weitere Angebote

Anmeldung erforderlich!

Kinderhaare schneiden

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

Dienstag: 05.02.19 / 12.03.19 / 14.05.19 / 18.06.19

Uhrzeit: 14.00 – 17.20 Uhr

Dienstag 08.01.19 / 23.04.19 / 09.07.19 – 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 12.02.19 Kegeln in Motten – „Zur grünen Au“
mit Essen ab 18.30 Uhr – nur kegeln ab 20.00 Uhr
bitte Hallenschuhe mitbringen

Dienstag 12.03.19 19.30 Uhr Little Tokyo

Freitag 05.04.19 19.00 Uhr Cafe del Sol (mit Kinderbetreuung)

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

Mit Hilfe einer professioneller Studioausrüstung, Profikamera und dem persönlichem Make-Up zeigen wir dich von deinen 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. 1 Stunde inkl. Make-up und Bildauswahl, bitte unbedingt genauen Uhrzeit vereinbaren.

Samstag 06.04.19 14.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 75,- / 65,- € (Mitglieder)

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

Anmeldeschluss: 30.03.19 Leitung: Nicole Dietzel

Barfußpfad Hofbieber und Picknick

Wir treffen uns am Parkplatz und laufen gemeinsam den Barfußpfad entlang, danach werden wir den Nachmittag mit einem gemeinsamen Picknick abschließen. Weitere Infos bei der Anmeldung. Der Weg ist nicht Kinderwagen geeignet.

Donnerstag 30.05.19 15.00 Uhr (Feiertag)

Treffpunkt: Parkplatz Barfußpfad Hofbieber

Anmeldeschluss: 26.05.19 Leitung: Marina Spruck

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 04.06.19 20.00 – 22.00 Uhr

Dienstag 10.09.19 09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Anmeldeschluss: eine Woche vorher Leitung: Katharina Rapp

Weitere Angebote

ohne Anmeldung!

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 Knabberereien. 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 **24.01.19 / 14.02.19**

Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr 1,50 €

Ort: bei uns im Mütterzentrum

Leitung Jugendbildungswerk Fulda, Herr Süß

Plenum / Infotreffen / Arbeitstreffen – neue Wege

Da in letzter Zeit nur noch sehr wenige die Termine des Plenums wahrgenommen haben, haben wir uns für 2019 etwas Neues ausgedacht:

Plenum im Offenen Treff Freitag:

Während dem Offenen Treff bei einem Frühstück mit den Kids werden wir ein Offenes Plenum abhalten unter der Leitung von Anika. Wer sich daran beteiligen möchte bleibt im Essraum und wer nicht, kann gerne wie gewohnt den Spielraum benutzen.

Freitag **15.02.19** 09.00 – 10.30 Uhr

Plenumsessen:

Ab 19.00 Uhr für alle, die bei den Essensvorbereitungen helfen möchten und ab 20.00 Uhr für alle anderen zum Essen. Mareike und Anika kümmern sich um die Planung. Bekanntlich kann man sich bei einem gemeinsamen Essen am besten austauschen und neue Ideen entwickeln. Daher seid ihr alle herzlich dazu eingeladen, wer bei der Entwicklung der MÜTZE mitwirken möchte. Um die genauere Planung zu vereinfachen, bitten wir um Anmeldung.

Dienstag **02.04.19** ab 19.00 Uhr – für die Vorbereitung
ab 20.00 Uhr – zum Essen

Was ist ein Plenum?

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.

Mitgliederversammlung des Mütterzentrums e.V.

Der Jahresbericht von 2018 wird vorgestellt und erläutert. Unter dem Punkt „Verschiedenes“ kann jeder sein Anliegen vorbringen. Es muss auch wieder gewählt werden, die Ämter des gesamten Vorstandes stehen zur Wahl. Wer für ein Amt kandidieren möchte, kann sich gerne bei dem jetzigen Vorstand über die Aufgaben der einzelnen Positionen informieren. Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.

Mittwoch **07.05.19** 20.00 – 22.00 Uhr

Weitere Angebote

Die Mütze wird 31!

Dieses Jahr wird der Geburtstag im kleineren, gemütlichen Rahmen stattfinden. Die Tombola gehört natürlich trotzdem dazu und Kaffee und Kuchen gibt es auch. Alle Familien sind herzlich dazu eingeladen diesen Tag gemeinsam mit dem Vorstand zu feiern.

Sonntag 17.03.19 14.00 – 17.00 Uhr

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
- Vorlese-Opa/Vorlese-Oma
- Handwerklicher Rentner

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!

HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



Ermöglicht durch das
Sozialbudget



LANDKREIS
FULDA



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: November 2018

F ö r d e r v e r e i n

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

Es werden wieder verschiedene Aktionstische von Januar – Juli 2019 im großen Flur stattfinden. Termine und Themen werden kurzfristig per Mail-Verteiler und Aushang bekannt gegeben:

Der Förderverein trifft sich gemeinsam

Am Dienstag, den 02.04.19 zum Plenumsessen der Mütze

Mitgliederversammlung findet am Di. 21.05.19 um 19.00 Uhr statt.

Es stehen die Ämter des 2.Vorstandes und des Kassenwartes zur Wahl. Anschließend wollen wir gemeinsam noch etwas Essen oder Trinken gehen. Wir freuen uns auf jeden einzelnen von euch.

Wenn Du Ideen, Fragen oder Anregungen hast, kannst Du Dich immer an den Vorstand des Fördervereins wenden oder schriftliche Anregungen im Büro des Mütterzentrums abgeben.

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
- FZ Spendenaktion
„Ich brauche Deine Hilfe“
- Helaba Landesbank Hessen /
Thüringen
- hessenstiftung – familie hat
zukunft
- Karstadt Fulda
- Nahkauf Schaurich
- Rhön Sprudel
- Schwob Digitaldruck
- Sparkasse Fulda
- 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