



## **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, E-Mail 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

---

<b>Wir über uns</b>	<b>1</b>
<b>Offene Treffs / Gruppen</b> (wöchentlich und monatlich) Eltern-Kind-Gruppen / Krabbelgruppen / Vater-Kind-Treff / Offener Treff 60+ / Regenbogenfamilien / Zwillingfamilien / „MamaZeit“ / Bücherwürmer / Kreativtreff / Offene Kinderbetreuung	<b>3 - 5</b>
<b>Kinderbetreuungsangebote</b> U3 Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“ U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“ Freitagsabend / Samstagsmorgens Kinderbetreuung 0 – 10 J.	<b>6</b>
<b>Angebote für Erwachsene / Senioren</b> Erziehung Gesundheit / Sport / Entspannung / Wellness Gesundheit / Ernährung Kreatives	<b>7 - 12</b> 7 - 8 8 - 10 10 - 11 11- 12
<b>Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern</b> Eltern-Kind-Basteln / Vater-Kind-Abenteuertag / Plätzchen backen	<b>12 - 14</b>
<b>Angebote für Kinder / Ferienprogramm</b> KinderKino / Kinderhaare schneiden / Kindergeburtstage	<b>14 - 16</b>
<b>Weiterbildung</b> Computerkurse / Smartphone / Internet	<b>17</b>
<b>Weitere Angebote</b> Freizeittreff / Fotoaktionen / Beratungsangebot / Fortbildungen / Plenum /	<b>18 - 19</b>
<b>Wichtige Hinweise</b> Umgangskontakt / Bücherei / Second-Hand-Laden / Ehrenamt	<b>20</b>
<b>Finanzierung / Bankverbindung / Impressum /Vorstand</b>	<b>21</b>
<b>Förderverein des Mütterzentrums</b>	<b>22</b>
<b>Förderer / Anschrift der MÜTZE</b>	<b>23</b>

---

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 Mitbring-Frühstück**

Jeder bringt sein eigenes Frühstück mit, es gibt Kaffee/Tee, Marmelade und Butter von der MÜTZE, jedoch keine Brötchen. 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 Kollmann leitet eine Gruppe von Senioren, die miteinander Zeit verbringen, sich austauschen und gemeinsame Unternehmungen durchführen. Alle Interessierten die sich der Gruppe anschließen möchten sind herzlich dazu eingeladen. Bei Interesse im Büro des Mütterzentrums melden.

### 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)

**15.08.19 / 29.08.19 / 12.09.19 / 26.09.19 / 10.10.19 /  
24.10.19 / 07.11.19 / 21.11.19 / 05.12.19 / 19.12.19**

### 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)

**10.08.19 / 14.09.19** Hessischer Familientag Stand der Mütze  
**12.10.19 / 09.11.19 / 14.12.19**

### Offener Treff für Zwillingfamilien

Einmal im Monat treffen sich Zwillingfamilien unabhängig vom Alter der Kinder zum Kennenlernen, zum Austausch und zur Vernetzung, ganz ungezwungen bei einer Tasse Kaffee. Leitung: Charlene Posavec

**Samstag** 15.00 – 18.00 Uhr (jeden 1. Samstag im Monat)

**07.09.19 / 05.10.19 / 02.11.19 / 07.12.19**

### 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

**11.08.19 / 08.09.19 / 13.10.19 / 10.11.19 / 15.12.19**

### 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** 15.00 – 19.00 Uhr

**18.08.19 / 22.09.19 / 20.10.19 / 17.11.19 / 22.12.19**

**Offene Treffs / Gruppen****Voranmeldung erwünscht!****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

**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 14.08.19 – 18.12.19 16.00 – 18.00 Uhr**

außer in den Schulferien

Gebühr: kostenlos

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

**„MamaZeit“**

für Mütter mit ihren Kindern bis 6 J.

Ein Angebot im Rahmen des Projektes – Kita-Einstieg in unseren Räumen „MamaZeit“ richtet sich an Frauen aus unterschiedlichen Kulturen. Hier bietet sich die Möglichkeit, die Zeit kreativ zu gestalten, neue Kontakte zu knüpfen, sich untereinander auszutauschen und seine Deutschkenntnisse zu erweitern. Die Kinder werden während dieser Zeit betreut.

**Montag 12.08.19 – 16.12.19 15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr: kostenlos

Leitung: Projekt Kita-Einstieg Güselin Esentürk

**Die Bücherwürmer**

4 – 7 J.

Einmal im Monat liest Yvonne in gemütlicher Runde den Kindern jahreszeitliche Geschichten und mitgebrachte Lieblingsbücher vor. Dieses Angebot soll die Lust und die Neugierde für Bücher wecken und zum Selbstlesen anregen. Lesen erweitert den Sprachschatz und fördert die Rechtschreibung. Die Eltern können in dieser Zeit den Offenen Treff von Marina besuchen und gemütlich eine Tasse Kaffee/Tee trinken. **Mitzubringen: Lieblingsbücher**

**Freitag 20.09.19 / 18.10.19 / 22.11.19 / 20.12.19**

16.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Yvonne Dörfler, staatl. anerkannte Erzieherin

**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.**

**Montag 16.09.19 / 09.12.19****Freitag 18.10.19 / 22.11.19 je 19.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr: evtl. Materialkosten

Anmeldeschluss: je 1 Woche vorher

## Betreuungsangebote für Kinder aus dem Landkreis und aus der Stadt

### 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: 3,- € pro Tag

#### 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 24.08.19 / 21.09.19 / 26.10.19 / 16.11.19 / 21.12.19**

08.30 – 12.30 Uhr

**Freitag 18.10.19 / 29.11.19** 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 10,- / 8,- € (Mitglieder) 6,50 / 5,50 € (Mitglieder) für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 4 Tage vorher

**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.

<b>Montag</b>	<b>12.08.19</b>	<b>Ankommen nach den Ferien</b>
<b>Montag</b>	<b>09.09.19</b>	<b>Fremdbetreuung?!</b>
<b>Montag</b>	<b>14.10.19</b>	<b>Jedes Kind kann schlafen lernen! Oder nicht?</b>
<b>Montag</b>	<b>11.11.19</b>	<b>Wieviel Konsum braucht das Kind?</b>
<b>Montag</b>	<b>09.12.19</b>	<b>Weihnachten zwischen Harmonie und Wahnsinn!</b>
<b>Montag</b>	<b>13.01.20</b>	<b>Wenn Familie an den Nerven zerrt!</b>

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr ohne Anmeldung

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

**Was uns zusammenbringt – Einführung in die dialogische Haltung**

Menschen wollen gesehen und wertgeschätzt werden. Gerade aber in Stresssituationen, unterschiedlichem Verhalten, Erziehungsvorstellungen usw. fällt es uns schwer, andere zu verstehen und wertzuschätzen. Die Fähigkeit zum Einfühlen steht im Zusammenhang mit meiner inneren Haltung, Aufmerksamkeit und inwieweit ich mir selbst meiner Denkmuster bewusst bin. In diesem Seminar beschäftigen wir uns im Austausch, mit fachlichem Input und durch Übungen mit der dialogischen Haltung und wollen uns der Möglichkeit des Dialoges, auch in der pädagogischen Arbeit, nähern. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

**Dienstag** **24.09.19 – 15.10.19** 19.00 – 21.30 Uhr (2x)

Gebühr: 10,- €

Anmeldeschluss: 17.09.19 Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin,  
zert. Elternbegleiterin

**Vorbild wirkt besser als Worte**

Werte vermitteln – Werte weitergeben

Wir sind im Alltäglichen gefangen, so sehr, dass wir uns darin verlieren und uns einmal mehr darauf konzentrieren sollten: Was will ich meinem Kind mitgeben? Wohin will ich mein Kind leiten? Welche Dinge sind mir wichtig in meiner Familie? **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

**Donnerstag** **26.09.19** 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 19.09.19 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

**Grenzen setzen in der Erziehung**

mit Kinderbetreuung

Die lieben Kleinen ziehen und zerren hin und her. Wir möchten aber mit Gelassenheit und ruhiger Sprache Grenzen setzen und Konsequenzen durchsetzen. In diesem Workshop werden wir Übungen und Hilfsmittel kennen lernen, um dies besser zu erreichen. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

**Samstag** **26.10.19** 09.30 – 11.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: 19.10.19 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin



Angebote für Erwachsene

**Erziehung**

Anmeldung erforderlich!

**Sprache schafft Wirklichkeit**

Wie spreche ich mit meinem Kind? Was für Gefühle können damit ausgelöst werden? Ist der Befehlstone total überflüssig? Wie drücke ich meine Wünsche aus? Was kann ich mit meiner Sprache, Tonlage, Betonung und Wortwahl bewirken? **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

**Donnerstag 07.11.19** 20.00 – 21.30 Uhr  
 Gebühr: 9,- / 7,- € (Mitglieder)  
 Anmeldeschluss: 30.10.19 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 27.08.19 / 24.09.19 / 29.10.19 / 03.12.19**  
 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

Sport für Erwachsene

**Gesundheit**

Anmeldung erforderlich!

**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 03.09.19 – 05.11.19** 10.00 – 11.30 Uhr (8 x)  
 Gebühr: 68,- €, bei Bedarf Kinderbetreuung (1,50 €)  
 Anmeldeschluss: 28.08.19  
 Leitung: Manuela Hartjen-Sauer, langjährige therapeutische Yogalehrerin & Entspannungstrainerin

**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 Fitnesstraining 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.

**Samstag 07.09.19 – 02.11.19** 09.00 – 09.45 Uhr (7x)  
**Samstag 09.11.19 – 21.12.19** 09.00 – 09.45 Uhr (7x)  
 Ort: Gasthof zur Linde, Künzell  
 Gebühr: je 125,- € inkl. Eintritt  
 Anmeldeschluss: je eine Woche vorher  
 Leitung: Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung  
 "Bachelor of Fitness and Health Management"

**Entspannung und Erholung**

Neben der gelenkschonenden Dehnung der Muskulatur und dem Stressabbau im 32 Grad warmen Wasser wird folgendes gefördert: Linderung von Verkürzungen und Verspannungen, 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. Die Kombination von Entspannung im Wasser und einem anschließenden Saunagang erreicht eine maximale Tiefenwirkung in der jeweiligen Einheit.

**Nur für Frauen**

**Samstag**                    **07.09.19 – 02.11.19**      10.00 – 12.00 oder 13.00 – 15.00 Uhr (7x)

**Samstag**                    **09.11.19 – 21.12.19**      10.00 – 12.00 oder 13.00 – 15.00 Uhr (7x)

**Für Frauen und Männer**

**Sonntag**                   **08.09.19 – 03.11.19**      16.00 – 18.00 Uhr (7x)

**Sonntag**                   **10.11.19 – 22.12.19**      16.00 – 18.00 Uhr (7x)

Ort:                            Gasthof zur Linde, Künzell

Gebühr:                    je 99,- inkl. Eintritt

Anmeldeschluss:        je eine Woche vorher

Leitung:                    Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung

"Bachelor of Fitness and Health Management"

**Aquajogging in Balance - für Frauen**

Neben der gelenkschonenden Kräftigung der Muskulatur und dem Stressabbau im 32 Grad warmen Wasser, wird folgendes gefördert: Hoher Kalorienverbrauch, 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. Nach der Kurszeit folgt zur Entspannung der beanspruchten Muskulatur ein gemeinsamer Saunagang.

**Nur für Frauen**

**Samstag**                    **07.09.19 – 02.11.19**      12.00 – 13.00 Uhr (7x)

**Samstag**                    **09.11.19 – 21.12.19**      12.00 – 13.00 Uhr (7x)

**Für Frauen und Männer**

**Sonntag**                   **08.09.19 – 03.11.19**      15.00 – 16.00 Uhr (7x)

**Sonntag**                   **10.11.19 – 22.12.19**      15.00 – 16.00 Uhr (7x)

Ort:                            Gasthof zur Linde, Künzell

Gebühr:                    je 99,- inkl. Eintritt

Anmeldeschluss:        je eine Woche vorher

Leitung:                    Anna Holzmann, Studentin der Fachrichtung

"Bachelor of Fitness and Health Management"

**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**                   **16.10.19 – 20.11.19**      19.30 – 20.30 Uhr (6x)

Gebühr:                    27,- / 22,50 € (Mitglieder)

Anmeldeschluss:        09.10.19                    Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Sport für Erwachsene

**Gesundheit**

Anmeldung erforderlich!

**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**                    **21.10.19 – 16.12.19**    19.00 – 20.00 Uhr (9x)

Gebühr:                    63,- €

Anmeldeschluss:    14.10.19                    Leitung: Ulrike Eichmann

**„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“**

Erschöpft? Gestresst? Gönn dir eine Auszeit vom Alltag! 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. Fantasiereisen, Achtsamkeits- und Atemübungen steigern das Wohlbefinden und verbessern das Körpergefühl. **Mitzubringen: Decke, kl. Kissen, gr. Handtuch, Matte und warme Socken**

**Freitag**                    **25.10.19 – 13.12.19**    19.00 – 20.00 Uhr (8x)

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

Ort:                            Familienschule, Gallasiniring 8, Fulda

Anmeldeschluss:    18.10.19                    Leitung: Tanja Fröhlich, Entspannungspädagogin

**„Jongliere dich fit“**

ab 16 J.

Gehirnjogging der etwas anderen Art. Die fließende Bewegung wirkt auf beide Gehirnhälften und fördert so Konzentration, Entspannung, Stressabbau, Motivation, Beweglichkeit, Reaktion, Augen-Hand-Koordination und kognitive Fähigkeiten. Durch gezielte Übungen wird dieser Effekt noch verstärkt. **Mitzubringen: Hallenturnschuhe oder Schlappchen, Getränke und Imbiss, wer hat Jonglierbälle**

**Samstag**                    **05.10.19**    **10.00 – 14.00 Uhr**

Gebühr:                    19,- / 16,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss:    26.09.19                    Leitung: Katja Jiang, Jongleurin

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**                    **27.08.19**    **Gesunde Frühstücksideen:** Hilfreiche Tipps für Frühstück und Snacks für Schule und Kindergarten

**Dienstag**                    **22.10.19**    **Säuren und Basen - Pro und Contra:**  
Welche Grundlage gibt es hierfür?

**Dienstag**                    **26.11.19**    **Zappelphilipp – ADHS und Ernährung:**  
Wie uns Lebensmittel helfen können

Gebühr:                    siehe Offene Treffs

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

Ernährung

**Gesundheit**

Anmeldung erforderlich!

**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 21.08.19** 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Maulkuppe

**Samstag 07.09.19** 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Grabenhöfchen

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

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

**Allergie und Ernährung**

Intolerant – was nun? Überblick und Tipps rund um das Thema Allergien im Zusammenhang mit der Ernährung. An diesem Abend gibt es den Raum, deine Fragen zu stellen.

**Mittwoch 27.11.19** 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,- / 5,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 20.11.19 Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Angebote für Erwachsene

**Kreatives**

Anmeldung erforderlich!

**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 15.07.19** 19.00 – 21.00 Uhr

**Montag 30.09.19** 19.00 – 21.00 Uhr

**Donnerstag 02.01.20** 19.00 – 21.00 Uhr

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

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anette Witzel

**Nähkurs für Anfänger**

Du besitzt eine eigene Nähmaschine und hast sie noch nie benutzt? Super, dann richtet sich der Kurs genau an Dich. Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfänger. Am ersten Abend gibt es eine kleine Nähmaschinenkunde und wir üben die ersten Stiche an einem kleinen Projekt.

**Mitzubringen: Nähmaschine, Nähzubehör (Stoffschere, Stecknadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Nähgarn...) Stoffe + Vlieseline.**

**Freitag 06.09.19 – 20.09.19** 18.30 – 21.30 Uhr (3x)

Gebühr: 40,- / 35,- € (Mitglieder) + evtl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 30.08.19 Leitung: Sabrina Witusch

**Sonnenfänger aus Glas fürs Fenster**

Aus vorgeschrittenen Glasteilen können zur Fenster- oder Wanddekoration Sterne, Herzen, Blumen oder Engel mit der sogenannten „Tiffany-Technik“ gefertigt werden.

**Mittwoch 18.09.19** 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 10,- € + Materialkosten (je nach Motiv 15,- / 20,- €)

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

Anmeldeschluss: 11.09.19 Leitung: Christiane Thielen

Angebote für Erwachsene

**Kreatives**

Anmeldung erforderlich!

### **Holz-Workshop**

Hergestellt werden Kleinigkeiten aus Holz und Papierdraht. Eine schöne Dekoidee für Zuhause oder zum Verschenken. **Mitzubringen: Wer hat Einmachgläser, Holzreste**

**Mittwoch 02.10.19** 18.00 – 20.00 Uhr  
 Gebühr: 8,- / 7,- € (Mitglieder) + Materialkosten  
 Anmeldeschluss: 25.09.19 Leitung: Sabrina Witusch

### **Gestaltung von Dekokränzen und Stickrahmen**

Gestaltung von Dekokränzen oder Stickrahmen. Eine tolle Dekoidee für Daheim. **Mitzubringen: Wer hat Stickrahmen**

**Mittwoch 16.10.19** 18.00 – 20.30 Uhr  
 Gebühr: 9,- / 8,- € (Mitglieder) + Materialkosten  
 Anmeldeschluss: 09.10.19 Leitung: Sabrina Witusch

### **Silberschmuck selbst gestalten (Silver-Clay)**

Silver-Clay ist Echtsilber, welches wie Ton verarbeitet wird. Es können in verschiedenen Techniken (walzen, prägen, spritzen und formen...) wunderschöne individuelle, persönliche Schmuckstücke wie Kettenanhänger, Ringe, Ohrringe oder Broschen, gefertigt werden. Nach der Trocknung und dem Brennvorgang erhält man ein Schmuckstück aus nahezu reinem Silber.

**Samstag 26.10.19** 10.00 – 16.00 Uhr  
 Gebühr: 30,- € + Materialkosten (ca. 35,- € für ein Schmuckstück)  
 Ort: CreaThielen, St.-Gallener-Straße 3, 36039 Fulda  
 Anmeldeschluss: 19.10.19 Leitung: Christiane Thielen

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.

### **Frühstück & Snacks kinderleicht**

Wir werden verschiedene, für Krippen und Kleinkinder geeignete, Essensideen kindgerecht anrichten, leckere Brotaufstriche selbst machen und neue Ideen für die Essensbox mit anschließender Verkostung umsetzen. **Mitzubringen: Schürze, Messer, Ausstecher und Vorratsdose**

**Samstag 31.08.19** 09.30 – 12.00 Uhr  
**Samstag 19.10.19** 09.30 – 12.00 Uhr  
 Gebühr: 10,- € 1 Erwachsener + 1 Kind, jedes weitere Kind 1,50 € inkl. Lebensmittel  
 Anmeldeschluss: 24.08.19 / 12.10.19 Leitung: Yvonne Dörfler, staatl. anerkannte Erzieherin

## Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern

Anmeldung erforderlich!

### **Das 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 bauen wir unsere Zelte auf. Mit Funkenschlag und Feuerstein werden wir uns mit alten, fast vergessenen Fähigkeiten des Feuermachens auseinandersetzen, uns brauchbare Gegenstände herstellen und über dem offenen 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

### **Der Vater-Kind Abenteueritag**

Väter mit ihren Kindern ab 7 J.

#### **„Der Weg zum Feuer“**

Begeht Euch auf eine Schnitzeljagd per GPS, bei der ihr euch das Material und die Utensilien zum Feuermachen durch das Meistern von spannenden und abenteuerlichen Herausforderungen erspielen könnt und entfacht mit Funkenschlag und Drillbogen gemeinsam euer Feuer.

**Packliste: Festes Schuhwerk, wetter- und feuerfeste Kleidung, die dreckig werden darf, Taschenmesser, Verpflegung und Getränke**

**Samstag 19.10.19** 14.00 – 18.30 Uhr  
**Gebühr:** 30,- € Vater und 1 Kind, 5,- € jedes weitere Kind  
**Treffpunkt:** Parkplatz Gerloser Häuschen – Niesiger Wald  
**Anmeldeschluss:** 11.10.19 Leitung: Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

### **Eltern-Kind-Basteln**

für Kinder ab 4 J.

#### **Filzen**

Wir umfilzen Steine, Seife oder Kugeln und fertigen daraus schöne Gegenstände, wie z.B. Briefbeschwerer, Bälle, Frösche, Raupen, je nach Wunsch

**Mittwoch 23.10.19** 15.00 – 17.00 Uhr  
**Gebühr:** 10,- / 8,- € inkl. Material für 1 Erwachsenen mit 1 Kind,  
2,50 € für Geschwisterkinder  
**Anmeldeschluss:** 15.10.19 Leitung: Christiane Thielen

### **Eltern-Kind-Basteln**

für Kinder ab 4 J.

#### **Weihnatskrippe aus Tonkarton**

Aus Tonkarton gestalten wir eine Weihnachtskrippe mit Maria, Josef und dem Jesuskind mit Ochs und Esel sowie den drei heiligen Königen, Hirten und Schafen. Die Kinder sollten etwas mit der Schere umgehen können.

**Mittwoch 20.11.19** 15.00 – 17.00 Uhr  
**Gebühr:** 10,- / 8,- € inkl. Material für 1 Erwachsener mit 1 Kind,  
2,50 € für Geschwisterkinder  
**Anmeldeschluss:** 12.11.19 Leitung: Christiane Thielen



## Angebote für Kinder mit Eltern / Eltern mit Kindern

Anmeldung erforderlich!

### 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 03.12.19** 15.30 – 17.30 Uhr  
Gebühr: 5,- / 3,- € (Mitglieder)  
Anmeldeschluss: 30.11.19 Leitung: Antonia Staubach

### 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 07.12.19** 10.00 – 12.30 Uhr  
**Samstag 14.12.19** 15.30 – 18.00 Uhr  
Gebühr: je 6,50 / 5,50 € (Mitglieder) + 3,- € pro Teigkugel und Deko  
Anmeldeschluss: 30.11.19 / 07.12.19 Leitung: Marlis Schittny

## Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

### Ferienaktivwoche „Haus der Entdecker“

1. – 4. Klasse

Mit verschiedenen Experimenten, Spielen, Bastelangeboten und Aktionen (Ausflügen) 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. 07.10.19 – Fr. 11.10.19** 07.30 – 14.00 Uhr (5 Tage)  
Gebühr: 35,- / 30,- € für Kinder aus d. Stadtteil Ostend u. Ziehers Süd  
Anmeldeschluss: 19.08.19 mit Vorkasse

**Termin: Mo. 06.01.20 – Fr. 10.01.20** 07.30 – 14.00 Uhr (5 Tage)  
Gebühr: 35,- / 30,- € für Kinder aus d. Stadtteil Ostend u. Ziehers Süd  
Anmeldeschluss: 20.11.19 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.

**Dienstag 16.07.19** 10.00 – 12.00 Uhr  
**Dienstag 01.10.19** 10.00 – 12.00 Uhr  
**Freitag 03.01.20** 10.00 – 12.00 Uhr  
Gebühr: 6,- / 5,- € (Mitglieder) + 5,- € Materialkosten  
Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anette Witzel

## Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

**Jonglage Workshop**

ab 10 J.

Jonglieren macht nicht nur Spaß, sondern auch schlau. In diesem Kurs stellt ihr eure eigenen Jonglierbälle her und lernt die Grundtechnik des Jonglierens. Auch Jonglage- und Balancespiele gehören zum Inhalt. An Ende des Kurses kann jeder nicht nur mit seinen eigenen Bällen jonglieren, ihr werdet dadurch auch konzentrierter und fühlt euch geistig fit für die Schule. Es fördert die Konzentration, Entspannung, Stressabbau, Motivation, Beweglichkeit, Augen-Hand-Koordination und kognitive Fähigkeiten. **Mitzubringen: Hallenturnschuhe oder Schlappchen**

**Termin:** Mo. 30.09.19 – Mi. 02.10.19 14.00 – 16.00 Uhr (3x)

Gebühr: kostenlos, es handelt sich um ein Stadtteilprojekt

Anmeldeschluss: 24.09.19 Leitung: Katja Jiang, Jongleurin

**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.**

**Freitag 04.10.19 13.00 – 17.00 Uhr**

Gebühr: 14,- €

Treffpunkt: Parkplatz Gerloser Häuschen – Niesiger Wald

Anmeldeschluss: 20.09.19 mit Vorkasse Leitung: Michael Jäsche, Wildnis- / Erlebnispädagoge

**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. 07.10.19 – Fr. 11.10.19 16.00 – 18.00 Uhr (5x)

Gebühr: 38,- / 32,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 30.09.19 Leitung: S. Pichl

**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 24.10.19 / 14.11.19 / 05.12.19 / 23.01.20 / 13.02.20**

Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 1,50 €

Ort: bei uns im Mütterzentrum

Leitung: Jugendbildungswerk Fulda, Herr Süß



## 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. **01.11.19** 18.00 Uhr – Sa. **02.11.19** 10.00 Uhr

Gebühr: 29,- / 24,- € (Kinder aus dem Stadtteil) inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: 25.10.19 Leitung: Mareike Prinzhorn,  
Leitung der Schulnachmittagsbetreuung

**Leuchtrahmen „Weihnachten“**

Gemeinsam gestalten wir weihnachtliche Leuchtrahmen. Eine tolle Deko für Zuhause oder auch als Geschenkidee. **Mitzubringen: Wer hat Stickrahmen**

**Samstag 07.12.19** 10.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 6,- / 5,- € (Mitglieder) + 12,- € Materialkosten

Anmeldeschluss: 30.11.19 Leitung: Sabrina Witusch

**Kreativwerkstatt**

ab 3.Klasse

Gemeinsam gestalten wir einen Keilrahmen. Mit Hilfe von Acrylfarben und Naturmaterialien wie Sand, Blätter usw. wollen wir ein tolles Kunstwerk entstehen lassen.

**Montag 23.12.19** 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 10,- / 8,- € (Mitglieder) + 5,- € Materialkosten

Anmeldeschluss: 15.12.19 Leitung: Anette Witzel

**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.

**Kinderhaare schneiden**

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

**Dienstag: 20.08.19 / 10.09.19 / 29.10.19 / 19.11.19**

Uhrzeit: 14.00 – 17.20 Uhr

**Dienstag 01.10.19 / 17.12.19**

Uhrzeit: 09.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 5,- - 7,- € je nach Aufwand

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Sandra Paul

**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**

**Dienstag 03.09.19 – 17.09.19** 09.00 – 11.00 Uhr (3x)

Gebühr: 24,- / 20,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 25.08.19 Leitung: Anita Brenke

**PC – Grundlagen für Senioren**

Einführung in Windows 10 und Microsoft Word, die Grundlagen für die Arbeit am PC, Ordner anlegen, verwalten, Briefe verfassen, Mailinhalte und Bilder sortieren und speichern usw.

**Donnerstag 05.09.19 – 31.10.19** 09.30 – 11.30 Uhr (8x)

Gebühr: 70,- / 63,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 27.08.19 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. Kursprache bei Bedarf: zusätzlich Polnisch und Englisch**

**Dienstag 15.10.19 – 29.10.19** 09.00 – 11.00 Uhr (3x)

Gebühr: 24,- / 20,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 08.10.19 Leitung: Anita Brenke

**Soziale Netzwerke für Senioren – eine Bereicherung**

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 07.11.19 – 21.11.19** 09.30 – 11.30 Uhr (3x)

Gebühr: 26,- / 24,- € (Mitglieder)

Anmeldeschluss: 30.10.19 Leitung: Markus Weber

**Richtig wichtig: Rechtliches und Versicherungen für Familien**

Wir beschäftigen uns mit Themen, die wichtig, aber unangenehm sind: Grundlegende Versicherungen, Organspende, Patientenverfügung, Vollmachten, Berliner Testament... In der Veranstaltung wird ein Überblick vermittelt, es wird nichts verkauft. Vorbeikommen, informieren und dann die eigenen Angelegenheiten regeln.

**Mittwoch 06.11.19** 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: 28.10.19 Leitung: S. Pichl

## Weitere Angebote

Anmeldung erforderlich!

**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.

<b>Dienstag</b>	<b>03.09.19</b>	19.30 Uhr	<b>Little Tokyo</b>
<b>Dienstag</b>	<b>22.10.19</b>		<b>Kegeln in Motten – „Zur grünen Au“</b>
			mit Essen ab 18.30 Uhr – nur kegeln ab 20.00 Uhr
			bitte Hallenschuhe mitbringen
<b>Sonntag</b>	<b>08.12.19</b>	19.00 Uhr	<b>Die Spontanisten –Kulturkeller 14,20 €</b>
			Vorkasse bis 19.11.19

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

Mit Hilfe einer professioneller Studioausrüstung, Profikamera und dem persönlichen 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 genaue Uhrzeit vereinbaren.

<b>Samstag</b>	<b>21.09.19</b>	15.00 – 19.00 Uhr	
Gebühr:	75,- / 65,- € (Mitglieder)		
Ort:	Studio Dinias, Am Holderstrauch 52, 36041 Fulda /Johannesberg		
Anmeldeschluss:	14.09.19	Leitung:	Nicole Dietzel

**Fotoaktion - Familienfotos, Kinderfotos oder Geschwisterfotos**

Nicole Dietzel fotografiert in der MÜTZE die Kinder einzeln, mit den Geschwistern oder die ganze Familie. Es wird eine Mappe mit unterschiedlichen Bildformaten und Extrafotos zum Nachbestellen angeboten. Die Mappen können ca. 3 – 4 Wochen nach dem Termin im Büro abgeholt werden. Ein ideales Weihnachtsgeschenk! Bitte unbedingt genauen Termin vereinbaren.

<b>Samstag</b>	<b>26.10.19</b>	14.30 – 18.30 Uhr	
Gebühr:	27,- € pro Mappe		
Anmeldeschluss:	19.10.19	Leitung:	Nicole Dietzel – DINIASfotografie

## Fortbildungen

**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.**

<b>Dienstag</b>	<b>10.09.19</b>	09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung	
Anmeldeschluss:	eine Woche vorher	Leitung:	Katharina Rapp

**Erste Hilfe Auffrischung**

Für alle Kinderbetreuungskräfte ist es alle 2 Jahre eine Pflichtfortbildung. Interessierte Eltern können auch mitmachen.

<b>Samstag</b>	<b>28.09.19</b>	09.00 – 17.30 Uhr	
Gebühr:	25,- €		
Anmeldeschluss:	20.09.19		

Weitere Angebote

ohne Anmeldung!

## **10. Hessischer Familientag in Fulda**

Wir sind mit einem Infostand und einer Spielstation dabei. Speziell für alle Fragen rund um die Rolle als Vater sind die Väter der Vater-Kind-Gruppe die ersten zwei Stunden mit am Stand und sind Ansprechpartner. Spaß & Spiel, Informationen rund um das Thema Familie und ein buntes Bühnenprogramm erwartet Sie in Fulda.

**Samstag 14.09.19** 10.30 – 18.00 Uhr

## **Plenum / Infotreffen / Arbeitstreffen – neue Wege**

Da in letzter Zeit nur noch sehr Wenige an den Termine des Plenen teilnahmen, haben wir uns für 2019 etwas Neues ausgedacht. Die Plenen/Arbeitstreffen werden transparent für jeden offen während der Offenen Treffs durchgeführt, wer sich daran beteiligen möchte bleibt im Essraum und wer nicht, kann gerne wie gewohnt den Spielraum benutzen. Dadurch haben alle die Möglichkeit die Arbeit der MÜTZE mitzugestalten.

**Plenum im Offenen Treff Dienstag:** Leitung Anika, Hauptthema: Hessischer Familientag  
**Dienstag 20.08.19** 16.00 – 18.00 Uhr

**Plenum im Offenen Treff Montag:** Leitung Marina, Hauptthema: Programmplanung  
**Montag 16.09.19** 09.00 – 11.00 Uhr

**Plenum am Abend:** Dieses Plenum wird wie gewohnt abends bei einer kleinen Leckerei stattfinden (ohne Kinder). Leitung Mareike, Hauptthema: Programm– Aktionsplanung für 2020  
**Donnerstag 17.10.19** 20.00 – 22.00 Uhr

**Plenum im Offenen Treff Freitag:** Leitung Anika, Hauptthema: Neues vom Umbau und Programmplanung  
**Freitag 15.11.19** 09.00 – 11.00 Uhr

### **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.

## **Weihnachtsfeier des Mütterzentrums e.V.**

Es soll eine gemütliche Nachtischfeier werden, jeder kann seinen besten Nachtisch mitbringen, um ihn gemeinsam zu genießen. Schrottwichteln ist auf jeden Fall wieder angedacht und ein gemütliches Miteinander zum Jahresende.

**Mittwoch 18.12.19** ab 19.00 Uhr

## **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**

## Weitere Angebote

### **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.

### **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, E-Mail 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.

## „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. 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

<b>Mareike Prinzhorn</b>	1. Vorsitzende
<b>Anika Klinzing</b>	2. Vorsitzende
<b>Marina Spruck</b>	Kassenwartin

### Bankverbindung: Sparkasse Fulda

**IBAN: DE78 5305 0180 0043 5127 13**

**BIC: HELADEF1FDS**

### **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!



### **Impressum:**

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

Tel.: 0661 – 80 50

Fax: 0661 – 80 50

E-Mail: [info@muetze-fulda.de](mailto:info@muetze-fulda.de)

Internet: [www.muetze-fulda.de](http://www.muetze-fulda.de)

Steuernummer: 1825050574

Redaktion: Anette Witzel in Zusammenarbeit mit den Kursleitern

Druck: Schwob Digitaldruck

Auflage: 1400 Datum: Juni 2019

# Förderverein 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 Aug – Dez 2019 im großen Flur stattfinden.** Termine und Themen werden kurzfristig als Aushang bekannt gegeben.

## **Sommerfest Bürgerzentrum Ziehers Süd**

Wir sind wieder mit einem Kaffee- und Kuchenstand mit dabei. Viele andere Aktionen für die ganze Familie runden das Angebot ab.

**Samstag 17.08.19 13.00 – 18.00 Uhr**

## **Lichter-/Adventsnachmittag mit Waffeln und Selbstgemachten**

Wir wollen an diesem Nachmittag Licht in die „Dunkle Jahreszeit“ bringen. Mit leckeren Waffeln, Lesestunde, weihnachtlichen Geschichten und Workshop stimmungsvolle Winterlichter wollen wir gemeinsam den Nachmittag erleben. Im großen Flur wird Selbstgemachtes auf unserem Adventstisch angeboten, z.B. Plätzchen, Marmelade, Schmuck, Strickware, Genähtes usw.

**Sonntag 24.11.19 15.00 – 18.00 Uhr**

Der Förderverein trifft sich gemeinsam zu den Plenumsterminen des Mütterzentrums.

## **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“
- 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.

### **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!

Bildungs- und Begegnungsstätte  
**Mütterzentrum e.V.**

Gallasiniring 8, 36043 Fulda  
Tel. / Fax: 0661 8050  
E-Mail: [info@muetze-fulda.de](mailto:info@muetze-fulda.de)  
Internet: [www.muetze-fulda.de](http://www.muetze-fulda.de)



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