



## 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, Handarbeitstreff, Regenbogenfamilien, Zwillingsfamilien	<b>3 - 4</b>
<b>Angebote Stadtteiltreff</b> Abendbrot-Treff / Spiel-/Basteltreff	<b>3 + 4</b>
<b>Kinderbetreuungsangebote</b> Offene Kinderbetreuung Extra Kinderbetreuung Samstag, Freitag, Donnerstag U3 Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“ U3 Kinderkrippe „Marienkäfer“	<b>5 - 6</b>
<b>Weitere Termine</b> Beratungsangebot, KinderKino	<b>6</b>
<b>Angebote für Erwachsene/Senioren</b> Erziehung Gesundheit (Sport, Entspannung und Wellness) Gesundheit (Ernährung) Kreatives	<b>7 - 11</b> 7 - 8 9 10 10 - 11
<b>Weiterbildung</b> Smartphone, Internet, Fotografie, Freizeittreff	<b>12</b>
<b>Angebote für Kinder mit Eltern/Eltern mit Kindern</b> Eltern-Kind-Basteln, Musikalische Frühförderung, Vater-Kind-Abenteuertag, Vater-Kind-Wochenende	<b>13 - 14</b>
<b>Angebote für Kinder/Ferienprogramm</b> Kinderhaare schneiden, Kindergeburtstage, Tastaturschreibkurs, Ferienprogramm Ostern und Sommer	<b>15 - 17</b>
<b>Weitere Angebote/Termine</b> Treff 60+, Erzählabend, MÜTZE Geburtstag, Picknick, Umgangskontakt, Bibliothek, Second-Hand-Laden, Fortbildung, Plenum, Mitgliederversammlung	<b>18 - 19</b>
<b>Wichtige Hinweise/Impressum</b> Unser Motto, Vorstand, Ehrenamt, Finanzierung, Mitgliedschaft, Spenden, Bankverbindung	<b>20 - 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 - wöchentlich

**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 08.30 – 11.30 Uhr Frühtreff/Baby-/Kleinkindertreff**

Für Alle mit und ohne Kind. Es gibt immer Themen, über die man sich während Kaffee/Tee und Brötchen austauschen kann. 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 7.

### **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. Dreimal im Halbjahr gibt es Kaffeeklatsch mit Input, s. Seite 10.

### **Mittwoch 09.00 – 11.30 Uhr Offener Treff**

Alle sind herzlich willkommen. Es gibt Brötchen, Butter und Marmelade, dazu Kaffee/Tee und wer für sich noch etwas mehr mitbringen möchte, kann dies gerne tun. In dieser Zeit ist auch das große Spielzimmer für alle geöffnet.

### **Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr Offener Treff**

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

### **Freitag 08.30 – 11.30 Uhr Frühtreff/Baby-/Kleinkindertreff**

Für Alle mit und ohne Kind. Es gibt immer Themen, über die man sich während Kaffee/Tee und Brötchen austauschen kann. 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 Gebackenes. Das Spielzimmer ist für die Eltern mit ihren Kindern zum Spielen geöffnet und die größeren Kinder dürfen sich, soweit er frei ist, im Bewegungsraum austoben. Es gibt auch ein kleines Bastelangebot, welches die Kleinen mit Hilfe ihrer Eltern und die größeren Kinder allein basteln können.

Teilnahmegebühr: 1,- € plus Verzehrspende

## „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 06.01.20 – 29.06.20 15.30 – 18.00 Uhr**

Gebühr: kostenlos

Leitung: Projekt Kita-Einstieg Gülselin Esentürk

## Angebote im Rahmen des Stadtteiltreffs – Neu!

### **Abendbrot-Treff Mittwoch 16.30 – 19.00 Uhr**

Wir treffen uns zum gemütlichen Austausch, während wir gemeinsam das Abendessen zubereiten. Gegessen wird zusammen am großen Esstisch. Das Spielzimmer steht für die Kinder offen. Den Abend lassen wir bei einer kleinen Gutenachtgeschichte ausklingen. Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin. Kosten: Lebensmittelumlage

**Offene Treffs/Gruppen****Voranmeldung erwünscht!****Handarbeitstreff für Alle**

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. Leitung: Heike Dassow. Gebühr: 2,- €

**Donnerstag** 15.30 – 17.30 Uhr (alle 2 Wochen)  
 09.01.20 / 23.01.20 / 06.02.20 / 20.02.20 / 05.03.20 / 19.03.20 /  
 02.04.20 / 16.04.20 / 30.04.20 / 14.05.20 / 28.05.20 / 25.06.20 /

**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. Gebühr: 5,- €

**Samstag** 09.30 – 12.00 Uhr (jeden 2. Samstag im Monat)  
 11.01.20 / 08.02.20 / 14.03.20 / 11.04.20 Ostersamstag  
 09.05.20 / 13.06.20 / 11.07.20

**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. Außerdem gibt es immer ein zwangloses Bastelangebot. Genauer Plan auf Anfrage. Leitung: Charlene Posavec. Gebühr: 2,- € + evtl. Materialkosten

**Samstag** 15.00 – 18.00 Uhr (jeden 1. Samstag im Monat)  
 01.02.20 – Faschingsparty /07.03.20 / 04.04.20 /  
 02.05.20 / 06.06.20 / 04.07.20 – Picknick mit Abkühlung

**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. Kosten: Lebensmittelumlage

**Sonntag** 09.30 – 12.00 Uhr  
 12.01.20 / 09.02.20 / 08.03.20 / 19.04.20 /  
 10.05.20 / 14.06.20 / 12.07.20

**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  
 19.01.20 / 16.02.20 / 15.03.20 / 19.04.20 /  
 17.05.20 / 21.06.20 / 19.07.20

**Spiel/Basteltreff****Angebote im Rahmen des Stadtteiltreffs – Neu!**

Gemeinsam statt einsam wollen wir uns einmal im Monat einen schönen Nachmittag mit unseren Kindern machen. Es gibt immer ein zur Jahreszeit passendes Angebot zum kreativ sein oder, wer dazu keine Lust hat, kann auch im großen Spielzimmer spielen. Leitung: Lena Schumann. Kosten: Materialkosten

**Sonntag:** 15.00 – 18.00 Uhr  
 26.01.20 / 23.02.20 / 29.03.20 / 26.04.20 / 24.05.20 / 28.06.20

## Betreuungsangebote für Kinder aus Stadt und Landkreis Fulda

### 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: je 8,- €/4,- € für Geschwisterkinder

### Extra-Kinderbetreuung

**mit Anmeldung!**

0 – 8 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**

**Donnerstag 16.01.20 / 27.02.20 / 26.03.20 /  
30.04.20 / 28.05.20 / 25.06.20**

15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: je 7,- €/3,50 € für Geschwisterkinder

**Freitag 28.02.20 / 24.04.20**

18.30 – 21.30 Uhr

**Samstag 18.01.20 / 15.02.20 / 21.03.20 / 18.04.20 /  
16.05.20 / 20.06.20 / 18.07.20**

08.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: je 10,- €/5,- € 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. Für Stadtkinder wird unter bestimmten Voraussetzungen der Elternbeitrag übernommen. 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,- €

**Ferienbetreuungswochen für Grundschul Kinder siehe Seite 16/17.**

## 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

		<b>unter 2 Jahren</b>	<b>unter 3 Jahren</b>	<b>über 3 Jahre</b>
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,- €	36,70 €
zzgl. Mittagessen: 2,80 € pro Tag				

Weitere Termine

ohne Anmeldung!

### 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**

### 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 Knabberien. 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 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

**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>13.01.20</b>	<b>Wenn Familie an den Nerven zerrt!</b> Katharina Rapp, (Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin)
<b>Montag</b>	<b>10.02.20</b>	<b>(Früh-) Kindliche Sexualität – von „schönen Gefühlen“ im Mutterleib bis zu „Doktorspielen“ im Kindergarten</b> Madita Lammers (Sozial- und Sexualpädagogin, Familienlotsin)
<b>Montag</b>	<b>09.03.20</b>	<b>Liebe – Grenzen – Konsequenzen</b> Julia Spätling (Dipl. Heilpädagogin)
<b>Montag</b>	<b>11.05.20</b>	<b>Das digitale Kinderzimmer</b> Katharina Rapp, (Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin)
<b>Montag</b>	<b>08.06.20</b>	<b>Wunschthema</b>

**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.

<b>Dienstag</b>	<b>04.02.20</b>	09.30 -11.00 Uhr
Gebühr:	kostenfrei	bei Bedarf Kinderbetreuung 2,- €
Anmeldeschluss:	28.01.20	Leitung: Carola Möller, Erziehungsberatungsstelle Fulda

**Baby-Zeichensprache**

Die Baby-Zeichensprache vereinfacht die Verständigung zwischen Eltern und ihren Babys/Kleinkindern (von 0 bis 2 Jahren). Kinder können viel früher gezielt ihre Hände benutzen, als sie richtig sprechen können. Lernen sie von einer überzeugten Mutter, wie sie die Zeichensprache in ihr Leben mit dem Baby integrieren können. Mit simplen, intuitiven Zeichen, die man Kleinkindern ganz nebenbei spielerisch beibringt, fördert man die Kommunikation und damit ein stressfreieres Zusammenleben mit seinem Kind. **Mitzubringen: Hausschuhe, Socken**

<b>Mittwochs</b>	<b>05.02.20 – 19.02.20</b>	09.00 – 10.30 Uhr (3x)
Gebühr:	12,- €	
Anmeldeschluss:	29.01.20	Leitung: Anita Brenke

**Was gehört alles zur Trotzphase?**

mit Kinderbetreuung

„Ich will!“ schreit es durch die Wohnung, die Zeit der „Ich-Findung“ beginnt. In der Trotzphase sehen, verstehen und lassen die Kinder nichts anderes zu. Wie gehe ich als Mutter/Vater damit um? Dies werden wir zusammen erarbeiten und Strategien entwickeln, um diese Zeit gut zu überstehen. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

<b>Samstag</b>	<b>21.03.20</b>	09.30 – 11.30 Uhr
Gebühr:	8,- €	bei Bedarf Kinderbetreuung 2,- €
Anmeldeschluss:	14.03.20	Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin



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

mit Kinderbetreuung

Die Kinder sollen oder sind schon im Kindergarten und 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 18.04.20** 09.30 – 11.30 Uhr  
 Gebühr: 8,- € bei Bedarf Kinderbetreuung 2,- €  
 Anmeldeschluss: 11.04.20 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

**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 21.04.20 – 28.04.20** 19.00 – 21.30 Uhr (2x)  
 Gebühr: 10,- €  
 Anmeldeschluss: 14.04.20 Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin,  
 zert. 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 23.04.20** 15.30 – 17.00 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei  
 Anmeldeschluss: 16.04.20 Leitung: Reinhard Baumann, Erziehungsberatungsstelle Fulda

**Was haben X- und Y-Chromosomen****mit der Erziehung zu tun?**

mit Kinderbetreuung

Gibt es Unterschiede in der Entwicklung von Jungen und Mädchen? Oder läuft die Entwicklung eines Kindes immer gleich ab? Sollten Jungen und Mädchen immer gleich behandelt werden? Mit diesen Fragen werden wir uns in diesem Workshop auseinander setzen, um unsere Kinder besser zu verstehen und ihnen einen guten Start ins Leben zu geben. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

**Samstag 16.05.20** 09.30 -11.30 Uhr  
 Gebühr: 8,- € bei Bedarf Kinderbetreuung 2,- €  
 Anmeldeschluss: 09.05.20 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

**Chinesische Meridian Massage**

teilweise mit Kinderbetreuung

Die Meridian Massage kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es wird mit Öl auf der Liege behandelt. Sie wird neben ihrer therapeutischen Wirksamkeit als sehr wohltuend und entspannend empfunden. Termine können für eine Teilmassage oder für eine Ganzkörpermassage gebucht werden. Bei Bedarf Kinderbetreuung 2,- € **Mitzubringen: 2 große Handtücher**

**Dienstag**            **21.01.20 / 18.02.20 / 17.03.20 /  
28.04.20 / 26.05.20 / 23.06.20**

Uhrzeit:            08.45 – 14.00 Uhr    letzte zwei Termine ohne Kinderbetreuung  
Gebühr:            Teilmassage (30 min.) 25,- €/Ganzkörpermassage (60 min.) 50,- €  
Anmeldeschluss:    je 4 Tage vorher      Leitung: Anjee Nestroi (Heilpraktikerin)

**Fußpflege mit Fußmassage**

teilweise 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**            **28.01.20 / 03.03.20 / 21.04.20 / 19.05.20 /  
16.06.20 / 14.07.20**

Uhrzeit:            08.30 – 13.00 Uhr    letzter Termin ohne Kinderbetreuung  
Gebühr:            30 Min. 16,- €            bei Bedarf mit Kinderbetreuung 2,- €  
Anmeldeschluss:    je 1 Woche vorher      Leitung: Sylvia Hessheimer

**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**

Montags im Zeitraum von Januar bis April von 19.00 bis 20.15 Uhr. Genaue Termine und Kosten auf Anfrage. 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**

**Freitag**            **24.01.20 – 13.03.20**    19.00 – 20.00 Uhr (8x)  
Gebühr:            je 90,- €, gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten  
Ort:                Familienschule, Gallasiniring 8, 36043 Fulda  
Anmeldeschluss:    16.01.20            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**            **05.02.20 – 25.03.20**    19.30 – 20.30 Uhr (8x)  
Gebühr:            30,- €  
Anmeldeschluss:    29.01.20            Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Angebote für Erwachsene

**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 16.30 – 17.30 Uhr. Das Spielzimmer ist für die Kinder offen.

**Dienstag 28.01.20 Wie bekomme ich das Gemüse in mein Kind?**

Erfahrungsaustausch und Tipps für den Alltag

**Dienstag 24.03.20 10 ideale Lebensmittel:** Die schmecken und die Gesundheit der Kinder schützen!

**Dienstag 28.04.20 Allergie und Ernährung: Intolerant – was nun?** Überblick und Tipps rund um das Thema Allergien im Zusammenhang mit der Ernährung.

Gebühr: siehe Offener Treff

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

**Heilkräuterwanderung in der Rhön**

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

**Mittwoch 29.04.20** 16.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Umweltzentrum

**Samstag 16.05.20** 17.00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Maulkuppe

**Mittwoch 24.06.20** 17.00 Uhr, Treffpunkt:

Parkplatz am Schulzenberg Haimbach

Gebühr: je 7,- €, Schulkinder 2,- €

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

**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 13.05.20** 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 16.05.20 Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

**Kräutersalben selber herstellen**

mit Kinderbetreuung

Wir stellen aus schon fertigen Kräuter-Öl-Auszügen Salben, wie Spitzwegerich-, Ringelblumen-, Johanniskraut- oder/und Schafgarbensalben her.

**Dienstag 26.05.20** 09.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 3,- € + Materialkosten, bei Bedarf mit Kinderbetreuung 2,- €

Anmeldeschluss: 19.05.20 Leitung: Gerhild Elisabeth Birmann-Dähne, Apothekerin

Angebote für Erwachsene

**Kreatives**

Anmeldung erforderlich!

**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. Zwei 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 20.01.20 / 30.03.20 / 18.05.20**

**Freitag 14.02.20 / 24.04.20** mit Kinderbetreuung / **05.06.20**

**Uhrzeit:** je 19.00 – 21.00/21.30 Uhr

Gebühr: evtl. Materialkosten Anmeldeschluss: je 1 Woche vorher

**Schmuckkurs für Frauen**

Unter Anleitung stellen wir unseren eigenen Schmuck aus einer großen Auswahl an wunderschönen Halbedelsteinen, Glasperlen, Steinen usw. her. Es können Kette, Armbänder, Fußkettchen, Ohrringe, Schlüsselanhänger, Lesezeichen und Schutzengel hergestellt werden.

**Mitzubringen: Wer hat, gebohrte Steine und/oder Perlen**

**Donnerstag 02.01.20** 19.00 – 21.00 Uhr

**Donnerstag 16.04.20** 19.00 – 21.00 Uhr

**Montag 13.07.20** 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: je 7,- € + Materialkosten

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anette Witzel

**Perlen filzen**

Mit traumhafter Märchenwolle werden wir uns an das Perlenfilzen wagen. Vollkommen individuell kann man sich aus einer großen Farbauswahl seine eigenen Perlen für eine Kette oder für einen Schlüsselanhänger filzen. **Mitbringen: Wer hat, Oliven- oder Kernseife und zwei große Handtücher.**

**Montag 27.01.20** 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,- € inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 20.01.20 Leitung: Anette Witzel

**Bienenwachstücher**

mit Kinderbetreuung

Statt in Alu- oder Frischhaltefolie lassen sich Pausenbrote, angeschnittenes Obst, Gemüse oder Käse einfach in Bienenwachstücher einwickeln. Auch Schüsseln und Schalen lassen sich wunderbar mit ihnen abdecken. Bienenwachstücher sind dabei immer wieder verwendbar und ökologisch unbedenklich.

**Mitzubringen: Wer hat, Stickrahmen**

**Freitag 28.02.20** 18.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: 7,50 € + Materialkosten, bei Bedarf mit Kinderbetreuung 2,- €

Anmeldeschluss: 21.02.20 Leitung: Sabrina Witusch

**Holz-Workshop**

Unter Anleitung stellen wir aus Sperrholz und Holzresten mit Hilfe der Laubsäge eigene individuelle Oster- und Frühlingsdeko her. **Mitbringen: Arbeitskleidung. Motivwünsche vorher absprechen, wenn es größere Objekte als DIN A4 sind**

**Freitag 06.03.20** 19.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 10,- € + Materialkosten

Anmeldeschluss: 29.02.20 Leitung: Anette Witzel

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

Das Rohmaterial 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 09.05.20** 10.00 – 16.00 Uhr

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

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

Anmeldeschluss: 02.05.20 Leitung: Christiane Thielen

**Angebote für Erwachsene Weiterbildung**

Anmeldung erforderlich!

**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 28.01.20 – 11.02.20 09.00 – 11.00 Uhr (3x)**

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 21.01.20 Leitung: Anita Brenke

**Nicht zu alt fürs Internet (für Senioren)**

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

**Dienstag 10.03.20 – 24.03.20 09.00 – 11.00 Uhr (3x)**

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 03.03.20 Leitung: Anita Brenke

**Stressfrei fotografieren**

Ein Kurs für alle, die gern fotografieren und an Tipps und Tricks interessiert sind. Beim ersten Termin klären wir Fragen rund um die eigene Kamera und lernen Nützliches für Familien-, Urlaubs- und Naturaufnahmen. Beim zweiten Termin gehen wir raus und probieren vieles aus. Der Kurs ist für jede Kameraart geeignet. **Mitbringen: Eigene geladene Kamera und Ladekabel, 3-5 ausgedruckte eigene Fotos**

**Freitag 08.05.20 – 15.05.20 16.00 – 19.00 Uhr (2x)**

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 01.05.20 Leitung: Nicole Dietzel, Fotografin

**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.

**Samstag 29.02.20 19.30 Uhr GlasBlasSing – Kulturkeller 23,- €**

Vorkasse bis 07.02.20

**Dienstag 24.03.20 Kegeln in Motten – „Zur grünen Au“**

mit Essen ab 18.30 – nur kegeln ab 20.00 Uhr, bitte Hallenschuhe mitbringen

**Freitag 03.04.20 19.30 Uhr Helene Bockhorst – Kulturkeller 16,40 €**

Vorkasse bis 15.03.20

**Mittwoch 13.05.20 19.30 Uhr Little Tokyo**

**Freitag 26.06.20 19.00 Uhr Alte Schule – Cocktail trinken**

## 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.

### **Musikalische Frühförderung**

Für Kinder ab 2 J. in Begleitung der Eltern

In den Musikstunden musizieren wir mit elementaren Musikinstrumenten, bewegen uns zur Musik, hören Musik, singen und begleiten Lieder, bewegen uns mit Materialien wie Reifen, Tüchern und erfahren in Bewegung und Sprache verschiedene Rhythmen. Dabei steht das gemeinsame Musizieren und Erleben im Vordergrund und es wird unter anderem Folgendes gefördert: Rhythmus und Melodie zur spielerischen und musikalischen Sprachentwicklung. Gemeinsames Musizieren und damit soziale Kompetenzen. **Mitzubringen: Socken oder Hausschuhe**

**Kurs I:** Fr. 07.02.20 – Fr. 27.03.20 (8x)

**Kurs II:** Fr. 24.04.20 – Fr. 19.06.20 (8x)

Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: je 25,- €

Anmeldeschluss: 30.01.20/17.04.20 Leitung: Dipl. Musiklehrerin

### **Eltern-Kind-Basteln – Ostern I**

für Kinder ab 4 J.

Aus Wolle, Pappe, Tonkarton und Federn basteln wir für Ostern lustige Tierfiguren (z.B. Pompon-Schafe), Eierbecher, Serviettenringe, Ostergirlanden, Blumen und vieles mehr.

**Mittwoch 18.03.20** 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 9,- € inkl. Material für 1 Erwachsenen mit 1 Kind,  
2,50 € für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 11.03.20 Leitung: Christiane Thielen

### **Eltern-Kind-Basteln – Ostern II**

für Kinder ab 4 J.

Wir marmorieren Ostereier, durch eintauchen in bunte Farben entstehen wunderschöne gemusterte Ostereier. Jedes ist ein Unikat.

**Mittwoch 25.03.20** 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 9,- € inkl. Material für 1 Erwachsenen mit 1 Kind,  
2,50 € für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 18.03.20 Leitung: Christiane Thielen

### **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 28.03.20** 09.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: 10,- € 1 Erwachsener mit 1 Kind, jedes weitere Kind 2,50 € inkl. Lebensmittel

Anmeldeschluss: 21.03.20 Leitung: Yvonne Dörfler, statl. anerkannte Erzieherin



Angebote für Kinder mit Eltern/  
Eltern mit Kindern

Anmeldung erforderlich!

### **Der Vater-Kind Abenteuerstag**

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 das Feuer in euch!

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

**Samstag 28.03.20 14.00 – 18.00 Uhr**

Gebühr: 35,- € Vater mit 1 Kind, 10,- € jedes weitere Kind

Treffpunkt: Parkplatz Gerloser Häuschen – Niesiger Wald

Anmeldeschluss: 21.03.20 Leitung: Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

### **Eltern-Kind-Basteln – Ostern**

für Kinder ab 5 J.

Ostern steht vor der Tür und du möchtest ein paar Ostereier, Geld oder einen Gutschein verschenken. Doch worin? Schon wieder eine Plastiktüte oder ein langweiliger Briefumschlag? Das ist weder umweltfreundlich noch einfallsreich. Bastele mit anderen zusammen Osterkörbchen oder Osterhähne für die Eier und Ostertüten für die Scheine. Das macht Spaß und sieht hübsch aus.

**Mitzubringen: Wer hat, einen Tacker und großes Geodreieck**

**Donnerstag 02.04.20 15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr: 9,- € inkl. Material für 1 Erwachsenen mit 1 Kind,

2,50 € für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 26.03.20 Leitung: Marlis Schittny

### **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: Fr. 05.06.20 18.00 Uhr – So. 07.06.20 15.00 Uhr**

**Termin: Fr. 07.08.20 18.00 Uhr – So. 09.08.20 15.00 Uhr**

Gebühr: je 212,- € Vater mit 1 Kind, 30,- € jedes weitere Kind

Treffpunkt: Campingplatz „Werratalsee Naturcamp Meinhard“ – Eigene Anreise

Anmeldeschluss: 04.05.20 / 03.07.20 mit Vorkasse

Leitung: Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

### **Raumvermietung für Kindergeburtstage**

Für Mitglieder ist es möglich, das große Spielzimmer, Essraum und den Bewegungsraum für Kindergeburtstage günstig zu buchen. Terminvergabe über das Büro des Mütterzentrums.

## Angebote für Kinder

Anmeldung erforderlich!

**Kinderhaare schneiden**

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

**Dienstag: 11.02.20 / 17.03.20 / 12.05.20 / 16.06.20**

Uhrzeit: 14.00 – 17.20 Uhr

**Dienstag 07.01.20 / 07.04.20 / 21.07.20 – in den Schulferien**

Uhrzeit: 09.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 5,- € bis 7,- € je nach Aufwand

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Sandra Paul

**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 beträgt pauschal 35,- € für Personal und Raumnutzung zzgl. Materialkosten pro Kind. Angebotene Themen: Malwerkstatt, Holzwerkstatt, String Art, Schmuckkurs (max. 8 Kinder). Info und Anmeldung über das Büro.

**Schmuckkurs für Kids**

ab 2. Klasse

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

**Freitag 03.01.20 10.00 – 12.00 Uhr**

Gebühr: 6,- € + 5,- € Materialkosten

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anette Witzel

**Hip-Hop**

ab 11 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.

**Donnerstag 16.01.20 – 02.07.20 16.00 – 18.00 Uhr**

außer in den Schulferien

Gebühr: kostenlos Anmeldung über den Jugendclub Tel. 0661-9015643.

**Die Bücherwürmer**

4 – 7 J.

Einmal im Monat liest Yvonne in gemütlicher Runde den Kindern jahreszeitliche Geschichten und mitgebrachte Lieblingsbücher vor, danach werden die Geschichten besprochen. 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.

**Freitag 24.01.20 / 28.02.20 / 27.03.20 / 22.05.20 / 26.06.20**

16.00 – 17.30Uhr

Gebühr: kostenlos – Stadtteilprojekt

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

**10-Finger-Tastaturschreiben Intensivkurs**

ab 5. Klasse

Wer Referate und Mails mit zehn Fingern schreiben will, ist hier genau richtig. Kursinhalt: Erarbeitung des kompletten Tastenfeldes inkl. Sonderzeichen mit dem 10-Finger-Tastensystem.

Mit dem 10-Finger-Schreibsystem erhöht sich die Schreibgeschwindigkeit sowie die Effizienz der Programmbedienung und die Rechtschreibung wird gefördert. **Mitzubringen: 1 DIN A4 Hefter**

**Freitag 31.01.20 – 03.04.20 16.00 – 17.30 Uhr (10x)**

Gebühr: 48,- €

Anmeldeschluss: 23.01.20 Leitung: Katharina Zoi



## Osterferien

### 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. 06.04.20 – Do. 09.04.20 07.30 – 14.00 Uhr (4 Tage)  
**Gebühr:** 42,- €  
**Anmeldeschluss:** 02.03.20 mit Vorkasse  
**Leitung:** Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin + Anika Klinzing

### Malwerkstatt

ab 3.Klasse

Gemeinsam gestalten wir einen Keilrahmen. Mit Hilfe von Acrylfarben wollen wir ein tolles Kunstwerk entstehen lassen.

**Dienstag 14.04.20** 10.00 – 12.00 Uhr  
**Gebühr:** 12,- € inkl. Materialkosten  
**Anmeldeschluss:** 07.04.20 **Leitung:** Anette Witzel

### Jonglage Workshop

ab 10 Jahre

Jonglieren macht nicht nur Spaß, sondern auch schlau. In diesem Kurs stellt ihr eure eigenen Jonglierbälle her und lernt die Grundtechnik des Jonglierens. Auch Partner-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:** Mi. 15.04.20 – Fr. 17.04.20 14.00 – 16.00 Uhr  
**Gebühr:** kostenlos – Stadtteilprojekt  
**Anmeldeschluss:** 08.04.20  
**Leitung:** Katja Jiang, zertifizierte REHORULI Jongliertrainerin

### 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 15.04.20** 13.00 – 17.00 Uhr  
**Gebühr:** 16,- €  
**Treffpunkt:** Parkplatz Gerloser Häuschen – Niesiger Wald  
**Anmeldeschluss:** 08.04.20 **Leitung:** Michael Jäsche, Wildnis-/Erlebnispädagoge

### 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 17.04.20** 10.00 – 12.00 Uhr  
**Gebühr:** 6,- € + 5,- € Materialkosten  
**Anmeldeschluss:** je 4 Tage vorher **Leitung:** Anette Witzel

## Sommerferien

### 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. 20.07.20 – Fr. 24.07.20** 07.30 – 14.00 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 52,- €

Anmeldeschluss: 22.06.20 mit Vorkasse

Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin + Anika Klinzing

### Holzwerkstatt

ab 3.Klasse

Unter Anleitung werden wir mit der Laubsäge aus Sperrholz was tolles für den Garten sägen.

**Freitag 10.07.20** 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 12,- € inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 02.07.20 Leitung: Anette Witzel

### Schmuckkurs für Kids

ab 2. Klasse

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

**Dienstag 14.07.20** 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 6,- € + 5,- € Materialkosten

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anette Witzel

### „Mosaikteller“

ab 1.Klasse

Gemeinsam gestalten wir eine tolle Mosaik-Deko für den Garten oder Balkon mit Glassteinen, Muscheln und Mosaiksteinen. **Mitbringen: Karton oder Kiste für Transport**

**Mittwoch 15.07.20** 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 12,- € inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 08.07.20 Leitung: Anette Witzel

## Herbstferien

### 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. 05.10.20 – Fr. 09.10.20** 07.30 – 14.00 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 52,- €

Anmeldeschluss: 07.09.20 mit Vorkasse

Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin + Anika Klinzing

In den Herbstferien ist noch eine Ferienbetreuung in der Cuno-Raabe-Schule für Kinder aus der Schule geplant. Genaue Infos gibt es ab April 2020 im Büro.

Weitere Angebote

Anmeldung erforderlich!

### **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 dazu eingeladen. Bei Interesse im Büro des Mütterzentrums melden.

### **Mittelalterlicher Erzählabend**

Wir tauchen ab in die mittelalterlichen Sagen der Welt. Ursula erzählt in gemütlicher Runde Geschichten von Bauern und Helden, wie sie lebten und welche Abenteuer sie bestanden. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Decken und Kissen**

**Dienstag 28.01.20 20.00 – 21.30 Uhr**

Gebühr: auf Spendenbasis

Anmeldeschluss: 22.01.20 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

### **Die Mütze wird 32!**

Im kleineren, gemütlichen Rahmen wollen wir nochmal gemeinsam denn 32. Geburtstag der Mütze in den aktuellen Räumen feiern. Die Tombola gehört natürlich dazu und Kaffee und Kuchen gibt es auch. Alle Familien sind herzlich dazu eingeladen, diesen Tag gemeinsam zu feiern.

**Sonntag 22.03.20 14.00 – 17.00 Uhr**

### **Picknick im unserem Garten**

Wir wollen an diesem Nachmittag in unserem Garten zu einem gemütlichen Picknick einladen. Jeder bringt seine eigenen Picknicksachen mit und gemeinsam werden wir das schöne Wetter genießen. Bei schlechtem Wetter werden wir drin sein.

**Freitag 10.07.20 15.30 – 17.30 Uhr**

### **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.

### **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 – 13.30 Uhr

### **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.

Weitere Angebote

ohne Anmeldung!

Fortbildungen

**Pädagogischer Mitmach-Workshop**

Bastel-/Sing-und Spielideen für Eltern/Tageseltern für Kinder von 2-6 J.

„Unser buntes Jahr“

Januar, Februar, März, April, die Jahresuhr steht niemals still...“ Mit vielen praktischen Ideen wollen wir gemeinsam die einzelnen Monate neu entdecken, erproben und umsetzen. Neben Liedern und Fingerspielen, Angebote für Drinnen und Draußen, werden wir gemeinsam an der Jahresuhr drehen, um die Ideensammlung für Kinder im Krippen und Kindergartenalter noch zu erweitern. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

**Mittwoch**            **04.03.20**    19.00 – 21.30 Uhr

Gebühr:                10,- €

Anmeldeschluss:    26.02.20            Leitung: Antonia Staubach, staatl. anerkannte Erzieherin

**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**            **16.06.20**            20.00 – 22.00 Uhr**Dienstag**            **08.09.20**            09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung

Anmeldeschluss:    eine Woche vorher            Leitung: Katharina Rapp

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

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 das Spielzimmer benutzen. Dadurch haben alle die Möglichkeit, die Arbeit der MÜTZE mitzugestalten. Tagesordnungspunkte werden ca. zwei Wochen vorher ausgehängt.

**Plenum –****im Offenen Treff**                            **Freitag**            **17.01.20**    15.30 – 17.30 Uhr**im Baby-/Kleinkindertreff**            **Montag**            **17.02.20**    09.00 – 11.00 Uhr**im Abendbrot-Treff**                        **Mittwoch**            **11.03.20**    17.00 – 19.00 Uhr**im Offenen Treff**                            **Donnerstag**            **23.04.20**    09.00 – 11.00 Uhr**im Baby-/Kleinkindertreff**            **Freitag**            **19.06.20**    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 ihre/seine Wünsche und Kritik einbringen, denn nur zusammen können wir umsetzen, was wir erreichen wollen. Wer Interesse hat, kann jederzeit unangemeldet dazukommen.

**Mitgliederversammlung des Mütterzentrums e.V.**

Der Jahresbericht von 2019 wird vorgestellt und erläutert. Unter dem Punkt „Verschiedenes“ kann jeder sein Anliegen vorbringen. Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.

**Dienstag**            **05.05.20**            20.00 – 22.00 Uhr

## **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. Mit einer Anmeldung (per Telefon, E-Mail oder persönlich) erklären Sie sich damit einverstanden.
- Gemäß DSGVO haben sie das Recht auf Auskunft, Richtigstellung und Löschung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten.
- 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.

### **Ehrenamt**

Aber die MÜTZE lebt nicht nur von finanzieller Unterstützung, sondern auch von der persönlichen Unterstützung, Menschen, die mit anpacken, Ideen entwickeln und mitgestalten.

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.

### **Aktueller Vorstand der MÜTZE**

<b>Mareike Prinzhorn</b>	1. Vorsitzende
<b>Anika Klinzing</b>	2. Vorsitzende
<b>Marina Spruck</b>	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 2019 die Projektförderung vom Land Hessen für die Erweiterung zu einem Familienzentrum erhalten und werden diese für 2020 erneut beantragen. Ab Januar 2020 sind wir Stadtteiltreff für den Stadtteil Ostend in Kooperation mit der AWO, die den Stadtteiltreff Ziehers Süd übernimmt. Dies wird von der Stadt Fulda gefördert.

Natürlich sind die Betriebs- und Personalkosten in den letzten Jahren für den Erhalt des Mütterzentrums gestiegen. Daher sind wir auch jedes Jahr für die laufenden Kosten auf zusätzliche Spenden, stabile Mitgliedsbeiträge und Teilnehmerbeiträge angewiesen.

## **Mitgliedschaft**

Sei Teil einer Gemeinschaft und tue etwas Gutes – Anträge sind im Büro erhältlich oder auf unserer Webseite.

## **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!

Ganz einfach, beim **Online-Einkauf** für Die MÜTZE spenden:

Unterstützen Sie Die MÜTZE mit Ihren Online-Einkäufen, ohne dass Sie einen Cent mehr bezahlen!

Über **den Bildungsspende.de** oder über **Amazon Smile** einkaufen.

Bitte beachten: Der Kauf von preisgebundenen Büchern wird nicht berücksichtigt, deshalb möglichst beim örtlichen Buchhandel kaufen.

## **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](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: November 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 Jan - Juli 2020 im großen Flur stattfinden.** Termine und Themen werden kurzfristig als Aushang bekannt gegeben: Diese Tische stehen schon fest – genaue Info über das MÜTZE Büro.

Aktionstisch: <b>Bastelmaterial</b>	<b>Mo. 13.01.20 – Fr. 31.01.20</b>
Aktionstisch: <b>Alles für den Fasching</b>	<b>Mo. 10.02.20 – Fr. 21.02.20</b>
Aktionstisch: <b>Kinderbücher</b>	<b>Mo. 02.03.20 – Fr. 20.03.20</b>

## Stadtteilfest Ostend und Ziehers Süd

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

**Samstag 20.06.20 13.00 – 18.00 Uhr**

## Mitgliederversammlung des Fördervereins

Der Sachbericht sowie die Zahlen für 2018 werden vorgestellt und die Wahl des 1. Vorstandes steht an.

**Dienstag 19.05.20 19.00 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
- 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