

Corona Ausgabe
- unter Vorbehalt-



Aktuelles
auf Facebook „Die Mütze“ Fulda
oder Instagram (muetzefulda) oder
www.muetze-fulda.de

Inhaltsverzeichnis

Angebot für Erwachsene und Kinder unter den Hygienebestimmungen	3 - 11
Angebote für Erwachsene und Kinder bei Lockerung und/ oder Aufhebung der Pandemie	12
Wichtige Hinweise/Impressum	13 - 16
Vorstand, Ehrenamt, Finanzierung, Mitgliedschaft, Spenden, Bankverbindung, Förderverein	

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

Aktuelles

Bedingt durch die Einschränkungen der Covid-19 Pandemie fällt unser Angebot für das 2. Halbjahr 2020 anders als gewohnt aus. Alle Angebote sind unter Vorbehalt der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen.

Das Programm wurde geschrieben unter den Einschränkungen Juni/Juli 2020 und mit der Hoffnung auf Lockerung. Falls es zu einer kompletten Lockerung kommen sollte, werden wir auch zu unseren alten Wurzeln zurückfinden und unsere Angebote für alle unser Herzstück, die offenen Treffs ohne vorherige Anmeldung, wieder öffnen. Wir haben eine Mischung von Offenen Treffs und Festen Treffs mit Anmeldung gestrickt. Schaut bitte immer auch auf unserer Webseite oder auf der Facebook Seite – „Die MÜTZE“ Fulda oder auf Instagram (muetzefulda) nach. Wir versuchen unsere Angebote an Hand der Lockerungen zu gestalten. Es kann also durchaus immer wieder etwas Neues erscheinen oder auch evtl. etwas entfallen.

Alle Kurse und Treffs unterliegen den aktuellen Hygienebestimmungen, die eingehalten werden müssen. Wir hoffen auf Euer Verständnis.

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 9.30 bis 13.00 Uhr.
Anette Witzel und Astrid Laube sind unsere kompetenten Ansprechpartnerinnen.

Bitte beachten, folgende Treffs finden unter Vorbehalt statt.

Ein Mund-Nasen-Schutz muss auf allen Gängen, auch von Kindern ab 6 Jahren, getragen werden und die Hygieneregeln für Besucher müssen eingehalten werden.

Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung entweder per Telefon oder Mail mit Angabe der Telefonnummer – Plätze sind begrenzt!

Second-Hand-Laden ist geöffnet

mit vorheriger telefonischer Terminvergabe

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

Beratung / entlastende Gespräche

Zeitnah können Termine ausgemacht werden, um mit unserer Sozialpädagogin persönliche Angelegenheiten vertraulich zu besprechen. Auch für Alleinerziehende ist dies eine Gelegenheit sich unverbindlich zu erkundigen und spezielle Anliegen zu erörtern. Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin. Terminabsprachen sind telefonisch zu den Bürozeiten oder per Mail Katharina@muetze-fulda.de möglich. Bei Bedarf können Gespräche auch per Videochat stattfinden.

Tu Dir was Gutes – Gymnastikgruppe für Frauen

Gemeinsam treffen wir uns um unserem Körper etwas Gutes zu tun, danach setzen wir uns zusammen, um sich in gemütlicher Runde auszutauschen. In Kooperation mit Bündnis Mittendrin.

Jeden Mittwoch 8.45 – 11.30 Uhr

Abendbrot-Treff

Wegen aktueller Hygienebestimmungen serviert euch Mareike in diesem Halbjahr leckere Eintöpfe, One-Pot-Pasta und weitere Köstlichkeiten direkt frisch aus der Küche auf eure Teller! Mhmm.....Lecker! Leitung: Mareike Prinzhorn, zertifizierte Elternbegleiterin. Kosten: Lebensmittelumlage. Anmeldeschluss: Zwei Tage vorher.

Jeden Mittwoch 17.30 -19.00 Uhr

Kaffeeklatsch mit Marina

Wir treffen uns gemütlich bei Kaffee/Tee und leckerem, frisch gebackenen Kuchen. Dabei können wir uns austauschen und die Kinder können spielen. Leitung: Marina Spruck. Kosten: Gebühr 1,--€ plus Lebensmittelumlage. Anmeldeschluss: Zwei Tage vorher.

Jeden Freitag 15.30 – 17.30 Uhr

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,- €. Anmeldeschluss: Drei Tage vorher.

Donnerstag 15.30 – 17.30 Uhr (alle 2 Wochen)
20.08.20 / 03.09.20 / 17.09.20 / 01.10.20 / 15.10.20 /
29.10.20 / 12.11.20 / 26.11.20 / 10.12.20

Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung entweder per Telefon oder Mail mit Angabe der Telefonnummer – Plätze sind begrenzt!

Sonntagsfrühstück für Alle

Keine Lust, allein zu frühstücken? Dann kommt doch in Die MÜTZE setzt Dich an den Tisch und lass Dich von Marina verwöhnen. Das Essen wird angereicht, damit die Hygieneregeln eingehalten werden. Sobald die Beschränkungen aufgehoben werden, gibt es auch wieder die Büffetvariante.

Leitung: Marina und Holger Spruck. Kosten: Lebensmittelumlage. Anmeldeschluss: Freitag vorher bis 12.00 Uhr.

Sonntag 09.30 – 12.00 Uhr
13.09.20 / 11.10.20 / 08.11.20 / 13.12.20

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.

Eltern-Kind-Gruppen

Spieltreff für Mütter mit Kindern von 0 - 1 Jahr

Bedarfsorientiert werden verschiedene Themen, z.B. Spracheentwicklung, Motorik, Erziehung und Ernährung aufgegriffen. Neben viele Tipps, Spiel- und Bewegungsideen, die praktisch in der Kursstunde umgesetzt werden, gibt es weiter Informationen zu der Entwicklung von Kindern im ersten Lebensjahr. Der Austausch und die Förderung sozialer Kontakte stehen ebenfalls im Fokus.

Dienstag 01.09.20 – 15.12.20 9.45 – 10.45 Uhr (12x) ohne Herbstferien

Gebühr: 36,- €

Anmeldeschluss: 25.08.20 Leitung: Antonia Staubach, staatl. anerk. Erzieherin

Eltern-Kind-Gruppe von 0 - 2 Jahr

Diese feste Gruppe orientiert sich an den Bedürfnissen der Eltern und Ihren Kindern. Ziel ist es praktische und theoretische Anregungen zu geben, um die Bindung zu seinem Kind zu stärken, Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen, Erwartungen, Gefühle und Wünsche zu erkennen und umzusetzen in einer festen Gruppe und in vertrauter Umgebung. Erfahrungs- und Informationsaustausch stehen ebenfalls im Mittelpunkt.

Freitag 11.09.20 – 30.10.20 10.00 – 11.30 Uhr (6x) ohne Herbstferien

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 08.09.20 Leitung: Anika Link-Klinzig, Eltern-Kind-Gruppenleitung

Spiel, Spaß und Bewegung

Dein Kind und du haben Spaß am Toben, Klettern und Bewegung? Dann seid ihr hier genau richtig! In unserer Bewegungsgruppe steht all das im Vordergrund. Ganz nebenbei fördern wir spielerisch die motorischen Fähigkeiten der Kinder und natürlich kommt der Austausch zwischen uns Mamis auch nicht zu kurz.

Montag 19.10.20 – 14.12.20 9.30 – 10.30 Uhr (9x) ohne Herbstferien

Gebühr: 22,50 €

Anmeldeschluss: 12.10.20 Leitung: Anika Busch, Jugendleiter

Kinderbetreuung mit Anmeldung!

Extra-Kinderbetreuung

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**

Samstag **26.09.20 / 24.10.20 / 21.11.20 / 19.12.20**

08.30 – 12.30 Uhr

Gebühr: je 10,- €/5,- € für Geschwisterkinder

Anmeldeschluss: 4 Tage vorher

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,- €

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. Es gibt eine kindgerechte Mittagsverpflegung. 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,- €	36,70 €

zzgl. Mittagessen: 2,90 € pro Tag

Für Erwachsene - Erziehung

Input - Let`s talk about

als Videokonferenz oder im Offenen Treff

Es gibt einen Input zu verschiedenen Themen und jeder kann sich gerne dazu einbringen, uns ist der offene Austausch wichtig. Wir wollen Informationen, Tipps und Tricks austauschen, Erfahrungen weitergeben und Entlastung finden. Es wird als Videokonferenz angeboten. Falls die Offenen Gruppen wieder öffnen dürfen, dann vor Ort. Genaues bitte bei der Anmeldung erfragen.

Das digitale Kinderzimmer – Was gehört zur Medienerziehung / -Begleitung?

Montag 14.09.20 10.00 – 11.00 Uhr
Dienstag 15.09.20 15.30 – 16.30 Uhr

Wenn Familie an den Nerven zerrt – Überleben im täglichen Chaos

Donnerstag 01.10.20 10.00 – 11.00 Uhr

Wieviel Spielzeug braucht das Kind? – Wie können wir mit Konsum umgehen und unsere Kinder vor dem Zuviel schützen?

Mittwoch 18.11.20 10.00 – 11.00 Uhr

Schlaf Kindlein verflixt nochmal – Wie wir das Kind beim Schlafen lernen unterstützen können.

Mittwoch 09.12.20 10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: je 4 Werktage vorher – bitte per Mail, da wir die Zugangsdaten per Mail zu senden. Bitte beachten, nur begrenzte Plätze.

Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

Die drei Phasen von Jungs!

In diesem Workshop konzentrieren wir uns auf das Heranwachsen der Jungen von der Geburt an. Wie wir sie begleiten und welche Besonderheiten auftreten können. Es werden die Unterschiede zwischen Jungs und Mädchen aufgezeigt. Es gibt Hilfestellung beim Umgang mit typisch männlichem Verhalten und wie die Eltern gezielt die Entwicklung ihres Sohnes fördern können.

Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken, Schreibzeug

Donnerstag 17.09.20 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Anmeldeschluss: 12.09.20 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Wenn Erziehung an den Nerven zerrt!

Manchmal ist die Luft raus!

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

Donnerstag 08.10.20 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Anmeldeschluss: 01.10.20 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Teilnahme nur mit verbindlicher Anmeldung entweder per Telefon oder Mail mit Angabe der Telefonnummer – Plätze sind begrenzt!

Für Erwachsene

Mädelsabend mit Marina

Schon wieder nur das Fernsehprogramm und sonst keine Unterhaltung? Dann ist der Abend genau das Richtige für Dich. Gemeinsam werden wir in entspannter Atmosphäre den Abend verbringen mit Austausch einem kleinem Imbiss nur unter uns Frauen. Leitung: Marina Spruck. Gebühr: 2,- € . Anmeldeschluss: Zwei Tage vorher.

Donnerstag 19.30 – 21.30 Uhr
10.09.20 / 15.10.20 / 12.11.20 / 10.12.20

Ohrenschmaus

Lasst euch überraschen, welche Geschichten vorgelesen werden. Ob Märchen, erotische Geschichte oder Theaterklassiker. Katharinas Stimme zu hören ist immer ein Vergnügen. **Mitzubringen: Wer es sich besonders gemütlich machen möchte, bringt Kuscheldecke und Kissen mit.**

Dienstag 20.10.20 / 17.11.20 / 23.12.20 20.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: pro Termin 3,- €
Anmeldeschluss: 16.10.20 / 13.11.20 / 18.12.20
Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

Mittelalterlicher Erzählabend

Wir tauchen ab in die mittelalterliche Welt der Sagen. 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 29.10.20 20.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 3,- €
Anmeldeschluss: 22.10.20 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Für Erwachsene - Gesundheit

Heilkräuterwanderung in Fulda und 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 19.08.20 16.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Umweltzentrum
Samstag 12.09.20 17.00 Uhr, Treffpunkt: Wanderparkplatz Maulkuppe
Gebühr: je 7,- €, Schulkinder 2,- €
Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Gerhild Elisabeth Birmann-Dähne, Apothekerin

Fußpflege mit Fußmassage

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 25.08.20 / 22.09.20 / 27.10.20 / 02.12.20
Uhrzeit: 08.30 – 13.00 Uhr
Gebühr: 30 Min. 16,- €
Anmeldeschluss: je 1 Woche vorher Leitung: Sylvia Hessheimer

Tai Chi

Im Tai Chi liegt ein ganz besonderer Zauber. Es kommen alle Bereiche des Körpers zum Einsatz. Tai Chi ist die Vollendung der Bewegung. Du hast damit einen übbaren alltagstauglichen Schlüssel zu Gesundheit und Glück. **Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Socken**

Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr
 Schnuppertag **26.08.20** - kostenlos
 Kurs I **02.09.20 – 20.09.20** (5x)
 Kurs II **04.11.20 – 02.12.20** (5x)
 Gebühr: je Kurs 25,- €
 Anmeldeschluss: je vier Tage davor Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Chinesische Meridian Massage

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 **01.09.20 / 20.10.20 / 17.11.20 / 01.12.20**
 Uhrzeit: 08.45 – 14.00 Uhr
 Gebühr: Teilmassage (30 min.) 25,- €/Ganzkörpermassage (60 min.) 50,- €
 Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anjee Nestroi (Heilpraktikerin)

Kräutersalben selber herstellen

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

Mittwoch **02.09.20** 10.00 – 11.30 Uhr
 Gebühr: 3,- € + Materialkosten
 Anmeldeschluss: 26.08.20 Leitung: Gerhild Elisabeth Birmann-Dähne, Apothekerin

Gesund und fit durch den Winter

Winterzeit= Grippezeit(Coronazeit). Wie kann man sich wirkungsvoll gegen Schnupfen, Halsweh, Husten schützen? Was hat die Ernährung damit zu tun? Sie erhalten Tipps, wie man fit durch den Winter kommt und das Immunsystem in Schwung bringt.

Dienstag **13.10.20** 20.00 – 21.30 Uhr
 Gebühr: 8,- €
 Anmeldeschluss: 06.10.20 Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

„Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson

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

Freitag **23.10.20 – 18.12.20** 19.00 -20.00 Uhr (8x)
 Gebühr: je 90,- € (gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten)
 Ort: Familienschule, Gallasiniring 8, Fulda
 Anmeldeschluss: 16.10.20 Leitung: Tanja Fröhlich, Entspannungspädagogin

Traumreise - Entspannung

Entspannung hilft beim Abbau von Ängsten und Stress, gegen Schlafstörungen und bei fehlender Konzentration. Ich stelle an diesem Nachmittag ein einfach zu realisieren Entspannungsverfahren für Kinder und Erwachsene vor. Mit einer Mischung aus Information und Ideen für Entspannungsgeschichte und Übungen. Ich möchte Ihnen einfache Möglichkeiten aufzeigen und Hilfen für Ihre eigene Entspannung mitgeben. **Mitzubringen: Isomatte, dicke Socken, Kissen, Decke und etwas zu Trinken.**

Freitag **20.11.20 / 11.12.20** 20.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: **6,-€**
Anmeldeschluss: 13.10.20 Leitung: Ursula Hess

Säure-Basen-Balance

Was bedeutet Übersäuerung? Welche Grundlagen gibt es hierfür? Was hat es für Auswirkungen? Was kann die Ernährung leisten? Dies sind alles Fragen, die an diesem Abend beleuchtet werden.

Dienstag **01.12.20** 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 8,- €
Anmeldeschluss: 24.11.20 Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Für Erwachsene - Kreatives

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: Zwei große Handtücher.**

Freitag **23.10.20** 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 15,- € inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 20.01.20 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 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 **31.10.20** 9.30 – 16.00 Uhr
Gebühr: 30,- € + Materialkosten (ca. 35,- € für ein Schmuckstück)
Ort: CreaThielen, St.-Gallener-Straße 3, 36039 Fulda
Anmeldeschluss: 24.10.20 Leitung: Christiane Thielen

Holz-Workshop

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

Freitag **13.11.20** 19.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 10,- € + Materialkosten
Anmeldeschluss: 06.11.20 Leitung: Anette Witzel

Glückwunschkarten gestalten

Eine großen Auswahl an Motivstanzen, Prägestempeln und ausgefallenem Papier stehen zur Verfügung. Daraus kann jeder seine individuellen themenbezogene Glückwunschkarten zaubern.

Montag **02.11.20** 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 5,- € + Materialkosten ca. 2,50 € pro Karte
Anmeldeschluss: 26.10.20 Leitung: Gudrun Nüchter

Lampenschirme selbst gestalten

Gemeinsam wollen wir einen schönen Abend verbringen und dabei mit einfachen Mitteln wunderschöne Lampen für die dunkle Jahreszeit basteln. Unter Anleitung stellen wir mit der Serviettentechnik tolle Lampenschirme selbst her. Ob für das Kinderzimmer mit tollem Piratenmotiv oder für das Wohnzimmer mit seinem Lieblingsmotiv. Die Lampe kann man mit LED-Birnen oder auch mit Echtkerzen leuchten lassen. Es ist eine Auswahl von Motivservietten vorhanden. **Mitbringen: Arbeitskleidung. Servietten mit Wunschemotiv.**

Donnerstag **19.11.20** 19.30 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 6,50 € + Materialkosten
 Anmeldeschluss: 12.11.20 Leitung: Anika Busch

Persönliche Weihnachtskarten gestalten

Eine persönliche Weihnachtskarte ist in der heutigen Zeit etwas Besonderes. Unter Anleitung mit einer großen Auswahl an Motivstanzen, Prägestempeln und ausgefallenem Papier kannst du deine persönlichen Weihnachtskarten herstellen, um deinen Lieben eine Freude zu machen.

Freitag **27.11.20** 19.00 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 5,- € + Materialkosten ca. 2,50 € pro Karte
 Anmeldeschluss: 21.11.20 Leitung: Gudrun Nüchter

Für Grundschulkinder

Mosaik-Deko

ab 2. Klasse

Mit der Mosaiktechnik gestalten wir für drinnen oder draußen schöne Dekosachen mit verschiedenen Materialien. **Mitzubringen: Schürze.**

Montag **12.10.20** 14.00 – 16.00 Uhr
 Gebühr: 8,- € inkl. Materialkosten
 Anmeldeschluss: 06.10.20 Leitung: Anette Witzel

Seifenmanufaktur

ab 1. Klasse

Du wolltest schon immer deine eigene Seife herstellen und wissen wie das eigentlich geht? Ein schönes Geschenk für dich selbst oder für jeden Anlass. Wir verwenden natürliche Öle, getrocknete Blüten, lebensmittelechte Farben und unbedenklichen Glitter. **Mitzubringen: Küchenreibe und Schürze.**

Dienstag **13.10.20** 15.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr: 8,- € inkl. Materialkosten
 Anmeldeschluss: 07.10.20 Leitung: Mareike Prinzhorn

Holzwerkstatt

ab 2. Klasse

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

Mittwoch **14.10.20** 14.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr: 8,- € inkl. Materialkosten
 Anmeldeschluss: 07.10.20 Leitung: Anette Witzel

Forschartreff – Wir machen Druck

ab 1. Klasse

An diesem Nachmittag forschen und entdecken wir rund um Sprudelgas. Wie durch Geisterhand lassen wir Münzen klimpern, Vulkane ausbrechen und Hände flattern. Sei gespannt!

Donnerstag **15.10.20** 15.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr: 8,- € inkl. Materialkosten
 Anmeldeschluss: 08.10.20 Leitung: Mareike Prinzhorn

Filzwerkstatt

ab 3.Klasse

Nassfilzen fördert die Feinmotorik und das Körpergefühl. Die Ausdauer und Geduld wird mit einem kreativen Ergebnis belohnt. Es gibt verschiedene Sachen die für Filzanfänger geeignet sind. Z.B. Perlen, Haargummis, Überraschungsbällchen oder auch ein kleines Filzdeckchen.

Freitag **16.10.20** 15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 8,- € inkl. Materialkosten
Anmeldeschluss: 09.10.20 Leitung: Anette Witzel

„Halloweenparty“

1. – 4. Klasse

Spinnen hier und Schauer da, die Gespenster kommen dir ganz nah. Doch keine Angst, es besteht keine Gefahr, es ist bloß Halloween, das ist doch klar. Schneckenschleim und Krötenkuchen, heute freuen wir uns auf alle die uns besuchen. Das schaurig leckere Essen steht bereit, am besten kommt ihr gleich zu zweit. **Mitzubringen: Wer möchte, verkleidet kommen und Hausschuhe.**

Termin: **Fr. 30.10.20** 18.00 – 22.00 Uhr
Gebühr: 10,- € inkl. Verpflegung
Anmeldeschluss: 22.10.20 Leitung: Mareike Prinzhorn, Anika Link-Klinzing

Schwimmkurse für alle Altersklassen

In Kooperation mit der Schwimmschule SVK von Stefan Vierheilig bietet diese Schwimmkurse für Kinder ab einem Jahr an. Termine und weitere Infos auf der Webseite der Schwimmschule. Bitte gebt als Hinweis bei Fragen, Wünsche & Anregungen „über die MÜTZE“ an. Babyschwimmen, Kleinkinderschwimmen ab 1 Jahr, ab 2 Jahren usw. bis auch Anfängerkurse für Erwachsene. <https://www.svk-schwimmschule.de>

Weitere Angebote

Unfallverhütung und Hygienebelehrung

mit Anmeldung

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 **08.09.20** 09.00 – 11.00 Uhr
Dienstag **08.09.20** 20.00 – 22.00 Uhr
Anmeldeschluss: eine Woche vorher Leitung: Katharina Rapp

Plenum/Infotreffen/Arbeitstreffen

Die Plenen/Arbeitstreffen werden in diesem Halbjahr nur abends angeboten, da die offenen Treffs noch nicht stattfinden können. Wir werden versuchen es mit einer Videozuschaltung zu ergänzen, so dass alle Interessierten auch von zu Hause daran teilnehmen können.

Hierdurch haben alle die Möglichkeit, die Arbeit und das Angebot der MÜTZE mitzugestalten.

Dienstag **01.09.20** ab 20.00 Uhr
Mittwoch **30.09.20** ab 20.00 Uhr
Donnerstag **22.10.20** ab 20.00 Uhr
Montag **23.11.20** ab 20.00 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 mit Anmeldung dazukommen.

Bitte beachten:

Folgende Treffs finden nicht statt solange die Abstandsregelung, Maskenpflicht und die Beschränkungen der Gruppengröße in Räumlichkeiten gelten. Sobald diese Regelungen aufgehoben werden, werden wir diese Treffs auch wieder nach und nach öffnen.

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	09.00 – 11.30 Uhr	Frühtreff/Baby-/Kleinkindertreff
Dienstag	15.30 – 18.00 Uhr	Offener Treff
Mittwoch	09.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff
Donnerstag	09.00 – 11.30 Uhr	Offener Treff
Freitag	15.30 – 18.00 Uhr	Offener Treff

Vater-Kind-Treff

Samstag 09.30 – 12.00 Uhr (jeden 2. Samstag im Monat)

Offener Treff für Zwillingfamilien

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

Regenbogenfamilien Osthessen

Sonntag 15.00 – 19.00 Uhr

Plätzchen backen für Eltern mit Kindern

Kinderhaare schneiden

Räumlichkeiten für Umgangskontakte

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.

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.

Dienstag **15.12.20** ab 19.00 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.

Bankverbindung des Mütterzentrums:

Sparkasse Fulda

IBAN: DE78 5305 0180 0043 5127 13

BIC: HELADEF1FD

Aktueller Vorstand der MÜTZE

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

Impressum:

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

Tel.: 0661 – 80 50

Fax: 0661 – 80 50

E-Mail: info@muetze-fulda.de

Internet: www.muetze-fulda.de

Steuernummer: 1825050574

Vereinsregister: VR 921

Redaktion: Anette Witzel in Zusammenarbeit mit den Kursleitern

Druck: Schwob Digitaldruck

Auflage: 500 Datum: Juli 2020

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. 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. Wir sind Träger der U3 Krippe Marienkäfer und der Schulnachmittagsbetreuung der Cuno-Raabe-Grundschule. Wir werden als Familienzentrum gefördert und seit Januar 2020 sind wir ein Standort des Stadtteiltreffs Ostend/ Ziehers Süd. Sowie Anker-Kita und Kontaktstelle VAMV. Wir sind Mitglied in der LAGV, in der AHF und im Bundesverband der Mütterzentren.

Wie arbeiten wir? Wir sind für alle da, ganz unabhängig von Nationalität, Religion, Herkunft oder Alter. Jeder kann sich mit seinen Ideen, seiner Zeit und seinem Wissen bei uns im Verein einbringen. Regelmäßige Treffen zu einer Weiterentwicklung und Verwirklichung der

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.

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.

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.

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 Bildungsspender.de** oder über **Amazon Smile** einkaufen.

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

Es gibt auch den 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.

Spendenkonto!

VR Genossenschaftsbank Fulda e.G.

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

Der aktuelle Vorstand des Fördervereins:

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

Die MÜTZE bedankt sich herzlich bei allen Spendern und Institutionen, die uns unterstützen.



Ein besonderer Dank geht an alle Mitglieder, die uns weiter mit Ihrem Mitgliedsbeitrag in der Coronazeit unterstützen.

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

Schlusswort

Durch die Corona-Pandemie hat sich leider unser Angebot verändert. Wir sind sehr traurig darüber, dass viele Ehrenamtliche sich nicht engagieren können, dass viele geplante Aktionen nicht stattfinden können und viele junge Familien mit Ihren kleinen Kindern nicht spontan die Plattform für Vernetzung, Austausch und Spielen nutzen können. Wir arbeiten daran und motivieren Euch, wenn Ihr Ideen habt, was unter den Hygienebedingungen angeboten werden kann, dann spricht uns an. Da wir für alle Ideen wie wir niederschwellige Familienbildung anbieten können gerne aufnehmen.

Euer MÜTZE TEAM

Bildungs- und Begegnungsstätte

Mütterzentrum e.V.

Familienzentrum, Stadtteiltreff Ostend/Ziehers Süd - Standort
Ostend

Gallasiniring 8, 36043 Fulda

Tel. / Fax: 0661 8050

E-Mail: info@muetze-fulda.de

Internet: www.muetze-fulda.de



Bürozeiten: Mo. - Fr. von 09.30 – 13.00 Uhr

Busverbindung: Linie 3 – Ziehers Süd / Haltestelle: Am Kleegarten