

Corona-Ausgabe
- unter Vorbehalt-



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

Inhaltsverzeichnis

Secondhand-Laden / Beratung / Kinderbetreuung	3
Online-Angebote	4 – 6
Präsenzveranstaltungen / Kontaktbeschränkung ab 10 Haushalte	6 – 10
Angebote für Erwachsene und Kinder bei Aufhebung der Pandemieregelungen	11
Wichtige Hinweise / Impressum	12 – 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 weiteren Einschränkungen der Covid-19 Pandemie fällt unser Angebot für das 1. Halbjahr 2021 anders als gewohnt aus. Alle Angebote sind unter Vorbehalt der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen. Das Programm wurde geschrieben unter den Einschränkungen Nov/Dez 2021 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 sowie 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 anhand 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.

Bitte beachten, folgende Angebote 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. Mit telefonischer Anmeldung:

Secondhand-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 an Katharina@muetze-fulda.de möglich. Bei Bedarf können Gespräche auch per Videochat stattfinden.

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: 3,00 € pro Tag

Online-Angebote

Alle folgenden Online-Angebote sind kostenfrei und über die folgenden Zugangsdaten erreichbar. GoTo Meeting: <https://global.gotomeeting.com/join/188869293>, oder Meeting ID: 188-869-293

Für die Online-Angebote braucht ihr nur eine stabile Internetverbindung, ein digitales Endgerät (Smartphone, Notebook, Tablet usw.), eine Webcam und einen Lautsprecher). Bei manchen Angeboten ist die Teilnehmerzahl begrenzt und eine Anmeldung erforderlich, dies ist extra vermerkt.

Frühcafé am Mittwoch – online

....mach Dir einen Kaffee oder ein anderes Heißgetränk und komme online zum Plaudern und zum Austausch. Nichts muss, alles kann. Leitung: Katharina Rapp Diplom. Sozialpädagogin
Mittwoch 08.30 – 10.00 Uhr

Offener Baby-/Kleinkindertreff – online

Ein bisschen quatschen bei Tee oder Kaffee, vielleicht einen kleinen Sing- und Fingerspielkreis machen. Mal schauen, was daraus wird. Leitung Anika Link-Klinzing
Freitag 9.00 – 10.00 Uhr

Kaffeeklatsch – online

Solange die Kontaktbeschränkungen bestehen, lädt Marina online zum Kaffeeklatsch ein. Es gibt für jeden, der daran teilnehmen möchte, ein Stück selbstgebacken Kuchen, der jeden Freitag von 09.00 bis 11.30 Uhr in der Mütze abgeholt werden kann. Also mache Dir ein Heißgetränk und geselle Dich zu dem virtuellen Kaffeeklatsch. Leitung: Marina Spruck
Freitag 15.30 – 16.30 Uhr

Mädelsabend mit Anika – online

Allein zu Hause? Keinen Babysitter? Oder vielleicht abends zu müde, um nochmal aus dem Haus zu gehen? Macht nix – lass uns doch online zu einem Mädelsabend treffen. Schalte Dich ab 20.00 Uhr in unseren Online-Treff und plaudere mit (kein Problem, wenn es später wird oder du eher ins Bett möchtest). Leitung: Anika Link-Klinzing

Dienstag 20.00 – 22.00 Uhr
12.01.21 / 09.02.21 / 09.03.21 / 06.04.21

Mädelsabend mit Marina – online

Schon wieder nur das Fernsehprogramm und sonst keine Unterhaltung? Dann ist dieser Abend genau das Richtige für Dich. Schalte Dich, wenn es passt, zu unserem Online-Treff dazu.

Leitung: Marina Spruck.

Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr
21.01.21 / 18.02.21 / 18.03.21 / 29.04.21 / 20.05.21

Ohrenschmaus – online

Lasst euch überraschen, welche Geschichten vorgelesen werden. Ob Märchen, erotische Geschichte oder Theaterklassiker. Katharinas Stimme zu hören ist immer ein Vergnügen. Macht es Euch gemütlich und genießt es. Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr
**19.01.21 / 02.02.21 / 02.03.21 /
30.03.21 / 04.05.21 / 01.06.21**

Online-Angebote / Erziehung / Gesundheit

Input - Let`s talk about

per Videokonferenz mit GoTo Meeting

Wir reden über verschiedene (Erziehungs-)Themen. Der offene Austausch ist wichtig. Wir wollen Informationen, Tipps und Tricks austauschen, Erfahrungen weitergeben und Entlastung finden.

Nur fünf Minuten – Selbstfürsorge im Familientrubel!

Montag **18.01.21** 10.00 – 11.00 Uhr

Gesprächsrunde: Herausforderung – Familie in Coronazeiten

Mittwoch **20.01.21** 20.00 – 21.30 Uhr

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

Donnerstag **08.02.21** 19.30 – 20.30 Uhr

Trotzphase – Welche Tipps und Tricks gibt es im Umgang mit Trotzkindern?

Dienstag **16.03.21** 15.30 – 16.30 Uhr

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

Donnerstag **22.04.21** 09.30 – 10.30 Uhr

Liebe, Grenzen, Konsequenzen – Liebevoll erziehen und dennoch Grenzen setzen

Montag **03.05.21** 10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: je 4 Werktage vorher – bitte per Mail, da wir die Zugangsdaten per Mail zusenden. Beachte bitte, dass es nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmerplätze gibt.

Leitung: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

Input – Gesundheit – online

per Videokonferenz mit GoTo Meeting

An den folgenden Terminen wird Linda Rohn zu den verschiedenen Themen viel Wissenswertes mitbringen und es gibt genügend Raum, um Fragen zu stellen.

Gesund und fit gegen Viren – was kann ich essen, um mein Immunsystem zu stärken?

Mittwoch **27.01.21** 20.00 – 21.00 Uhr

10 ideale Lebensmittel – die schmecken und die Gesundheit der Kinder schützen.

Mittwoch **24.02.21** 20.00 – 21.00 Uhr

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

Mittwoch **21.04.21** 20.00 – 21.00 Uhr

Anmeldeschluss: je 4 Werktage vorher – bitte per Mail, da wir die Zugangsdaten per Mail zusenden. Beachte bitte, dass es nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmerplätze gibt.

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

Traumreise – Entspannung online

Entspannung hilft beim Abbau von Ängsten und Stress, gegen Schlafstörungen und bei fehlender Konzentration. An diesem Abend stelle ich Euch im ersten Teil einfache Entspannungsübungen vor. Im zweiten Teil werde ich Euch mit auf eine Traumreise nehmen, dazu sucht ihr euch einen bequemen, ungestörten und kuschligen Platz, damit ihr es auch genießen könnt. Im ersten Teil ist es schön, wenn ihr mit Bild dabei seid, welches jedoch jederzeit bei der Traumreise abgestellt werden kann.

Termine: 20.00 – 21.00 Uhr

Do. 28.01.21 / Mo. 22.02.21 / Do. 25.03.21

Anmeldeschluss: 13.10.20 Leitung: Ursula Hess

Deutsch im Alltag – online

Ein kostenloser Sprachkurs online wird immer freitags von 9.00 bis 11.00 Uhr über den Stadtteiltreff Ostend /Ziehers Süd – Standort: Bürgerzentrum Ziehers Süd angeboten. Es ist ein fortlaufender Kurs, bei dem man auch jederzeit mit einsteigen kann. Es sind andere Zugangsdaten, dies bitte beachten.

Genauere Infos unter Tel. 0157-33360081 Frau Maras.

Plenum/Infotreffen/Arbeitstreffen

Im 1. Halbjahr 2021 werden die Plenen/Arbeitstreffen vorerst nur online angeboten. Sobald es geht, werden wir uns wieder vor Ort treffen und wer möchte, kann sich dann per Video dazu schalten, damit alle Interessierten daran teilnehmen können. Hierdurch haben alle die Möglichkeit, die Arbeit und das Angebot der MÜTZE mitzugestalten.

Freitag 29.01.21 ab 10.30 Uhr

Dienstag 23.02.21 ab 09.30 Uhr

Mittwoch 24.03.21 ab 16.00 Uhr

Dienstag 27.04.21 ab 20.00 Uhr

Montag 10.05.21 ab 20.00 Uhr

Donnerstag 10.06.21 ab 19.00 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.

Präsenzveranstaltungen

Bitte beachten, folgende Angebote finden unter Vorbehalt statt.

Sobald die Kontaktbeschränkungen aufgehoben, bzw. auf 10 Personen oder mehr angehoben werden und unter den geltenden Hygienebestimmungen.

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

Tu Dir was Gutes

– interkulturelle Gymnastikgruppe und Gesprächsrunde 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. Falls der Sport noch nicht erlaubt ist, ist die Gesprächsrunde von 10.00 bis 11.30 Uhr in den Räumen der MÜTZE geplant. Bei Interesse ist es jederzeit möglich, dazu zu kommen. Leitung: Hüsne Maras

Jeden Mittwoch 9.00 – 11.30 Uhr

Präsenzveranstaltungen

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)
21.01.21 / 04.02.2021 / 18.02.21 / 04.03.21 /
18.03.21 / 01.04.21 / 08.04.21 / 22.04.21 / 06.05.21 /
20.05.21 / 10.06.21 / 24.06.21 / 01.07.21

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.

Sonntagsfrühstück

Je nach den Bestimmungen werden wir versuchen, unser tolles Frühstück auch wieder zu öffnen. Wenn es die Kontaktbeschränkungen zulassen, findet es dann wie gewohnt jeden 2. Sonntag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr statt. Leitung: Marina Spruck.

Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppe von 0 - 2 Jahren

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 10.00 – 11.30 Uhr

Kurs II: 05.03.21 – 09.04.21 (5x)

Gebühr: je 15,- €

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anika Link-Klinzing, Eltern-Kind-Gruppenleitung

Präsenzveranstaltungen

Spiel, Spaß und Bewegung von 1,5 – 3 Jahren

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 09.30 – 10.30 Uhr
Kurs I: 01.02.21 – 01.03.21 (5x)
Kurs II: 15.03.21 – 26.04.21 (5x) ohne Osterferien
Kurs III: 03.05.21 – 07.06.21 (5x)
Gebühr: je 15,- €
Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anika Busch, Jugendleiter

Spieltreff für Mütter mit Kindern ab 9 Monate – 1,5 Jahren

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

Dienstag 09.45 – 10.45 Uhr
Kurs I: **02.02.21 – 02.03.21** (5x)
Kurs II: **16.03.21 – 27.04.21** (5x) ohne Osterferien
Kurs II: **04.05.21 – 01.06.21** (5x)
Gebühr: je 15,- €
Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Antonia Staubach, staatl. anerk. Erzieherin

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 **13.03.21 / 17.04.21 / 08.05.21 / 12.06.21**
08.30 – 12.30 Uhr
Gebühr: je 10,- € / 5,- € für Geschwisterkinder
Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher

Für Erwachsene – Erziehung

Schlafmangel extrem – Wenn der Babyschlaf zur täglichen Belastung wird

Es gibt einen Einblick in verschiedene Themen rund um das Thema Babyschlaf: Wir schauen uns die Schlafbiologie von Babys an, klären die Bedeutung von gutem Schlaf und sehen, wie wir Babys auf Ihrem Weg zu altersgerechtem Schlaf begleiten können. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und Schreibzeug**

Donnerstag **22.04.21** 20.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 6,- €
Anmeldeschluss: 15.04.21 Leitung: Linda Filip, Schlafcoach

Präsenzveranstaltungen

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**

Montag 26.04.21 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Anmeldeschluss: 19.04.21 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Von der Windel auf den Topf und weiter –

Sauberkeitserziehung!

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

Donnerstag 27.05.21 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 6,- €

Anmeldeschluss: 20.05.21 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Für Erwachsene – Gesundheit

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 26.01.21 / 23.03.21 / 27.04.21 /
25.05.21 / 22.06.21 / 20.07.21**

Uhrzeit: 08.30 – 13.00 Uhr

Gebühr: 30 Min. 16,- €

Anmeldeschluss: je 1 Woche vorher Leitung: Sylvia Hessheimer

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. **Mitzubringen: 2 große Handtücher**

**Dienstag 16.02.21 / 16.03.21 /
20.04.21 / 18.05.21 / 15.06.21**

Uhrzeit: 08.45 – 14.00 Uhr

Gebühr: Teilmassage (30 min.) 25,- €/Ganzkörpermassage (60 min.) 50,- €

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Anjee Nestroi (Heilpraktikerin)

Präsenzveranstaltungen

Input – Gesundheit

Falls es die Bestimmungen nicht zulassen, dann per Videokonferenz mit GoTo Meeting

An den folgenden Terminen wird Linda Rohn zu den verschiedenen Themen viel Wissenswertes mitbringen und es gibt genügend Raum, um Fragen zu stellen.

Säure-Basen-Balance: Ich bin sauer – was nun? Was sind die Ursachen? Was kann die Ernährung leisten?

Mittwoch **21.04.21** 20.00 – 21.00 Uhr

Knochen gesund essen - „Damit es nicht kommt zum Knacks...“ –Wie stärke ich meine Knochen? Was kann ich essen? Was bringen Calcium und Co.?

Mittwoch **19.05.21** 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: je 3,- €

Anmeldeschluss: je 4 Werktage vorher – bitte per Mail, da wir die Zugangsdaten per Mail zusenden. Beachte bitte, dass es nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmerplätze gibt.

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

Für Grundschul Kinder

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. 12.04.21 – 16.04.21** 8.00 – 13.30 Uhr

Gebühr: 45,- €

Anmeldezeitraum: ab 15.03.21 bis 06.04.21 Bitte beachten: Plätze sind begrenzt.

Leitung: Anika Link-Klinzing

Weitere Angebote

Weitere Angebote in den Bereichen Kreativität, Sport, Kultur

Heilkräuterwanderungen mit Frau Elisabeth Birmann-Dähne (Apothekerin) in Fulda und in der Rhön sind in Planung, sowie verschiedene Angebote für Erwachsene, Senioren, Eltern mit Kindern und Kinder.

Holzwerkstatt, Kartengestalten, Nähkurs, Schmuckkurs, Seifenmanufaktur, Forschertreff, Kreativtreff für Erwachsene, Smartphone-Kurse usw.

Durch die Pandemieentwicklung zum Zeitpunkt des Programmdruckes konnten wir die Planung nicht abschließen. Deswegen haben wir beschlossen, spontane Angebote über unsere Webseite, unsere Facebook-Seite und über Instagram zu bewerben.

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. sowie auch Anfängerkurse für Erwachsene. <https://www.svk-schwimmschule.de>

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 **08.06.21** 20.00 – 22.00 Uhr

Dienstag **14.09.21** 09.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: eine Woche vorher Leitung: Katharina Rapp

Diversity Training – Umgang mit Vielfalt

mit Anmeldung

Unsere Gesellschaft wird immer bunter und Begegnungen unterschiedlicher Nationalitäten, Kulturen, Religionen oder sozialer Schichten nehmen zu. Dieser Workshop beschäftigt sich mit erfolgreicherer Kommunikation und Empathiefähigkeit über die eigenen kulturellen Grenzen hinweg und bietet die Möglichkeit, schwierige Situationen interkultureller Kommunikation zu besprechen.

Samstag **24.04.21** 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 15,- € / für Mitarbeiter der MÜTZE kostenlos

Anmeldeschluss: 16.04.21 Leitung: Cecile Remy, Interkulturelle Beraterin

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 nach und nach wieder 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 / Offener Treff für Zwillingfamilien /
Regenbogenfamilien Osthessen / Kinderhaare schneiden

Wichtige Hinweise-

- 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: 300 Datum: Dezember 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.

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

Die MÜTZE lebt nicht nur von finanzieller Unterstützung, sondern auch von der persönlichen Mitwirkung, 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.

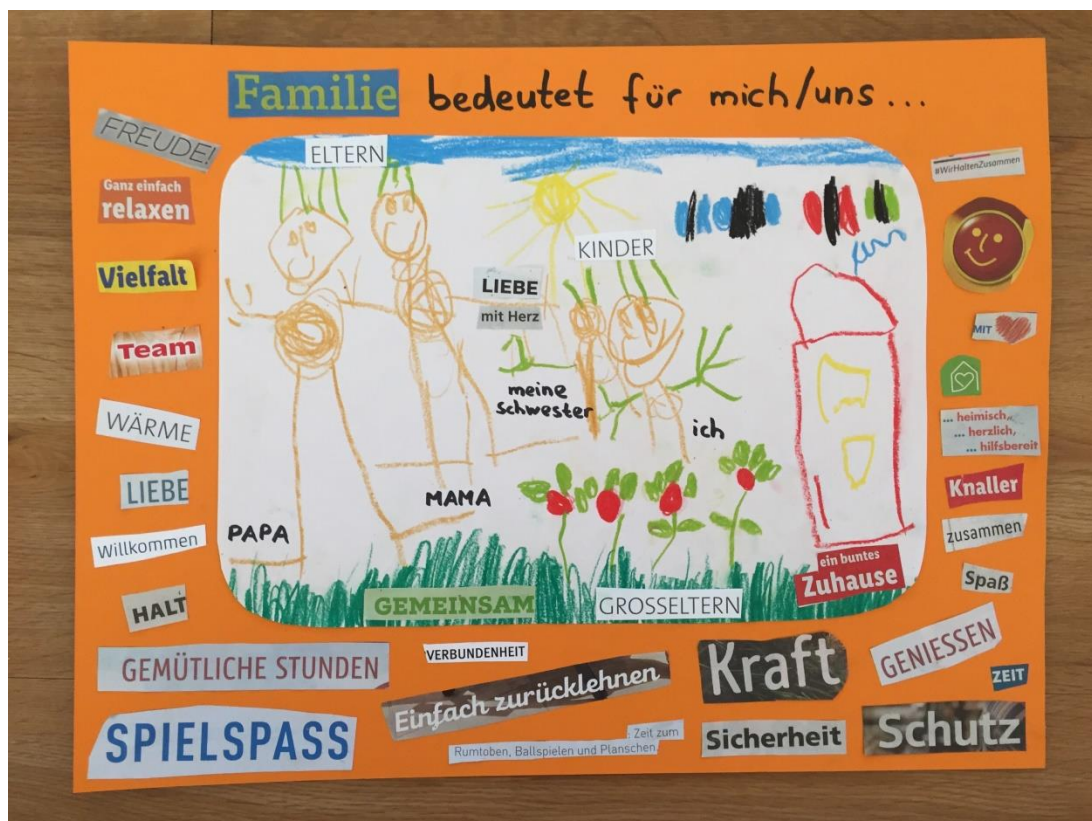


Ein besonderer Dank geht an alle Mitglieder, die uns weiter mit Ihrem Mitgliedsbeitrag in der Coronazeit unterstützen.

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



Unser Eingang, der hoffentlich bald für Alle wieder offen ist!



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 möchten auch euch motivieren: Wenn Ihr Ideen habt, was unter den Hygienebedingungen angeboten werden kann, dann sprecht uns an. Wir greifen alle Ideen, wie wir niederschwellige Familienbildung anbieten können, gerne auf.

Euer MÜTZE TEAM

Information

Unsere Bürozeiten sind montags bis freitags von 09.30 bis 13.00 Uhr. Während der Pandemie ist Donnerstags das Büro geschlossen.

Anette Witzel und Astrid Laube sind unsere kompetenten Ansprechpartnerinnen.

Stadtteiltreff Ostend / Zieher Süd – Standort Ostend

Leitung: Hüsne Maras – Sprechstunde: freitags 09.00 – 11.00 Uhr

E-Mail: huesne.maras@muetze-fulda.de

Tel. 0175-33360081

Familienzentrum

Leitung: Katharina Rapp

E-Mail: Katharina@muetze-fulda.de

Tel. 01573-8203733

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