

Baby- Kleinkindtreff / Krabbelgruppen / Eltern-Kind-Gruppen  
Frühstückstreff / Treff für Alle / Sing- und Fingerspiele / Miniclub  
Marienkäfer Krippe / Kinderbetreuung / Ferienaktivwochen / Vater-  
Kind-Treff / Sonntagstreff/ Angebote für Senioren / Second-Hand-  
Laden / Massage / Fußpflege / Entspannung / Kindergeburtstage  
Erziehungs  
Bewegungs  
Räumlichk  
Krabbelgru  
Treff für A  
Krippe /  
Spielzimmer / Tobe- und  
beratung / Lebenshilfe  
Baby- Kleinkindtreff  
Kaffeeklatsch / Frühstück-  
Miniclub / Marienkäfer U3  
/ Ferienprogramm für  
Grundschüler / Vater-Kind-Treff / Sonntagstreff/ Seniorentreff 60+  
Wohlfühlstunden / Second-Hand-Laden / Massage / Fußpflege  
Erziehungsworkshops / Basteln / großes Spielzimmer / Tobe- und  
Bewegungsraum / Sportangebot / Beratung / Lebenshilfe  
Räumlichkeiten für Umgangskontakt / Baby- / Kleinkindtreff  
Krabbelgruppen / Eltern-Kind-Gruppen / Frühstückstreff / Treff für  
Alle / Sing- un  
Offene Kinderbe  
Sonntagstreff / Seniorenangebote / Second-Hand-Laden / Massage  
Fußpflege / Erziehungsworkshops / Basteln / großes Spielzimmer  
Tobe- und Bewegungsraum / Sportangebot / Beratung / Lebenshilfe  
Räumlichkeiten für Umgangskontakt und vieles mehr.....



## **Programm August – Dezember 2022**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Wir über uns</b>	<b>3</b>
<b>Wöchentliche Angebote</b> Präsent und online Eltern-Kind-Gruppen / Krabbelgruppen / „MamaZeit“ usw.	<b>4 - 7</b>
<b>Angebote einmal im Monat</b> Vater-Kind-Treff / Sonntagsfrühstück	<b>7 - 8</b>
<b>Kinderbetreuungsangebote</b> Freitagsabend / Samstagmorgens Kinderbetreuung 0 – 8 J. U3 Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“ Marienkäfer Krippe	<b>9</b>
<b>Angebote für Grundschul Kinder / Kinder mit Erwachsenen</b> Plätzchen backen, Herbstbasteln, Nikolausfeier usw. <b>Angebote für Erwachsene</b> Kreatives / Erziehung / Gesundheit / Smartphone Kurse für Senioren	<b>10 - 14</b>
<b>Wichtige Hinweise</b> Umgangskontakt / Second-Hand-Laden / Ehrenamt / Förderverein	<b>14 - 15</b>
<b>Finanzierung / Bankverbindung / Kontakt</b>	<b>16</b>

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

### Impressum:

Herausgeber: Mütterzentrum e.V. Fulda, Gallasiniring 30, 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  
 Vereinsregister: VR 921

Redaktion: Anette Witzel in Zusammenarbeit mit den Kursleitern  
 Druck: Schwob Digitaldruck  
 Auflage: 350 Datum: August 2022

### **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 Krippe Marienkäfer. Wir werden als Familienzentrum gefördert und seit Januar 2020 sind wir ein Standort des Stadttreffs Ostend/ Ziehers Süd sowie Anker-Kita. Wir sind Mitglied in der LAGV, 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 Mitgliedschaft kostet nur 7,- € monatlich, 3,50 € mit Ermäßigungen für Einzelpersonen und Alleinerziehende. Anmeldeformulare sind im Büro oder auf unserer Website erhältlich.

### **Angebote und Anmeldung**

Bei uns gibt es Treffen, 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 selbstverwalteter, 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 2022 die Projektförderung vom Land Hessen für die Erweiterung zu einem Familienzentrum erhalten und werden diese für 2023 erneut beantragen. Seit Januar 2020 sind wir Stadttreff für den Stadtteil Ostend in Kooperation mit der AWO, die den Stadttreff 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.

### **Aktueller Vorstand der MÜTZE**

<b>Anika Link-Klinzing</b>	1. Vorsitzende
<b>Bianka Ili</b>	2. Vorsitzende
<b>Marina Spruck</b>	Kassenwartin

**Angebote Sept – Dez 2022** Präsenz und Online

Es gelten die aktuellen Coronaregeln. Bitte auf der Homepage nachlesen oder per Telefon erfragen. Für Präsenzangebote ist eine Anmeldung empfohlen, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

**Wöchentliche Angebote****Montag****Elterncafé - deine virtuelle Auszeit**

Du hast Lust auf nette Leute und interessante Gespräche? Dann nimm dir doch diese kleine Auszeit und besuche uns im virtuellen Elterncafé. Dabei ist es ganz egal wie jung oder alt deine Kinder sind. Wir freuen uns immer auf neue Gesichter, neue Geschichten und neue Ideen. Lasst uns gegenseitig etwas Spaß und Freude in den Alltag bringen.

**Jeden Montag 10.00 – 11.30 Uhr**

An folgenden Terminen schaltet sich Katharina Rapp ab 10.30 Uhr dazu.

**Lasst uns reden!**

- **12 Forderungen eines Kindes an seine Eltern**  
am 26.09.22 für Kinder von 1-6 Jahren  
am 24.10.22 für Kinder von 7-12 Jahren
- **Das digitale Kinderzimmer – Medienerziehung und Medienbegleitung**  
am 28.11.22
- **Good enough parenting – Warum es gut ist, nicht perfekt zu sein**  
am 19.12.22

**Spieltreff**

Eltern mit ihren Kindern 1,5 – 3,0 J.

Bedarfsorientiert werden verschiedene Themen, z.B. Sprachentwicklung, 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 in den ersten Lebensjahren. Der Austausch und die Förderung sozialer Kontakte stehen ebenfalls im Fokus. Es sind immer 4 Termine hintereinander.

**Montag: 10.15 – 11.15 Uhr**

**Kurs I: 12.09.22 – 10.10.22 (4x)**

**Kurs II: 31.10.22 – 21.11.22 (4x)**

**Kurs III: 28.11.22 – 19.12.22 (4x)**

**Gebühr: kostenfrei - Gefördert:**

Aufholpaket für Kinder vom Bundesministerium – Frühe Hilfen Fulda

**Anmeldeschluss: 05.09.22 / 24.10.22 / 21.11.22**

Leitung: Antonia Staubach, staatl. anerk. Erzieherin.

**Eltern-Kind-Basteln**

Es gibt ein kleines Bastelangebot für Alle. Wer nicht basteln möchte, kann auch gerne in der Spielecke spielen. Es soll für alle ein ungezwungenerer Treff sein. Die Bastelangebote sind altersunabhängig. Wer also Spaß am Basteln hat, ist hier genau richtig.

**Jeden Montag 15.30 – 17.30 Uhr ab 05.09.2022**

Gebühr: 1,- € plus Materialkosten

## Dienstag

### Elterntreff

Eltern mit und ohne Ihre Kinder

Wir sind für Euch da, zum Lachen, Reden oder Zuhören! Los, packt eure Kinder ein und kommt vorbei. Für euch und eure Kinder steht der Bewegungsraum zusätzlich an diesem Vormittag zur Verfügung.

**Jeden Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr**

Gebühr: 1,- € plus Spende

### Eltern-Kind-Treff

Der Bewegungsraum und der Gruppenraum stehen euch zur Verfügung, damit ihr mit euren Kindern gemeinsam spielen und turnen könnt. Ihr könnt die Zeit auch für den Austausch untereinander und die Kinder zum Spielen nutzen.

**Jeden Dienstag 15.30 – 17.30 Uhr ab 06.09.22**

Gebühr: 1,- € plus Spende

### Sport mit Heike online

Fit in der Pandemie und darüber hinaus. Hier kannst du etwas für deine Fitness machen, bequem von zu Hause aus. Gebühr: 10er Karte- 20,-€

**Jeden Dienstag 20.30 – 21.30 Uhr ab 06.09.22**

## Mittwoch

### Frauengymnastik und Gesprächsrunde

Einmal in der Woche machen wir in den Räumen der Familienschule von 9.00 – 10.00 Uhr Gymnastik und tun für unseren Körper etwas Gutes. Danach treffen wir uns im Stadtteilcafé bei Kaffee oder Tee zu einer lockeren Gesprächsrunde zu verschiedenen Themen, die uns beschäftigen. In Kooperation mit Samo.fa, Bündnis Mittendrin u. Der Paritätische.

**Jeden Montag 09.00 – 11.00 Uhr**

### Elterntreff

Eltern mit und ohne Ihre Kinder

Alle die Lust haben sich zu treffen. Es gibt Kaffee/ Tee und die Kinder können in der Spielecke spielen.

**Jeden Mittwoch 09.00 – 11.00 Uhr**

Gebühr: 1,- € plus Spende

### **Lasst uns reden! 09.30 -10.30 Uhr**

An folgenden Terminen wird ein Thema von Katharina Rapp um Austausch angeboten.

- **Sprachentwicklung und Sprachförderung im Familienalltag**  
am 14.09.22
- **Das digitale Kinderzimmer – Medienerziehung und Medienbegleitung**  
am 12.10.22
- **Nur 5 Minuten – wie kann ich als Mutter durchatmen?**  
am 09.11.22

**Offenes Beratungsangebot mit Katharina** jeden Mittwoch von 11.15 – 12.15 Uhr oder nach Terminabsprache: Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin  
Tel. 015738203733, E-Mail: [Katharina@muetze-fulda.de](mailto:Katharina@muetze-fulda.de)

## Mittwoch

### Eltern-Kind-Spielzeit

Eltern mit Kindern 1 - 4 Jahren

Die Kursleiterin macht euch und euren Kindern jedes Mal ein musikalisches, kreatives oder spielerisches Angebot. Lasst euch überraschen. Natürlich kommt der Austausch auch nicht zu kurz. Gefördert: Aufholpaket für Kinder vom Bundesministerium

**Jeden Mittwoch**                    **15.00 – 17.00 Uhr** ab 07.09.2022

## Donnerstag

### Morgentreff mit Hüsne

für Alle

Hier gibt es die Möglichkeit sich mit einem kleinen Frühstück kennenzulernen, sich auszutauschen und eine schöne Zeit zu verbringen. Jede/r ist herzlich eingeladen. Für die Kinder steht die Spielecke zur Verfügung.

**Jeden Donnerstag**                **09.00 – 11.00 Uhr**

Gebühr:                                1,- € plus Spende

### Mama Zeit – Ziehers-Süd/Ostend

Austausch für Eltern rund um das Thema Kitaplatz und alle Fragen zum Alltag mit Kindern. Die Kinder können währenddessen mit einer Betreuungsperson spielen, basteln und malen. In Kooperation mit Kita Einstieg der Stadt Fulda.

**Jeden Donnerstag**                **16.00 – 18.00 Uhr** ab 08.09.22

### 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.

**Donnerstag:**                    **15.30 – 17.30 Uhr**                    14-tägig  
**25.08.22 / 08.09.22 / 22.09.22 / 06.10.22 / 20.10.22 /**  
**03.11.22 / 17.11.22 / 1.12.22 / 15.12.22**

Gebühr:                                1,- € plus Spende

### Sport mit Heike online

Fit in der Pandemie und darüber hinaus. Hier kannst du etwas für deine Fitness machen, bequem von zu Hause aus. Gebühr: 10er Karte- 20,-€

**Jeden Donnerstag**                **20.30 – 21.30 Uhr** ab 08.09.2022

## Freitag

### Baby-/Kleinkindertreff

Lust auf Müsli und reden? Es gibt immer Themen, über die man sich bei Kaffee/Tee austauschen kann. Zusätzlich gibt es viele gesunde Zutaten, um sich sein Müsli selbst zu mischen. Während dieser Zeit können die Kinder in der Spielecke spielen. Zum Abschluss wird gemeinsam gesungen.

**Jeden Freitag**                        **09.00 – 11.00 Uhr**

Gebühr:                                1,- € plus Spende

## Freitag

### Kaffeeklatsch mit Marina

für Alle

Wir treffen uns gemütlich bei Kaffee/Tee und leckerem, frisch gebackenen Kuchen. Dabei können wir uns austauschen und die Kinder können spielen.

**Jeden Freitag** 15.30 – 18.00 Uhr ab 09.09.2022

Gebühr: 1,- € plus Spende

## Angebote einmal im Monat

## Montag

### Traumreise mit Ursula

Entspannung zu Hause – mache es dir gemütlich und lass dich von Ursula auf der Reise begleiten.

**Montag:** 29.08.22 / 26.09.22 / 31.10.22 / 21.11.22 ab 20.30 Uhr

### **Für die Online Angebote bitte folgenden Link benutzen:**

Der Mitschnitt der Videokonferenz durch Teilnehmende ist untersagt. Die Teilnehmenden sind angehalten, bei einer Videokonferenz darauf zu achten, dass die Privatsphäre der eigenen Familienmitglieder und das Recht am eigenen Bild gewahrt bleibt. Zoom-Meeting

Meeting-ID: 881 8179 4102

Kenncode: 706582

## Dienstag

### Klassische Massage

Tu Dir etwas Gutes und gebe dich in professionelle Hände. Die klassische Massage dient zur Entspannung und zur Lockerung der Muskulatur. Es wird eine PH neutrale, sehr gut verträgliche Massagelotion verwendet. **Mitzubringen: 2 große Handtücher. Bitte genauen Termin ausmachen, es können auch zwei Termine hintereinander gebucht werden.**

**Dienstag:** 09.00 – 11.30 Uhr  
20.09.22 / 18.10.22 / 22.11.22 / 20.12.22

Gebühr: 30 Min. 25,- €

Anmeldung: je 3 Tage vorher

Leitung: Luisa Mallach – Lebenswege Physiotherapie

### 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 und eigenen Nagellack, wenn gewünscht**

**Dienstag:** 09.15 – 13.00 Uhr  
23.08.22 / 27.09.22 / 01.11.22 / 06.12.22

Gebühr: 30 Min. 20,- €

Anmeldung: je 3 Tage vorher

Leitung: Sylvia Hessheimer

## Angebote einmal im Monat

### Freitag

#### Wer mag Brettspiele & Co?

für Alle

In Kooperation mit Meeples of Mayhem e.V und der MÜTZE gibt es Brettspieleabende im Stadtteilcafé Ostend. Wer Lust auf einen schönen Spieleabend mit netten Leuten hat, kommt einfach vorbei. Es steht eine Auswahl von Spielen zur Verfügung. Das Team des Meeples of Mayhem Verein steht begleitend zur Seite, um Spiele zu erklären.

**Freitag** ab 18.00 Uhr  
**26.08.22 / 30.09.22 / 28.10.22 / 25.11.22**

Leitung: Meeples of Mayhem Verein

### Samstag / Sonntag

#### 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.

**Samstag** **15.00 – 18.00 Uhr** jeden 1. Samstag im Monat  
**03.09.22 / 01.10.22 / 05.11.22 / 03.12.22**

Gebühr: 2,- € + evtl. Materialkosten

#### Vater-Kind-Treff

Alle interessierten Väter treffen sich bei einem mitgebrachten Frühstück in der MÜTZE. Für die Kinder stehen der Spielbereich und der Bewegungsraum zur Verfügung.

**Samstag** **09.30 – 12.00 Uhr** jeden 2. Samstag im Monat  
**10.09.22 / 08.10.22 / 12.11.22 / 10.12.22**

Gebühr: 5,- €

#### Familienfrühstück mit Bianka

für Alle

Einmal im Monat gibt es die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Familien zu frühstücken. Dabei kann man neue Kontakte knüpfen und entspannt frühstücken. Die Kinder können nach dem Frühstück gemeinsam mit den anderen Kindern den Spielbereich der MÜTZE kennen lernen.

**Sonntag** **09.30 – 11.30 Uhr** jeden 3. Sonntag im Monat  
**21.08.22 / 18.09.22 / 16.10.22 / 20.11.22 / 18.12.22**

Gebühr: 5,-€ / Person, Kinder 2-6 J. 2,50 € Kinder bis 2 J. frei

Anmeldung: je 3 Tage vorher

#### Sonntagstreff für Alle

Wer Lust hat, trifft sich in der Mütze. Für die Kinder stehen der Spielbereich und der Bewegungsraum zur Verfügung.

**Sonntag** **15.00 – 17.30 Uhr** jeden 4. Sonntag im Monat  
**28.08.22 / 25.09.22 / 23.10.22 / 27.11.22**

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldung: je 3 Tage vorher



## Betreuungsangebote 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, 08.30 – 12.30 Uhr**  
**27.08.22 / 17.09.22 / 22.10.22 / 26.11.22**

**Freitag, 23.09.22 18.30 – 21.30 Uhr**  
 Gebühr: je 10,- / 5,- € für Geschwisterkinder  
 Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Marina Spruck

### U3 Miniclub für Landkreis und Stadt Fulda

ab 15 Monaten bis 3 J.

Engagierte Betreuerinnen nehmen sich liebevoll der Kinder an. Die Kinder können soziale Kontakte knüpfen und sich in einer vertrauten Gruppe in kleinen Schritten von den Eltern lösen. Auch durch den strukturierten Tagesablauf mit gemeinsamem Frühstück, Spielen und Stuhlkreis werden die Kinder auf den Kindergarten vorbereitet. Bewegung für die Kleinen wird großgeschrieben, dazu werden der Bewegungsraum, Spielplätze und Spaziergänge genutzt. Alle Mitgliedsfamilien aus dem Landkreis Fulda sowie der Stadt Fulda können ihr Kind im Miniclub anmelden.

„Die Flöhe“ **Mo. + Do. 08.30 – 11.30 Uhr**  
 „Die Strolche“ **Mi. + Fr. 08.30 – 11.30 Uhr**  
 Monatsgebühr: 60,- €

**Nur für Mitglieder!**

### **Krippe für Kinder aus der Stadt Fulda**

#### Marienkäfer Krippe

ab 9 Monaten bis 3 J.

Die U3 Betreuung 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. 12 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**

Gebühr /Tage	Unter 2 J.	Über 2 J.	Über 3 J.
2 Tage	87,-	70,-	0,-
3 Tage	130,-	105,-	0,-
4 Tage	174,-	140,-	0,-
5 Tage	217,-	175,-	31,50

Mittagessen pro Tag 3,50 €

## Angebote für Grundschul Kinder

### Ferienaktivwoche für Grundschul Kinder

ab 1. Klasse

Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten, Spielen und Ausflügen werden wir die 5 Tage gemeinsam verbringen. Die freie Spielzeit kommt natürlich nicht zu kurz. Wir freuen uns auf Euch. Mitzubringen: Rucksack mit Verpflegung für den ganzen Tag, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe.

**Termin:** Mo. 24.10.22 – Fr. 28.10.22 08.00 – 13.30Uhr  
**Gebühr:** 55,- €  
**Anmeldeschluss:** 04.10.22  
**Leitung:** Anika Link-Klinzing

## Angebote für Eltern mit Kindern

### Wasserspiele

für Eltern mit ihren Kindern von 0-8 J.

Heute steht der Nachmittag unter dem Motto „Wasser“ Den Nachmittag werden wir gemeinsam mit schönen Wasserspielen und selbstgemachten Eis verbringen. **Mitbringen:**

**Handtuch und Wechselkleidung**

**Samstag 20.08.22 15.00 – 17.00 Uhr**

**Gebühr:** 2,50 € / Familie

**Anmeldeschluss:** 18.08.2022 Bei schlechtem Wetter fällt es aus.

**Leitung:** Anika Busch (Jugendleiter)

### Schilder aus Salzteig gestalten

für Eltern mit ihren Kindern ab 3 J.

Gemeinsam wollen wir den Salzteig anrühren und großartige Schilder gestalten. Der Fantasie ist keine Grenze gesetzt. Es macht Spaß und fördert die Feinmotorik.

**Mitzubringen: Rührschüssel, Schürzen, Ausstechformen, Nudelholz und Schuhkarton für den Transport.**

**Samstag 01.10.2022 15.00 – 17.00 Uhr**

**Gebühr:** 7,- € / Familie

**Anmeldeschluss:** 28.09.2022

**Ort:** Stadtteilcafé Ostend – im gleichen Haus

**Leitung:** Anika Busch (Jugendleiterin)

### Herbstbasteln

für Eltern mit ihren Kindern ab 3 J.

Wir wollen gemeinsam mit den Kindern den Nachmittag mit verschiedenen Herbstbasteleien aus Naturmaterialien, Tonkarton usw. verbringen. Zusätzlich kann der Bewegungsraum und auch die Spielecke von den Kindern genutzt werden.

**Samstag 15.10.2022 15.00 – 17.00 Uhr**

**Gebühr:** 3,50 € / Familie

**Anmeldeschluss:** 12.10.2022

**Leitung:** Anika Busch (Jugendleiterin)

## Angebote für Eltern mit Kindern

### Kürbis schnitzen zu Halloween

Eltern mit Kids von 3-8 J.

Gemeinsam werden wir großartige Kürbisse schnitzen. Viele Vorlagen sind vorhanden und die Kids können die Motive prickeln und die Eltern schneiden die Konturen mit einem scharfen Messer aus. Nach getaner Arbeit gibt es noch leckeren Kuchen und die Kinder können spielen. Ihr könnt gerne verkleidet kommen. **Mitbringen: Kürbis/pro Familie und ein scharfes Messer.**

**Sonntag, 30.10.2022 14.00 – 17.30 Uhr**

Gebühr: 3,- € plus Spende

Anmeldeschluss: 26.10.22 Leitung: Charlene Posavec

### Sterntalernachmittag

Eltern mit Kids von 3-6 J.

Raus aus der Hektik rein in die Entspannung. Wir wollen gemeinsam Sterne und Lichtertüten basteln und danach in gemütlicher Runde Katharina beim Vorlesen von schönen Geschichten lauschen. Bei Kaffee und Kuchen lassen wir den Nachmittag ausklingen.

**Samstag, 19.11.2022 15.00 – 17.00 Uhr**

Gebühr: 3,- € plus Spende

Anmeldeschluss: 16.11.2022 Leitung: Anika Busch (Jugendleiterin)

### Plätzchen backen

Eltern mit Kids ab 5 J.

„Plätzchen backen mit kleinen Kindern? Da werde ich ja nie fertig! Und die Küche ist hinterher ein Schlachtfeld!“ Darum komm in die MÜTZE und backe dort im Kreise Gleichgesinnter. Zusammen macht es mehr Spaß und deine Küche bleibt sauber. Für Allergiker: Der verwendete Teig ist ohne Eier und Nüsse. **Mitzubringen: Schürze, Nudelholz, Ausstecher, Vorratsdose und 2 normale Backbleche**

**Samstag 03.12.2022 10.30 – 12.30 Uhr**

Gebühr: 5,- € / Teigkugel und Deko

Anmeldeschluss: 26.11.2022

Ort: Stadtteilcafé Ostend – im gleichen Haus

Leitung: Marlis Schittny

### Der Nikolaus kommt!

Eltern mit Kids bis 8 J.

Zusammen warten wir auf den Nikolaus. Mit kleinerer Basterei und Geschichten verbringen wir die Wartezeit. Plätzchen und etwas zu trinken darf auch nicht fehlen.

**Dienstag, 06.12.2022 15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr: 3,- € / Kind

Anmeldeschluss: 30.11.2022 – bei der Anmeldung Name und Alter des Kindes bitte angeben

Leitung: Anika Busch (Jugendleiterin)

### Wichteln für Kinder

Eltern mit ihren Kindern

Liebe Kinder und Eltern aufgepasst! In der MÜTZE findet ein großartiges Kinderwichteln statt. Bringt ein Geschenk im Wert von 5,- € / pro Kind mit. Bitte packt es in Zeitungspapier ein, damit alle gleich aussehen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Wir freuen uns auf viele strahlende Kinderaugen. Zeit zum Spielen ist auch.

**Sonntag 11.12.2022 15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldeschluss: 02.12.2022 Leitung: Bianca Ili

## Angebote für Eltern mit Kindern

### Essbares Hexenhaus

für Eltern mit ihren Kindern ab 3 J.

Wer ist der beste Baumeister? Jede Familie baut sich sein eigenes leckeres Hexenhaus. Aus verschiedenen Leckereien entsteht das individuell gestaltete Haus, welches später zu Hause gerne nach und nach abgebaut werden darf. **Mitzubringen: Großer Teller für den Transport und Schürzen.**

**Samstag, 17.12.2022 15.00 – 17.00 Uhr**  
 Gebühr: 10,- € / Haus  
 Anmeldeschluss: 14.12.2022  
 Ort: Stadtteilcafé Ostend – im gleichen Haus  
 Leitung: Anika Busch (Jugendleiterin)

## Angebote für Erwachsene

### Wichteln für Erwachsene

Weihnachten steht vor der Tür. Jeder bringt ein Geschenk von ca. 10,- € in Zeitungspapier verpackt mit, damit es für alle eine Überraschung wird. Für Snacks und Leckereien ist gesorgt. Raus aus dem Adventsstress und entspannt den Abend genießen, der Spaß steht im Vordergrund.

**Samstag 17.12.2022 20.00 – 22.30 Uhr**  
 Gebühr: 1,- € plus Spende  
 Anmeldeschluss: 14.12.2022  
 Leitung: Bianca Ili

### Weihnachtsbasteln

Wer nicht allein zu Hause basteln möchte ist hier genau richtig. Wir bieten zwei Termine an, um in gemütlicher Runde kreative Weihnachtsdeko herzustellen. Eine große Auswahl von verschiedenen Dekomaterial steht zur Verfügung. Es kann auch jeder seine eigenen Materialien mitbringen. **Mitzubringen: Heißklebepistole, wer hat und evtl. eigene Bastelmaterialien.**

**Samstag 26.11.2022 20.00 – 22.30 Uhr oder**  
**Freitag 16.12.2022 20.00 – 22.30 Uhr**  
 Gebühr: 2,- € plus evtl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss: 22.11.2022 / 14.12.2022  
 Leitung: Bianka Ili

## Erziehung

### Was gehört alles zur Trotzphase?

„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**

**Donnerstag 20.10.2022 20.00 – 21.30 Uhr**  
 Gebühr: 8,- €  
 Anmeldeschluss: 17.10.2022 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

## Angebote für Erwachsene

### **Hausaufgaben ! – Online Workshop**

Die Schulzeit ihres Kindes beginnt und damit kommen viele neue Herausforderungen. Der Tagesrhythmus ändert sich und alle Familienmitglieder müssen sich anpassen. Eine dieser Herausforderungen sind die Hausaufgaben. Über dieses Thema wollen wir uns austauschen: Wozu dienen Hausaufgaben? Wer ist verantwortlich für sie? Wie ist es möglich Hausaufgaben ohne Streit und Stress zu erledigen?

**Montag**                    **07.11.2022**                    20.30 – 22.00 Uhr  
Gebühr:                    Spende  
Anmeldeschluss:    04.11.2022    Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

### **Lasst uns reden! – Online Abend Termine**                    **09.30 -10.30 Uhr**

An folgenden Terminen wird zu den angegebenen Themen Anregungen und Hintergrundwissen von Katharina angeboten.

#### **Das digitale Kinderzimmer – Medienerziehung und Medienbegleitung**

Montag                    24.10.2022    20.00 -21.30 Uhr

#### **Abschied nehmen muss man lernen – mit Kindern über den Tod reden**

Montag                    28.11.2022    20.00 – 21.30 Uhr  
Gebühr:                    Spende  
Anmeldeschluss:    20.10.2022 / 24.11.2022  
Leitung:                    Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

## Gesundheit

### **Input – Gesundheit – online**

per Videokonferenz über Zoom

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** – wie kann man sich wirkungsvoll gegen Schnupfen, Husten und Halsweh schützen? Was hat die Ernährung damit zu tun? Was kann ich essen, um mein Immunsystem zu stärken und in Schwung zu bringen?

**Mittwoch**                    **23.11.2022**    **20.00 – 21.00 Uhr**

**Säure-Basen-Balance** – was bedeutet Übersäuerung? Welche Grundlagen gibt es hierfür? Was hat es für Auswirkungen? Was kann die Ernährung leisten?

**Mittwoch**                    **19.10.2022**    **20.00 – 21.00 Uhr**

Anmeldeschluss: je 4 Werktage vorher

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

### **Für die Online Angebote bitte folgenden Link benutzen:**

Der Mitschnitt der Videokonferenz durch Teilnehmende ist untersagt. Die Teilnehmenden sind angehalten, bei einer Videokonferenz darauf zu achten, dass die Privatsphäre der eigenen Familienmitglieder und das Recht am eigenen Bild gewahrt bleibt. Zoom-Meeting

Meeting-ID: 881 8179 4102

Kenncode: 706582

## Angebote für Senioren

### Smartphone Kurs für Senioren - Anfänger

In einer kleinen Gruppe von max. 6 Personen wird der Umgang mit dem Smartphone erklärt: Allgemeiner Umgang, Nutzung über das Internet, Google Suche, Apps herunterladen und bedienen, Termine und Tickets buchen usw. **Mitzubringen: das eigene Smartphone, Ladekabel und Notizbuch.**

<b>Mittwoch</b>	<b>28.09.22 – 19.10.22 (4x)</b>	<b>16.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Kurs I</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>02.11.22 – 23.11.22 (4x)</b>	<b>16.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Kurs II</b>
<b>Montag</b>	<b>07.11.22 – 28.11.22 (4x)</b>	<b>09.30 – 11.30 Uhr</b>	<b>Kurs III</b>
Gebühr:	je Kurs 18,- €		
Anmeldeschluss:	je eine Woche vorher		
Leitung:	Kurs I +II Cornelius Rapp Kurs III Deepica Sachdeva		

## Weitere Angebote

### Räumlichkeiten für Umgangskontakte

Die MÜTZE bietet Pflegefamilien und getrennten Elternpaaren die Möglichkeit, in einer neutralen Umgebung nicht betreuten oder begleiteten Umgang zu pflegen. Es stehen zwei Möglichkeiten zur Verfügung:

1. Es kann ein separater kindgerechter Raum genutzt werden.
2. Man nutzt die Offenen Treffs / Gruppen.

Genauere Informationen bitte telefonisch im Büro erfragen. Für Rollstuhlfahrer geeignet

### Second-Hand-Laden

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

Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 09.00 – 13.00 Uhr

### Unfallverhütung und Hygienebelehrung

Auch Gruppenleiter sollten über wichtige Hygienevorschriften und Maßnahmen Bescheid wissen bzw. ihr Wissen regelmäßig auffrischen. Inhalt: Allgemeine Hygienemaßnahmen für Gruppenleiter, allgemeine Unfallschutzmaßnahmen, Folgebelehrung gemäß §43 Infektionsschutzgesetz, Folgebelehrung gemäß § 35 Infektionsschutzgesetz. **Für Kurs- und Gruppenleiter der MÜTZE ist die jährliche Teilnahme Pflicht.**

<b>Dienstag</b>	<b>27.09.2022</b>	<b>20.00 – 22.00 Uhr</b>
Anmeldeschluss:	eine Woche vorher	Leitung: Katharina Rapp

### Plenum / Infotreffen / Arbeitstreffen – neue Wege

Die Plenen/Arbeitstreffen gibt dir die Möglichkeit dich aktiv an der Arbeit der MÜTZE zu beteiligen. An diesen Terminen besprechen, planen und organisieren wir verschiedene Aktionen. Jeder ist herzlich dazu eingeladen die Angebote mitzugestalten und an der Entwicklung des Vereins mitzuwirken. Die Termine werden in Hybrid angeboten, wer nicht vor Ort dabei sein kann, kann sich gerne über Zoom dazuschalten.

<b>Freitag</b>	<b>16.09.2022</b>	<b>09.30 – 11.00 Uhr</b>
<b>Montag</b>	<b>17.10.2022</b>	<b>20.00 – 22.00 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>22.11.2022</b>	<b>15.30 – 17.30 Uhr</b>

## Ehrenamt

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, meldet sich bitte bei Astrid Laube oder Anette Witzel im Büro oder kommt auch gerne zu einem Arbeitstreffen/Plenum vorbei. Es gibt immer Möglichkeiten und Aufgaben, die einem Spaß machen. Viele kleine Aufgaben sind zu bewältigen, um das Angebot der MÜTZE am Laufen zu halten. Auch Ideen sind immer willkommen.

## Wichtige Hinweise

- Anmeldungen nehmen wir nach erscheinen des Programmes an.
- Kurse können auch telefonisch verbindlich gebucht werden. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Absage bis zum Anmeldeschluss berechnen wir die volle Kursgebühr. Ausnahme: Die angemeldete Person kann einen Ersatzteilnehmer nennen.
- Die Gebührenordnung und die Hausordnung hängen in unseren Räumen aus.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten!
- Wir erheben, verarbeiten und speichern nur die personenbezogenen Daten, welche für die Erfüllung des jeweiligen Zwecks, z.B. Mitgliedschaft, Kursteilnahme oder Betreuungsplätze in der U3 Krippe Marienkäfer, erforderlich sind. Weitergabe an Dritte erfolgt nur mit Ihrem Einverständnis.
- Gemäß DSGVO haben sie das Recht auf Auskunft, Richtigstellung und Löschung Ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten. Weitere Infos auf unserer Webseite.
- Bei einer Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert. Diese personenbezogenen Daten werden nur für den Zweck der Anmeldung, Durchführung und Teilnahme an einem Kurs, einer Kinderbetreuungsgruppe usw. verwendet. Mit einer Anmeldung (per Telefon, E-Mail oder persönlich) erklären Sie sich damit einverstanden.
- Wer als Kursleiter gerne etwas für Kinder, Erwachsene oder Senioren anbieten möchte, meldet sich bitte bei Anette Witzel oder Astrid Laube im Büro.

## **Es gibt auch den Förderverein der Bildungs- und Begegnungsstätte Mütterzentrum Fulda e.V.**

Gallasiniring 30, 36043 Fulda, Tel. 0661-8050,



Der FÖRDERVEREIN wurde gegründet, um das Mütterzentrum Fulda zu unterstützen.

### 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**

### **Der aktuelle Vorstand des Fördervereins:**

Frances Bost (1. Vorstand), Nicole Dietzel (2. Vorstand), Anette Witzel (Kassenwartin)  
Steuernummer: 1825052527-K03 / VR 2403

### **Spenden – gerne!**

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.

**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 unterstützen. An Alle, die mit ihrem Besuch, ihrer Zeit und ihrem Engagement das Mütterzentrum e.V. – „Die MÜTZE“ fördern und unterstützen.

## **Bankverbindung der MÜTZE: Sparkasse Fulda**

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

**BIC: HELADEF1FDS**

Gefördert von:



HESSEN



Hessisches Ministerium  
für Soziales und Integration



Jeder, der Die MÜTZE noch nicht kennt, ist herzlich eingeladen, uns zu besuchen, auf der Website zu stöbern oder sich im aktuellen Jahresbericht über unser Engagement für Familien zu informieren.

### **Information**

Unsere Bürozeiten sind montags bis freitags von 09.30 bis 13.00 Uhr.

### **Stadtteiltreff Ostend / Zieher Süd – Standort Ostend**

Leitung: Hüsne Maras

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

Tel. 0157-33360081

### **Familienzentrum**

Leitung: Katharina Rapp

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

Tel. 01573-8203733



Bildungs- und Begegnungsstätte

## **Mütterzentrum e.V.**

Familienzentrum, Stadtteiltreff Ostend/Ziehers Süd - Standort Ostend

Gallasiniring 30, 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)

Facebook „Die Mütze“ Fulda

Instagram (muetze-fulda)

