

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- und F  
Kinderbetreuung  
Sonntagstreff / Seniorenangebote / Second-Hand-Laden / Massage  
Fußpflege / Erziehungsworkshops / Basteln / großes Spielzimmer  
Tobe- und Bewegungsraum / Sportangebot / Beratung / Lebenshilfe  
Räumlichkeiten für Umgangskontakt und vieles mehr.....



## **Programm Januar - Juli 2023**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Wir über uns</b>	<b>3</b>
<b>Wöchentliche Angebote</b> Elterntreff / Eltern-Kind-Treffs / Spieltreffs / Kinderbetreuung	<b>4 - 7</b>
<b>Angebote einmal im Monat</b> Vater-Kind-Treff / Familientreff/ Zwillingstreff <b>Weitere Angebote</b> – Kinderhaare schneiden	<b>7 - 8</b>
<b>Kinderbetreuungsangebote</b> Extra Kinderbetreuung – Samstagmorgens und Freitagsabends U3 Miniclub „Die Flöhe“ und „Die Strolche“ Krippe Marienkäfer	<b>9</b>
<b>Angebote für Grundschul Kinder / Kinder mit Erwachsenen</b> Ferienaktivwochen, Wasserspiel, Ostern basteln <b>Angebote für Erwachsene</b> Kreatives / Erziehung / Gesundheit / Smartphone Kurse für Senioren <b>Weitere Termine</b> Plenum / Fortbildungen / Mitgliederversammlung	<b>10</b>  <b>11 - 14</b>
<b>Wichtige Hinweise</b> Umgangskontakt / Second-Hand-Laden / Ehrenamt / Förderverein	<b>14 - 15</b>
<b>Finanzierung / Bankverbindung / Kontakt</b>	<b>15 - 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.

### **Schließzeiten der MÜTZE und der Krippe Marienkäfer:**

Winterferien: Sa. 24.12.22 – So. 01.01.23  
Sommerferien: Mo. 07.08.23 – So. 27.08.23 (3.-5. Ferienwoche)

### **Impressum:**

Herausgeber: Mütterzentrum e.V. Fulda, Gallasiniring 30, 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: Dez 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 unseren Angeboten 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 Stadtteiltreffs 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 7,- € monatlich, 3,50 € mit Ermäßigungen für Einzelpersonen und Alleinerziehende.

Sei Teil einer Gemeinschaft und tue etwas Gutes – Anträge sind im Büro oder auf unserer Webseite 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 für 2022 die Projektförderung vom Land Hessen für die Erweiterung zu einem Familienzentrum erhalten und haben diese für 2023 erneut beantragen. Seit Januar 2020 werden wir als Stadtteiltreff Ostend 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.

**Aktueller Vorstand der Bildungs- und Begegnungsstätte Mütterzentrum e.V.:**

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

**Angebote Januar – Juli 2023** 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**

Online per Zoom

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****Elterntalk!**

mit Anmeldung!

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

Mo. 23.01.23 **Good enough parenting** – Warum es gut ist, nicht perfekt zu seinMo. 27.02.23 **Weniger tut Kindern gut** –

es braucht gar nicht so viel, um glücklich zu sein.

Mo. 20.03.23 **Offene Themen** – alles, was Dich bewegt!Mo. 24.04.23 **Nein sagen** ohne schlechtes Gewissen!Mo. 22.05.22 **Sprachförderung** im Familienalltag**Für die Online Angebote bitte folgenden ID und Kenncode benutzen:**

Zoom-Meeting - Meeting-ID: 881 8179 4102

Kenncode: 706582

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. Bitte Datenschutzbestimmungen auf unsere Webseite beachten.

**Eltern-Kind-Spieltreff**

mit Anmeldung!

Eltern mit ihren Kindern 1,5 – 4 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: 23.01.23 – 13.02.23 (4x) Kurs II: 27.02.23 – 20.03.23 (4x)****Kurs III: 24.04.23 – 22.05.23 (4x) Kurs IV: 05.06.23 – 26.06.23 (4x)****Kurs V: 03.07.23 – 17.07.23 (4x)**

Gebühr: kostenfrei – gefördert als Stadtteilprojekt der Stadt Fulda

Anmeldeschluss: je 5 Tage vorher

Leitung: Antonia Staubach, staatl. anerk. Erzieherin

**Eltern-Kind-Treff mit Bastelangebot**

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**

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

### Dienstagskinderbetreuung

NEU

mit Anmeldung!

0 – 5 J.

Für Eltern, die einen Termin wahrnehmen müssen und für die Kinder keine Betreuung haben, bietet die Mütze jeden Dienstag in einer kleinen Gruppe eine Betreuung an. Die Kinder müssen für jeden einzelnen Dienstag angemeldet werden und die Eltern telefonisch erreichbar sein. **Mitzubringen: Hausschuhe, Verpflegung, Windeln und Wechselkleidung**

**Jeden Dienstag**                      **9.00 – 11.30 Uhr**

Gebühr:                                      6,- € / Geschwister die Hälfte

Anmeldeschluss:                      je 3 Tage vorher

### Eltern-Kind-Treff

Der Bewegungsraum und der Gruppenraum stehen euch zur Verfügung, damit ihr mit euren Kindern gemeinsam spielen und turnen könnt. Es gibt die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen und die Kinder können Freundschaften mit anderen Kindern knüpfen.

**Jeden Dienstag**                      **15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr:                                      1,- € plus Spende

## 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 bei Kaffee oder Tee zu einer lockeren Gesprächsrunde zu verschiedenen Themen, die uns beschäftigen. In Kooperation mit Bündnis Mittendrin, Selbsthilfebüro Osthessen u. Der Paritätische.

**Jeden Mittwoch**                      **09.00 – 11.00 Uhr**

### Elterntreff

Eltern mit und ohne Ihre Kinder

Bei einem süßen Frühstück mit leckerem Brot und Marmelade können sich die Eltern ungezwungen austauschen und die Kinder können in der Spielecke spielen. Auch ukrainische Mütter sind herzlich willkommen.

**Jeden Mittwoch**                      **09.00 – 11.00 Uhr**

Gebühr:                                      1,- € plus Spende

**Themencafé**                              **09.00 – 11.00 Uhr**

Katharina ist während des Elterntreffs zu Themen rund um Familie, Alltag, Erziehung und was Euch sonst auf dem Herzen liegt, für Euch da.

**Gesprächs- /Beratungsangebot** 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.

**Jeden Mittwoch**

**15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr:

kostenfrei – gefördert als Stadtteilprojekt der Stadt Fulda

Leitung:

Melanie Klüber

## Donnerstag

### Elterntreff

Eltern mit und ohne Ihre Kinder

Hier gibt es die Möglichkeit sich bei einem kleinen Frühstück kennenzulernen, sich auszutauschen und eine schöne Zeit zu verbringen. Für die Kinder steht die Spielecke zur Verfügung.

**Jeden Donnerstag**

**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. Zeit für die Mütter/Väter zum Austausch gibt es bei Tasse Kaffee oder Tee.

**Jeden Donnerstag**

**15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr:

1,- € plus Spende

### 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. Er findet in den Räumen der Familienschule statt.

**Donnerstag**

**15.30 – 17.30 Uhr**

14-tägig

**05.01.23 / 19.01.23 / 02.02.23 / 16.02.23 / 02.03.23 / 16.03.23 / 30.03.23 /**

**13.04.23 / 27.04.23 / 11.05.23 / 25.05.23 / 22.06.23 / 06.07.23 / 20.07.23**

Gebühr:

1,- € plus Spende

## 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**

Gebühr:                                1,- € plus Spende

## Angebote einmal im Monat

## Montag

### Traumreise mit Ursula

Online per Zoom

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

**Montag**                                20.30 – 21.30 Uhr    jeden 4. Monat im Monat

**23.01.23 / 27.02.23 / 27.03.23 / 24.04.23 / 22.05.23**

### Für die Online Angebote bitte folgenden ID und Kenncode benutzen:

Zoom-Meeting - Meeting-ID: 881 8179 4102

Kenncode: 706582

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. Bitte Datenschutzbestimmungen auf unsere Webseite beachten.

## Dienstag

### Klassische Massage

mit Anmeldung!

neu mit Kinderbetreuung

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**                                **28.02.23**            09.00 – 12.00 Uhr

Gebühr:                                30 Min. 25,- €, bei Bedarf Kinderbetreuung 2,50 €

Anmeldung:                        23.02.23

Leitung:                                Luisa Mallach – Lebenswege Physiotherapie

### Fußpflege mit Fußmassage

mit Anmeldung!

neu mit Kinderbetreuung

Tu deinen Füßen etwas Gutes! Eine professionelle Fußpflegerin bietet Fußpflege mit kurzer Fußmassage und Nagellack (French-Technik) an. Bitte genaue Uhrzeit vereinbaren.

**Mitzubringen: offene Schuhe und eigenen Nagellack, wenn gewünscht**

**Dienstag**                                09.15 – 13.00 Uhr

**24.01.23 / 07.03.23 / 25.04.23 / 30.05.23 / 04.07.23**

Gebühr:                                30 Min. 20,- €, bei Bedarf Kinderbetreuung 2,50 €

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 jeden 4. Freitag im Monat  
**27.01.23 / 24.02.23 / 24.03.23 / 28.04.23 / 26.05.23 / 23.06.23**

Leitung: Meeples of Mayhem e.V.

### Samstag / Sonntag

#### Treff für Zwillingfamilien

mit Anmeldung!

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 3. Samstag im Monat  
**21.01.23 / 18.02.23 / 18.03.23 / 15.04.23 / 20.05.23 / 17.06.23 / 15.07.23**

Gebühr: 2,- € + evtl. Materialkosten

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher

#### 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  
**14.01.23 / 11.02.23 / 11.03.23 / 13.05.23 / 10.06.23 / 08.07.23**

Gebühr: 5,- €

#### Familientreff

mit Anmeldung!

Wenn du Lust hast den Sonntag gemeinsam mit anderen Eltern und Kindern zu verbringen, dann komme mit deiner Familie vorbei. Auch Alleinerziehende sind herzlich willkommen. Der Gruppenraum und der große Bewegungsraum stehen zur Verfügung. Bei einer Tasse Kaffee/Tee kann man sich gemütlich unterhalten und die Kinder können gemeinsam spielen.

**Sonntag** 15.00 – 17.30 Uhr jeden 4. Sonntag im Monat  
**22.01.23 / 26.02.23 / 26.03.23 / 23.04.23 / 25.06.23**

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher

### Weitere Termine / Angebote mit Anmeldung!

#### Kinderhaare schneiden

mit Anmeldung!

0 – 6 J.

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

**Mittwoch** 09.00 – 12.20 Uhr – **bitte genauen Termin ausmachen!**  
**22.03.23 / 17.05.23 / 12.07.23**

Gebühr: 10,- pro Haarschnitt

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Sandra Paul



## Betreuungsangebote mit Anmeldung!

### Dienstagskinderbetreuung

NEU

0 – 5 J.

Genauere Beschreibung auf Seite 5.

**Jeden Dienstag 9.00 – 11.30 Uhr**

### 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****21.01.23 / 25.02.23 / 25.03.23 / 22.04.23 / 27.05.23 / 24.06.23 / 22.07.23****Freitag 18.30 – 21.30 Uhr****17.02.23 / 31.03.23 / 05.05.23**

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!**

### 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. 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,-	28,55

Mittagessen pro Tag 3,50 €

## Angebote für Grundschul Kinder mit Anmeldung!

### Schmuckkurs für Kids

ab 8 J.

Aus Perlen mit unterschiedlichen Größen, Formen und Materialien könnt ihr an diesem Termin tolle Armbänder, Ketten, Schlüsselanhänger oder Schutzengelanhänger selbst herstellen. Es gibt eine große Auswahl an Perlen aus Glas, Acryl, Wachs und Halbedelsteine. Die Ketten werden mit einem nickelfreien Stahldraht hergestellt. **Mitzubringen: Wer hat Perlen**

**Samstag**                    **04.02.23**            10.30 – 12.30 Uhr

Gebühr:                    12,- € inkl. Material

Anmeldeschluss:    30.01.23            Leitung: Anette Witzel

### Ferienaktivwoche für Grundschul Kinder

#### In den Osterferien und Sommerferien

1.- 4. 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.**

**Osterferien:            Mo. 17.04.23 – Fr. 21.04.23            08.00 – 13.30 Uhr (3. Ferienwoche)**

**Sommerferien:        Mo. 24.07.23 – Fr. 28.07.23            08.00 – 13.30 Uhr (1. Ferienwoche)**

Gebühr:                    je 55,- €

Anmeldeschluss:    27.03.23 / 03.07.23            Leitung: Anika Link-Klinzing

### Nadelfilzen / Trocken filzen

ab 8 J.

Diese Technik ist wunderbar geeignet, um tolle Motive zu gestalten; entweder mit Hilfe von Ausstechformen oder mit Styroporkörper wird die Märchenwolle verarbeitet.

**Mittwoch**                    **12.04.23**            15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr:                    5,- € inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss:    06.04.23            Leitung: Anette Witzel

## Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

### Frühlingsbasteln

für Eltern mit ihren Kindern ab 3 - 6 J.

Lasst den Frühling ins Haus. Unter diesem Motto wollen wir gemeinsam schöne Frühlingsdekorationen basteln. Es soll ein schöner, gemeinsames und kreativer Nachmittag werden.

**Mitzubringen: Arbeitskleidung**

**Samstag**                    **11.03.23**            15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr:                    5,- € / Familie + Materialkosten

Anmeldeschluss:    06.03.23

Leitung:                    Anika Busch (Jugendleiterin)

### Wasserspiele

für Eltern mit ihren Kindern von 0 - 6 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**                    **24.06.23**            15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr:                    3,- € / Familie

Anmeldeschluss:    19.06.23            Bei schlechtem Wetter fällt es aus

Leitung:                    Anika Busch (Jugendleiterin)

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Schmuckkurs für Teens und Erwachsene

Aus Perlen mit unterschiedlichen Größen, Formen und Materialien könnt ihr an diesem Termin tolle Armbänder, Ketten, Schlüsselanhänger oder Schutzengelanhänger selbst herstellen. Es gibt eine große Auswahl an Perlen aus Glas, Acryl, Wachs und Halbedelsteinen. Die Ketten werden mit einem nickelfreien Stahldraht hergestellt. **Mitzubringen: Wer hat Perlen**

**Samstag 04.02.23** 13.30 -15.30 Uhr Teens ab 13 J. und Erwachsene  
 Gebühr: 7,- € + Materialkosten  
 Anmeldeschluss: 30.01.23 Leitung: Anette Witzel

### Freizeittreff

Hast du Lust, wieder einmal wegzugehen und etwas ohne Kinder zu unternehmen? Dann kannst du dich uns anschließen, wir treffen uns zu folgenden Terminen, um gemeinsam eine schöne und lustige Zeit zu erleben. Wenn du selbst eine Idee hast, melde dich. Weitere Termine, werden über den Newsletter bekannt gegeben.

**Dienstag 17.01.23** 09.30 Uhr Frühstück im Stadtteilcafé mit Kinderbetreuung  
**Freitag 17.02.23** 19.00 Uhr Cocktail trinken Viva Havanna  
**Montag 13.03.23** 19.00 Uhr Kegeln in Motten

### Ostern-/Frühlingskarten

Mit Hilfe von Stanzen Stempel und tollem Papier kann jeder selbst seine eigenen Karten gestalten. Es gibt eine große Auswahl an verschiedenen Größen und Farben von Karten, Papieren, Stanzmotiven und Stempel zum Thema Ostern und Frühling.

**Freitag 17.03.23** 20.00 – 22.00 Uhr  
 Gebühr: 10,- € inkl. 3 Karten  
 Anmeldeschluss: 10.03.23 Leitung: Gudrun Nüchter

### Keramik bemalen im Keramali

Wir haben einen Gruppentermin im Keramali in Horas gebucht. Hier kann man aus einer Vielzahl von Rohlingen auswählen und selbst bemalen. **Mitzubringen: Arbeitskleidung**

**Freitag 10.03.23** ab 19.00 Uhr  
 Gebühr: 4,- € + Materialkosten (Rohling, Farbe, Brennen)  
 Ort: Keramali, Niesigerstr. 13, 36039 Fulda  
 Anmeldeschluss: 03.03.23 Leitung: Anika Busch

### Steine bemalen

Mit Lackfarben und Lackstiften verwandeln wir runde flache Kieselsteine zu wahren Kunstwerken.

**Mitzubringen: Wer hat, Nagellack, Lackfarben, Lackstifte und Kieselsteine**

**Donnerstag 13.04.23** 20.00 – 21.30 Uhr  
 Gebühr: 5,- € + evtl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss: 06.04.23 Leitung: Anette Witzel

### Glückwunschkarten

Mit Hilfe von Stanzen Stempel und tollem Papier kann jeder selbst seine eigenen Karten gestalten. Es gibt eine große Auswahl an verschiedenen Größen und Farben von Karten, Papieren, Stanzmotiven und Stempel zum Thema Geburtstag.

**Donnerstag 20.04.23** 20.00 – 22.00 Uhr  
 Gebühr: 10,- € inkl. 3 Karten  
 Anmeldeschluss: 13.04.23 Leitung: Gudrun Nüchter

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Erziehung

#### **Das 1. Lebensjahr**

Online per Zoom

Wir betrachten die Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr. Wie entwickelt sich der Körper, wie baut das Kind Beziehungen auf und wie weit nimmt das Kind die Umgebung wahr. Wie kann ich mein Kind in dieser Phase positiv unterstützen. Zeit und Raum für Fragen ist vorhanden.

**Dienstag**                **28.02.23**        20.30 – 22.00 Uhr  
 Gebühr:                Spende                Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin  
 Anmeldeschluss:    27.02.23

#### **Die „Ich- Phase“**

#### **die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes**

Online per Zoom

Wir betrachten die Wichtigkeit dieser Phase in Bezug auf die Beziehungen, Kommunikation und Eigenentwicklung des Kindes. Wie kann man diese Phase des Kindes für alle Familienmitglieder positiv gestalten? Mit diesem Thema wollen wir uns beschäftigen und gemeinsame Lösungsansätze erarbeiten.

**Montag**                **20.03.23**        20.30 – 22.00 Uhr  
 Gebühr:                Spende                Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin  
 Anmeldeschluss:    17.03.23

#### **Medienkompetenz für Eltern mit Kindern ab 1 J.**

mit Kinderbetreuung

In Kooperation mit der Diakonie bieten wir für alle interessierten Eltern diesen Workshop an. Es geht rund um das Thema Medienverhalten schon bei den kleinen Kindern und was ich als Eltern darüber wissen sollte.

**Donnerstag**        **23.03.23**        15.30 – 17.30 Uhr  
 Gebühr:                Spende                bei Bedarf Kinderbetreuung 2,- €  
 Ort:                    Gruppenraum in der MÜTZE  
 Anmeldeschluss:    16.03.23        Leitung: Axel von Donop, Fachstelle Suchtprävention

#### **Grenzen setzen in der Erziehung**

Online per Zoom

Die lieben Kleinen ziehen und zerran hin und her und unsere Nerven sind angespannt. Wir möchten aber mit Gelassenheit und ruhiger Sprache konsequent Grenzen setzen. Wie kann ich das durchführen damit es Wirkung zeigt? In diesem Workshop werdet ihr Übungen und Hilfsmittel kennen lernen, um dies umzusetzen.

**Dienstag**                **25.04.23**        20.30 – 22.00 Uhr  
 Gebühr:                Spende                Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin  
 Anmeldeschluss:    20.04.23

#### **Vernetzungstreffen von Pflegeeltern**

Online per Zoom

An diesem Termin geht es um einen informellen Austausch mit anderen Pflegeeltern. Es gibt die Möglichkeit sich zwanglos kennen zu lernen und sich zu vernetzen.

**Montag**                **08.05.23**        20.00 – 21.30 Uhr  
 Anmeldeschluss:    04.05.23  
 Leitung:                Anika Busch, Pflegemutter

#### **Für die Online Angebote bitte folgenden ID und Kenncode benutzen:**

Zoom-Meeting - Meeting-ID: 881 8179 4102  
 Kenncode: 706582

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. Bitte Datenschutzbestimmungen auf unsere Webseite beachten.

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Gesundheit

#### **Input – Gesundheit – online**

Online per Zoom

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

**Warum wir essen, was wir essen:** Auf der Spur des Geschmacks – Bitte ein paar Rosinen für eine Übung bereithalten.

**Mittwoch 18.01.23 20.00 – 21.00 Uhr**

**Knochen gesund essen:** Wie stärke ich meine Knochen? Was kann ich essen? Was bringen Calcium und Co?

**Mittwoch 15.02.23 20.00 – 21.00 Uhr**

**Kleines ABC der Ernährungsirrtümer:** Erforscht oder erfunden?

**Mittwoch 29.03.23 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 24.05.23 20.00 – 21.00 Uhr**

Anmeldeschluss: je 4 Werktage vorher

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

## Angebote für Senioren mit Anmeldung!

### 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**

**Kurs I Montag 25.01.23 – 15.02.23 16.30 – 18.30 Uhr (4x)**

**Kurs II: Dienstag 07.02.23 – 28.02.23 09.30 – 11.30 Uhr (4x)**

**Kurs III: Dienstag 04.04.23 – 25.04.23 09.30 – 11.30 Uhr (4x)**

**Kurs IV: Dienstag 06.06.23 – 27.06.23 09.30 – 11.30 Uhr (4x)**

Gebühr: je Kurs 20,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)

Anmeldeschluss: je eine Woche vorher Leitung: Cornelius Rapp/Deepica Sachdeva

## Weitere Termine / Angebote mit Anmeldung!

### Unfallverhütung und Hygienebelehrung

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

**Dienstag 13.06.23 09.00 – 11.00 Uhr**

**Donnerstag 14.09.23 20.00 – 22.00 Uhr**

Anmeldeschluss: eine Woche vorher Leitung: Katharina Rapp

## Weitere Termine / Angebote mit Anmeldung!

### Neujahrsfrühstück für alle Ehrenamtliche und Mitarbeiter

Es soll ein gemütliches Frühstück werden und ein gemeinsamer Start in das Jahr 2023. Bitte meldet euch an, damit wir besser planen können.

**Samstag 28.01.23** 09.30 – 11.30 Uhr ohne Kinderbetreuung

Anmeldeschluss: 23.01.23

### Was ist Die MÜTZE? Für was steht Die MÜTZE?

mit Kinderbetreuung

Und was ist eigentlich ein Eltern- oder Eltern-Kind-Treff?

Dies ist eine Fortbildung für alle ehrenamtlich Engagierten und für alle die es werden wollen.

**Samstag 04.03.23** 09.30 – 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.02.23 Leitung: Katharina Rapp,  
Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

### Plenum / Infotreffen / Arbeitstreffen – neue Wege

ohne Anmeldung!

Die Plenen/Arbeitstreffen geben 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.

**Freitag 10.02.23** 09.30 – 11.00 Uhr

**Mittwoch 15.03.23** 20.00 – 22.00 Uhr

**Donnerstag 27.04.23** 20.00 – 22.00 Uhr

**Donnerstag 15.06.23** 15.30 – 17.30 Uhr

### Mitgliederversammlung des Mütterzentrums e.V.

Der Jahresbericht von 2022 wird vorgestellt und erläutert. Unter dem Punkt „Verschiedenes“ kann jeder sein Anliegen vorbringen. Es muss auch wieder gewählt werden, das Amt des Kassenwartes steht zur Wahl. Wer für das Amt kandidieren möchte, kann sich gerne bei dem jetzigen Vorstand über die Aufgaben der Position informieren. Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.

**Dienstag 09.05.2023** 20.00 – 22.00 Uhr

### Ehrenamt

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

### 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

## **Wichtige Hinweise - Datenschutz**

- 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!
- 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. Weitere Infos im Büro oder auf der Webseite: [www.muetze-fulda.de](http://www.muetze-fulda.de).
- Die erhobenen Daten werden nicht an Dritte ohne ihr Einverständnis weitergegeben.
- 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 einen 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.

## **Bankverbindung des Mütterzentrums e.V.: Sparkasse Fulda**

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

**BIC:** HELADEF1FDS

Gefördert von:



„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.

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 13.30 Uhr.

### Stadtteiltreff Ostend/Ziehers 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 (muetzefulda)

