

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
Offene
Kinderbetreuung
d-Treff
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 24

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns	3
Aktueller Vorstand	
Wöchentliche Angebote	4 - 6
Elterntreff / Eltern-Kind-Treff / Spieltreff / Babytreff usw.	
Angebote einmal im Monat	7 - 8
Vater-Kind-Treff / Familientreff / Zwillingstreff / Treff für junge Mütter / Pflegefamilien / Gemeinsames Abendessen / Brettspieleabend	
Gesprächs- und Beratungsangebote	8
Familienzentrum / Stadtteiltreff / Schaki e.V.	
Kinderbetreuung	9
Extrakinderbetreuung / Miniclub U3 / Krippe Marienkäfer	
Angebote für Kinder	10
Buchlesung / Ferienaktivwoche / Kinderhotel / Stärkung Selbstbewusstsein	
Angebote für Eltern mit ihren Kindern	11 - 13
Musizieren / Sprachförderung / Plätzchenbacken / Kürbis schnitzen usw.	
Angebote für Erwachsene	14 - 15
ChatGPT / Weihnachtsbasteln / Freizeittreff usw.	
Workshops/ Vorträge / Inputs zu Themen:	16 - 18
Erziehung / Gesundheit / Yoga / Homöopathie / Zuckerarme Ernährung	
Angebote für Senioren	18 - 19
Smartphone Kurs / Seniorenentreff / Enkeltrick / Bahn App	
Weitere Termine	19 - 21
Flohmarkt / Weltkindertag / Plenum / Fortbildung / Buchlesung Second-Hand-Laden / Bankverbindung / Teilnahmebedingungen	
Förderverein des Mütterzentrums	22
Aktionen / Angebote / Vorstand / Bankverbindung	
Ehrenamt / Finanzierung / Förderer	23
Kontakt	24

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 / Familienzentrum / Stadtteiltreff Ostend in den Schulferien:

Winterferien: Mo. 23.12.24 – Mi.01.01.25
Sommerferien: Mo. 29.07.24 – So.18.08.24 (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: A. Witzel und A. Laube in Zusammenarbeit mit den Kursleitern
Druck: Schwob Digitaldruck
Auflage: 550 Datum: Juli 24

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 anerkanntes Familienzentrum gefördert und seit Januar 2020 sind wir ein Standort des Stadteiltreffs Ostend/ Ziebers Süd. 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. Siehe Seite 18.

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, Spenden und Projektzuschüssen getragen. Wir werden seit 2011 als anerkanntes Familienzentrum vom Land Hessen bezuschusst. Seit Januar 2020 werden wir als Stadteiltreff 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:

Sabine Siegel	1. Vorsitzende
Bianka Ili	2. Vorsitzende
Marina Spruck	Kassenwartin

Die Angebote können spontan besucht werden, wenn kein Anmeldeschluss genannt ist.

Wöchentliche Angebote

Montag

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 ungezwungener 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

Montagstreff im Stadtteilcafé

Bei leckerem Kuchen, verschiedenen Kaffeearten und Tee kann man es sich im Stadtteilcafé gemütlich machen.

Jeden Montag 15.00 – 17.00 Uhr

Dienstag

Elterntreff

Eltern mit und ohne Kinder

Wir sind für Euch da, zum Lachen, Reden oder Zuhören! 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

Frühstückszeit im Stadtteilcafé

Es wird ein leckeres Frühstück (groß 3,50 € oder klein 2,50 € zzgl. Getränk), verschiedene Kaffeearten oder Tee angeboten. Die Eltern können gemütlich frühstücken und sich unterhalten. Für die Kleinen gibt es eine kleine Spielecke. Das Stadtteilcafé ist für alle offen.

Jeden Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr

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 dem Selbsthilfebüro Osthessen Der Päritätische Hessen.

Jeden Mittwoch 09.00 – 11.00 Uhr Ort: In den Räumen der Familienschule

Mittwoch

Elterntreff

Eltern mit und ohne Kinder

Bei einem süßen Frühstück mit leckerem Brot und Marmelade können sich die Eltern ungezwungen austauschen und die Kinder können in der Spielecke spielen. Dieses Angebot gibt es nur noch an den folgenden Daten. An den anderen Daten wird dafür ein Elternthementreff angeboten.

Mittwoch

09.00 – 11.00 Uhr

**21.08.24 / 04.09.24 / 18.09.24 / 02.10.24 / 16.10.24 / 30.10.24 /
06.11.24 / 20.11.24 / 04.12.24 / 18.12.24**

Gebühr:

1,- € plus Spende

Elternthemen bei Kaffee und Keks

Anmeldung erwünscht!

Zweimal im Monat Mittwochs vormittags werden wir uns mit verschiedenen Themen auseinandersetzen. Es werden zum Teil externe Referentinnen dazu eingeladen. Katharina Rapp (unsere Sozialpädagogin) begleitet und moderiert die Themenreihe. Kinder können mitgebracht werden – kurzfristige Teilnahme ist möglich. **Uhrzeit 09.00 – 11.00 Uhr**

Mi. 28.08.24

Kita-Eingewöhnung / Ann-Kathrin Herget-Wendl (Erzieherin)
Fragen rund um die Eingewöhnung in Kita und Krippe.

Mi. 11.09.24

Einblicke in die Aufgaben einer Familienlotsin / Laura Helsinger
Sie bietet Familien Hilfe rund um Themen Freizeitangebote im Stadtteil, Anmeldungen für Kitaplätze, Gesundheit, Erziehung, Schule uvm. an.

Mi. 25.09.24

(Früh)kindliche Sexualität / Madita Lammers (Sexualpädagogin)
Unterscheidet sich die kindliche Sexualität maßgeblich von der der Erwachsenen? Das Wissen dieser Unterschiede erleichtert den Umgang und das Verstehen der Verhaltensweisen von (Klein)kindern.

Mi. 09.10.24

Cybermobbing / Frau Hohmann (Polizei Prävention Fulda)
Wenn Kinder systematisch im Netz erniedrigt, ausgegrenzt usw. werden, dann ist es eine Form der Gewalt und unterscheidet sich wenig von klassischem Mobbing. Gerade junge Menschen sind oft davon betroffen.

Mi. 23.10.24

Frühe Hilfen / Eva-Maria Chrzonsz (Familienhebamme)
Was du die Hebamme fragen möchtest? Rund um die Geburt und die erste gemeinsame Zeit als Familie.

Mi. 13.11.24

Lesen / Vorlesen – Förderung der Sprachentwicklung /
Frau Belz-Böhm- Buchhandlung Paul & Paulinchen aus dem Stadtteil
Viel Wissenswertes, rund um das Thema Lesen und Vorlesen und es wird eine Auswahl von geeigneten Büchern für die Kleinen vorgestellt.

Mi. 27.11.24

Sprachförderung im Familienalltag – für Kinder von 0 – 6. J /
Katharina Rapp (Dipl. Sozialpädagogin)
Tipps und Tricks, um die Sprachentwicklung unserer Kinder im Alltag zu unterstützen.

Mi.11.12.24

Bei Trennung Familie bleiben /
Katharina Rapp (Dipl. Sozialpädagogin)
Was Kinder bei Trennung brauchen.

Mittwoch

Eltern-Kind-Spielzeit

Eltern mit Kindern 1 – 5 J.

Die Kinder stehen im Mittelpunkt. Die Kursleiterin macht euch und euren Kindern jedes Mal ein musikalisches, kreatives oder spielerisches Angebot zur Förderung der Kleinen. Lasst euch überraschen. Natürlich kommt der Austausch auch nicht zu kurz.

Jeden Mittwoch 15.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 1,- € plus Spende

Donnerstag

Elterntreff

Eltern mit und ohne 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 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

29.08.24 / 12.09.24 / 26.09.24 / 10.10.24 / 24.10.24 /
07.11.24 / 21.11.24 / 05.12.24 / 19.12.24

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.

Jeden Freitag 09.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: 1,- € plus Spende

Kaffeeklatsch mit Marina

Wir treffen uns gemütlich bei Kaffee/Tee und leckerem, frisch gebackenem 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

Freitag

Gemeinsames Abendessen

mit Anmeldung!

Was es gibt? Das wird ca. zwei Wochen vorher bekannt gegeben. Gemeinsam wird im Gruppenraum gegessen und wenn die Kinder schon fertig sind, können sie spielen.

Freitag 06.09.24 / 04.10.24 / 01.11.24 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 2,50 € kl. Portion 3,50 gr. Portion

Anmeldeschluss: je 4 Tage davor

Wer mag Brettspiele & Co?

ohne Anmeldung!

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

27.09.24 / 25.10.24 / 22.11.24

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 14.00 – 17.00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat

07.09.24 / 05.10.24 / 02.11.24 / 07.12.24

Gebühr: 2,- € + evtl. Materialkosten

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr

Samstag / Sonntag

Vater-Kind-Treff

Anmeldung erwünscht!

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

14.09.24 / 12.10.24 / 09.11.24 / 14.12.24

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

Treff für junge Mütter bis 24 J.

Anmeldung erwünscht!

Mütter bis 24 Jahre mit ihren Kindern sind herzlich dazu eingeladen. Hier habt ihr die Gelegenheit euch mit Gleichgesinnten zu vernetzen und austauschen. Die Kinder können den großen Bewegungsraum und den Spielbereich entdecken. Kaffee gibt es auf jeden Fall.

Samstag 09.00 – 11.00 Uhr

07.09.24 / 05.10.24 / 16.11.24 / 07.12.24

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

Samstag / Sonntag

Pflegeelterntreff

mit Anmeldung!

Einmal im Monat treffen sich Pflegeelternfamilien unabhängig vom Alter der Kinder zum Kennenlernen, zum Austausch und zur Vernetzung, ganz ungezwungen bei einer Tasse Kaffee. Die Kinder können mitgebracht werden und für die Kinder stehen die Spielecke und der Bewegungsraum offen.

Samstag 14.00 – 17.00 Uhr jeden 4. Samstag im Monat
24.08.24 / 28.09.24 / 26.10.24 / 23.11.24

Gebühr: 2,- € + Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr

Familientreff

Anmeldung erwünscht!

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 und Kuchen kann man sich gemütlich unterhalten und die Kinder können gemeinsam spielen.

Sonntag 15.00 – 17.30 Uhr jeden 3. Sonntag im Monat
15.09.24 / 20.10.24 / 17.11.24 / 15.12.24

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

Gesprächs / Beratungsangebote

Gesprächs- / Beratungsangebot

Mit unserer Sozialpädagogin / Elternbegleiterin Katharina können persönliche Angelegenheiten vertraulich besprochen werden. Sie ist unter der Woche in den Elterntreffs ansprechbar oder nach Terminabsprache, um gerade bei akuten Problemen zeitnah zu helfen. Dies ist eine Gelegenheit, sich unverbindlich zu erkundigen und spezielle Anliegen zu erörtern.

Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung Familienzentrum – Tel. 0157-38203733
 E-Mail: Katharina@muetze-fulda.de

Hüsne ist jeden Dienstag im Stadtteilcafé von 9.30 – 11.30 Uhr für euch persönlich erreichbar. Sie hat ein „Offenes Ohr“ für eure Probleme und Anliegen. Muttersprache ist türkisch, bei Bedarf wird mit Übersetzern in anderen Sprachen geholfen. Telefonisch und per E-Mail können auch andere Termine ausgemacht werden.

Hüsne Maras – Leitung Stadtteiltreff - Tel. 0157-33360081
 E-Mail: Huesne@muetze-fulda.de

Schaki e.V.– Selbsthilfegruppe

für Familien mit Schlaganfall-Kindern

mit Anmeldung!

Die Regionalgruppe trifft sich in den Räumen der MÜTZE. Alle Familien, die Interesse haben, sind herzlich dazu eingeladen, vorbeizukommen. Wir wollen uns als Eltern mit und ohne Kinder in einem gemütlichen Umfeld unverbindlich treffen, Erfahrungen austauschen und uns kennenlernen.

Sonntag **13.10.24** 15.00 – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.10.24

Leitung: Bianca Brzuska / Beatrice Bühring

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
31.08.24 / 28.09.24 / 26.10.24 / 23.11.24 / 21.12.24

Freitag 18.30 – 21.30 Uhr
13.09.24

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,-	25,84

Mittagessen pro Tag 3,70 €

Angebote für Kinder mit Anmeldung!

Stärkung des Selbstbewusstseins

ab 8 J.

In einer kleinen Gruppe wollen wir uns kindgerecht mit der eigenen und fremden Wahrnehmung befassen. Jedes Kind bastelt seinen eigenen kleinen Schutzschild und wir machen Übungen zur Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins.

Samstag **21.09.24** oder **02.11.24** 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: je 8,- € inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 16.09.24 / 28.10.24 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

NUBES-Fantasy

eine magische Lesestunde für Kinder/Jugendliche ab 12 J.

Die Fuldaer Autorin Nicola Nüchter liest aus ihrem 2. Band der Nubes-Fantasy-Trilogie vor. Mit anschließender Fragerunde zum Buch und Autogrammwahl.

Ein magischer Hut, geheimnisvolle Rätsel und eine Prophezeiung, die Nubes' Rettung bedeutet. Doch ein gemeiner Bann soll all das verhindern. Die Geschwister sind endlich wieder zurück in Nubes. Doch Ben, Lena, Anna und Mica finden die Wolkenwelt nicht mehr so unbesorgt vor wie bei ihrem letzten Besuch. Was ist passiert? Und warum schwinden die Zauberkräfte? Das spannende Abenteuer über den Wolken geht weiter. Bist du bereit für die hohe Kunst des Zauberns?

Sonntag **06.10.24** 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Stadtteilcafé bei uns im Haus

Ferienaktivwoche für Grundschulkinder

1.- 4. Klasse

Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten, Spielen und Ausflügen werden wir je 5 Tage in den Herbstferien gemeinsam verbringen. Die freie Spielzeit kommt natürlich nicht zu kurz. Es können beide Wochen oder auch nur eine Woche gebucht werden. Wir freuen uns auf Euch. **Mitzubringen: Rucksack mit Verpflegung für den ganzen Tag, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe.**

Herbstferien 1: **Mo. 14.10.24 – Fr. 18.10.24** 08.00 – 13.30 Uhr

Herbstferien 2: **Mo. 21.10.24 – Fr. 25.10.24** 08.00 – 13.30 Uhr

Winterferien: **Mo. 06.01.25 – Fr. 10.01.25** 08.00 – 13.30 Uhr

Gebühr: je 55,- €

Anmeldeschluss: 23.09.24 / 30.09.24 / 20.12.24

Leitung: Anika Link-Klinzing / Hüsne Maras

Kinderhotel – Übernachtung in der Mütze

5 – 7 J.

Mal ohne die Eltern woanders schlafen. Gemeinsam mit anderen Kindern zu Abendessen, spielen, basteln und Geschichten lesen. Danach wird auf einem großen Matratzenlager auf Isomatten mit Schlafsack die Nacht verbracht. Nach dem Frühstück ist das Abenteuer auch schon wieder zu Ende.

Mitzubringen: Isomatte, Schlafsack, Waschzeug, bequeme Kleidung, Hausschuhe

Termin: **Fr. 18.10.24** 18.00 Uhr – **Sa. 19.10.24** 10.00 Uhr

Gebühr: 30,- € / Geschwisterkind die Hälfte + 3,50 Verpflegung

Anmeldeschluss: 11.10.24 Leitung: Bianka Ili

Wenn`s Winter wird....

2.- 4. Klasse

.....und noch Weihnachtsferien sind, treffen wir uns zu einem gemütlichen Lesenachmittag mit winterlichen Geschichten und einer kleinen Bastelaktion.

Mittwoch **08.01.25** 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 2,- € inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 02.01.25

Leitung: Mechthild Hochstein & Monika Rieger-Serries

Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

Sprachentwicklung

Eltern mit Kindern von 2 – 6 J.

Die Muttersprache ist die Sprache, in der Kinder ihr Ich-Bewusstsein entwickeln, wer seine Muttersprache früh lernt und gut sprechen kann, lernt auch eine Zweitsprache leichter. Durch unsere Angebote möchten wir die Mütter motivieren, mit ihren Kindern von klein auf ihren Kindern vorzulesen und mit ihnen zu singen und zu sprechen. An den folgenden Terminen treffen wir uns mit unseren Kindern und lesen, singen und spielen in der Muttersprache. Unser Ziel ist es die Kinder in ihrer Muttersprache zu stärken.

Türkisch

Samstag

15.00 – 17.00 Uhr jeden 2. Samstag im Monat

14.09.24 / 12.10.24 / 09.11.24 / 14.12.24

Gebühr:

Spende

Anmeldeschluss:

je 2 Tage vorher

Leitung: Hüsne Maras

Arabisch

Sonntag

11.00 – 13.00 Uhr

08.09.24 / 03.11.24

Gebühr:

Spende

Anmeldeschluss:

je 3 Tage vorher

Leitung: Rawada Faksh

Albanischer Eltern-Kind-Treff

Wir lesen traditionelle Geschichten und singen albanische Lieder. Alle albanischen Familien mit ihren Kindern sind dazu eingeladen bei einem Kaffee/Tee mitzusingen und den Geschichten zu lauschen.

Sonntag

10.00 – 12.00 Uhr

22.09.24 / 24.11.24

Gebühr:

1,- € TN

Anmeldeschluss:

je 3 Tage vorher

Leitung: Mimoza Dalipaj

MÜTZE on Tour

Mehrere Events sind noch in Planung – diese werden abhängig vom Wetter kurzfristig bekannt gegeben. Über Facebook, Instagram, Webseite



Ausflug Gersfeld Tierpark

Eltern mit Kindern

Gemeinsam oder auf eigene Faust erkunden wir die heimischen Tierarten, besuchen den Streichelzoo und die Kinder können erste Erfahrungen mit den Ziegen und Hasen sammeln. Die Tiere im Park können auch zum größten Teil gefüttert werden. Bei schlechtem Wetter fällt es aus. Eigene Anreise, nach Absprache evtl. Fahrgemeinschaften.

Samstag

07.09.24 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt:

vor dem Haupteingang

Gebühr:

Eintritt selbst (Kinder ab 4 Jahre 3,- € Erw. 7,- €)

Leitung:

Sabine Siegel

Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

Eltern-Kind-Nähkurs

Eltern mit Kindern ab 9 J.

Dieser Kurs soll den Kindern den ersten Umgang mit der Nähmaschine näherbringen. Die Eltern sollen unterstützend mithelfen. Die Kinder sollten Interesse am Nähen / kreativen Dingen haben. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern. Mitzubringen: Eigener Stoff darf gerne mitgebracht werden. Eine kleine Auswahl an Stoffbasics habe ich jedoch auch hier, als auch diverse Zutaten wie Endlosreißverschlüsse in zahlreichen Farben, Kordel, Bänder und Borten. Weitere Infos: www.diehexxe.de

Montag **19.08.24** 09.30 – 12.30 Uhr (Sommerferien)
 Gebühr: 25,- € pro Person + evtl. Materialkosten
 Ort: Dietershausen Anmeldung: direkt über E-Mail: diehexxe@web.de

Eltern-Kind-Musizieren

Kinder ab 1,5 – 3 J.

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

Kurs I: **Mo. 09.09.24 – 07.10.24 (5x)**
Kurs II: **Mo. 28.10.24 – 25.11.24 (5x)**
 Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
 Gebühr: pro Kurs 26,- € / ein Elternteil mit einem Kind
 Anmeldeschluss: 04.09.24 / 23.10.24 Leitung: Dipl. Musiklehrerin

Halloween - Basteln

Eltern mit Kindern ab 3 J.

Schaurig schöne Halloween-Deko wird gemeinsam mit den Kindern gebastelt. Aus verschiedenen Materialien werden wir gemeinsam kreativ.

Sonntag **27.10.24** 15.00 – 17.30 Uhr
 Gebühr: 2,- € plus Materialkosten
 Anmeldeschluss: 21.10.24 Leitung: Bianka Ili

Kürbis schnitzen zu Halloween

Eltern mit Kindern von 3 – 8 J.

Gemeinsam werden wir großartige Kürbisse schnitzen. Viele Vorlagen sind vorhanden, 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 **27.10.24** 11.00 – 14.00 Uhr
 Gebühr: 3,- € plus Spende
 Anmeldeschluss: 21.10.24 Leitung: Charlene Posavec

Happy Halloween Party

Eltern mit Kindern ab 3 – 6 J.

Kommt gruselig verkleidet zur Party. Ihr könnt von uns geschminkt werden, es gibt eine Bastelaktion und ein lecker schreckliches Halloween Buffett.

Donnerstag **31.10.24** 15.30 – 18.00 Uhr
 Gebühr: 3,- € /p. Person
 Anmeldeschluss: 28.10.24 Leitung: Melanie Ilyas

Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

Vorlesestunde

Eltern mit Kinder 4 – 6 J.

Während die Eltern im Treff im Gruppenraum gemütlich bei Kaffee und Kuchen sitzen können, machen es sich die Kinder mit Mechthild oder Martin im Miniclub gemütlich und freuen sich beim Zuhören von spannenden, lustigen und interessanten Geschichten. Die Kinder können auch gerne ihr Lieblingsbuch mitbringen und es uns zeigen. Wer nicht mehr zuhören möchte, kann jederzeit zum Spielen zu seinen Eltern gehen.

Freitag 16.00 – 17.00 Uhr ohne Anmeldung!
01.11.24 / 15.11.24 / 29.11.24 / 13.12.24

Leitung: Mechthild Hochstein / Martin Jahn

„Die Weihnachtsbäckerei“

Eltern mit Kindern 1,5 – 5 J.

Gemeinsam Plätzchenbacken mit viel Spaß und ohne Dreck zu Hause, das geht in der Mütze. Es gibt Teig für alle und gemeinsam werden wir diesen Teig ausstechen, backen, verzieren und verspeisen. Wer nicht mehr kann, kann auch gerne spielen gehen. Es findet im Gruppenraum der Mütze statt. Der verwendete Teig ist ein Butterplätzchenteig ohne Eier und Nüsse. **Mitzubringen:**

Schürze, Nudelholz, Ausstecher, Vorratsdose u. 2 Backbleche

Samstag **30.11.24** 15.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr: 5,- € / pro Familie (1 Erw. 1 Kind)
 Anmeldeschluss: 27.11.24 Leitung: Sabine Siegel

Nikolausfeier

Eltern mit Kindern bis 7 J.

Gemeinsam wollen wir einen schönen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen/Plätzchen verbringen. Es wird weihnachtlich gebastelt und Geschichten werden vorgelesen. Gegen später wird der Nikolaus sicherlich mit einer kleinen Überraschung für die Kinder vorbeischaun.

Freitag **06.12.24** 14.00 – 17.30 Uhr
 Gebühr: 4,- € / Kind
 Anmeldeschluss: 30.11.2024 – bei der Anmeldung Name und Alter des Kindes bitte angeben
 Leitung: Bianka Ili

Wichteln für Kinder

Eltern mit Kindern

Liebe Kinder und Eltern aufgepasst! In der MÜTZE findet ein Kinderwichteln statt. Nach dem Anmeldeschluss werden die Kinder per Losverfahren ausgewählt. Für jedes Kind soll dann ein Geschenk im Wert von 8,- € in Zeitungspapier eingewickelt mitgebracht werden. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Wir freuen uns auf viele strahlende Kinderaugen.

Sonntag **08.12.24** 15.00 – 17.30 Uhr
 Gebühr: 1,- € plus Spende
 Anmeldeschluss: 29.11.24 Leitung: Bianka Ili

Plätzchen backen im StadtteilCafé

Eltern mit Kindern ab 5 J.

„Plätzchen backen mit Kindern? Und die Küche ist hinterher ein Schlachtfeld!“ 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 Backbleche**

Samstag **14.12.24** 15.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr: 6,- € / Teigkugel und Deko
 Anmeldeschluss: 07.12.24 Leitung: Sabine Siegel

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Chancentag für Frauen in der Arbeitswelt

An diesem Vormittag informieren zahlreiche Akteure im Bürgerzentrum Ziehers Süd über Wiedereinstiegsmöglichkeiten in die Berufswelt mit allen Themen, die zu einem Wiedereinstieg gehören. Gemeinsam mit Frau Hüsne Maras wollen wir diese Veranstaltung besuchen. Wir treffen uns bei uns im Stadtteiltreff Ostend und laufen gemeinsam ins BZS.

Donnerstag 19.09.24 09.00 – 12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.09.24

ChatGPT und DeepL App:

Wollen Sie die Zukunft der KI-gestützten Kommunikation und Übersetzung in unserem exklusiven Workshop zu ChatGPT und DeepL Kostenlose Version entdecken?

Einführung in ChatGPT: Erfahren Sie, wie dieser fortschrittliche KI-Textgenerator Ihnen helfen kann, überzeugende Texte zu erstellen, verschiedene Anfragen zu beantworten und kreative Lösungen für Arbeit oder in anderen Perspektiven des Lebens zu finden.

DeepL im Einsatz: Lernen Sie die leistungsstarken Übersetzungsfähigkeiten von DeepL kennen. Übersetzen Sie Texte schnell und präzise in mehrere Sprachen.

Voraussetzungen: Bringen Sie Smartphone oder Laptop mit. Sicherer Umgang mit gängigem Smartphone/Computerprogrammen und dem Internet. Ein Google Konto oder E-Mail-Adresse sind notwendig für die Anmeldung und Nutzung der Applikationen.

Mittwoch 25.09.2024 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 8,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG

Anmeldeschluss: 20.09.24 Leitung: Deepica Sachdeva

Wie mache ich bessere Bilder mit dem Smartphone?

Mal schnell ein schönes Foto oder Erinnerung für Freunde und Familie machen und es ihnen zeigen oder senden können? An beiden Terminen üben wir gemeinsam, wie Fotos schöner werden, wie kleine Bearbeitungen durchgeführt und anschließend versendet werden. Grundkenntnisse in der Smartphone Nutzung sollten vorhanden sein. **Mitzubringen: Smartphone, Ladekabel, Notizheft mit Stift**

Termin: Fr. 04.10.24 + Fr. 11.10.24 15.00 – 17.30 Uhr (4 Std)

Gebühr: 20,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG

Anmeldeschluss: 27.09.24 Leitung: Fotografin Nicole Dietzel - DINIAS

Deutsche Bahn App:

Einführung in die Deutsche Bahn App: Lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Vorteile der App kennen, von der Fahrplanauskunft bis zur Ticketbuchung.

Praxisnahe Anwendung: Erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Klicks Fahrten planen, Tickets buchen und aktuelle Reiseinformationen abrufen können.

Individuelle Beratung: Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und direkt Antworten zu erhalten. **Voraussetzungen:** Bringen Sie Smartphone oder Laptop mit. Sicherer Umgang mit gängigem Smartphone/Computerprogrammen und dem Internet. Ein Google Konto oder E-Mail-Adresse sind notwendig für die Anmeldung und Nutzung der Applikationen. Für die Zahlung oder Einkauf der Tickets, seien Sie bereit, die Applikation mit SEPA oder PayPal zu verbinden.

Mittwoch 09.10.24 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 7,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG

Anmeldeschluss: 03.10.24 Leitung: Deepica Sachdeva

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Weihnachtsbasteln

Wer nicht allein zu Hause basteln möchte, ist hier genau richtig. Wir werden in gemütlicher Runde kreative Weihnachtsdeko herstellen. Eine große Auswahl von Dekomaterial steht zur Verfügung. Beispielfotos hängen ca. 2 Wochen vorher aus.

Samstag 30.11.24 19.00 – 22.00 Uhr
 Gebühr: je 2,- € plus evtl. Materialkosten
 Anmeldeschluss: 26.11.24 Leitung: Bianka Ili

Weihnachtlicher Abend im Potluck-Stil

Wir möchten einen gemütlichen Abend im Potluck-Stil verbringen, d.h. es gibt ein Überraschungsbuffet mit Schrottwichteln. Jeder bringt etwas für das Buffet mit und das Schrottwichtelgeschenke muss in Zeitungspapier eingepackt werden. Genaue Info bei der Anmeldung.

Mittwoch 18.12.24 19.00 – 22.00 Uhr
 Anmeldeschluss: 16.12.24 Leitung: Bianka Ili, Charlene Posavec

Freizeittreff in Präsenz

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.

Samstag Oktober „Mama geht tanzen“ mit Melanie genauer Termin steht noch nicht
Dienstag 08.10.24 19.30 Uhr Bywater Call Band Kulturkeller 23,- /27,- €
Mittwoch 23.10.24 20.00 Uhr Poetry Slam im KUZ Kreuz 8,- €
Mittwoch 04.11.24 18.00 Uhr Essen „Zur Grünen Au“ Motten danach Kegeln
 Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher
 (beim Improtheater und Konzerten zwei Wochen vorher wegen der Karten mit Vorkasse)

Online- Events per Zoom

Wer darauf Lust hat meldet sich einfach per E-Mail an oder kommt spontan dazu.

Stadt-Land-Fluss online mit Anika Link-Klinzing

Lasst uns zusammen einen lustigen Abend verbringen mit dem Klassiker Stadt-Land-Fluss mit ausgefallenen Kategorien Was ihr braucht: gutes Internet, Kamera, Zettel DIN-A 4 und Stift

Mittwoch 18.09.24 20.00 – 22.00 Uhr

„Hannelore liest aus dem witzigsten Lesebuch der Welt vor“

An diesem Abend bezaubert „Hannelore“ euch wieder mit ihrer großartigen Stimme. Sie liest euch ausgewählte Texte aus dem Lesebuch vor.

Mittwoch 06.11.24 20.00 – 21.30 Uhr

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 ohne Anmeldung!

Elternthemen bei Kaffee und Kekes

Anmeldung erwünscht!

Zweimal im Monat Mittwochs vormittags werden wir uns mit verschiedenen Themen auseinandersetzen. Es werden zum Teil externe Referentinnen dazu eingeladen. Katharina Rapp (unsere Sozialpädagogin) begleitet und moderiert die Themenreihe. Kinder können mitgebracht werden – kurzfristige Teilnahme ist möglich.

Mittwochs **09.00 – 11.00 Uhr**
28.08.24 / 11.09.24 / 25.09.24 / 09.10.24 / 23.10.24 /
13.11.24 / 27.11.24 / 11.12.24
Genauere Beschreibung siehe Seite 5

Erziehung - Online

Ohne Anmeldung – Ihr braucht nur ein Endgerät mit Kamera und Mikro und eine gute Internetverbindung. Die Online-Workshops können bequem von zu Hause spontan besucht werden. Öffnet die Zoomplattform und wählt euch unter der folgenden Nummer ein.

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.

„Grundpfeiler der Erziehung“

Online per Zoom

In diesem Workshop setzen wir uns mit folgenden Fragen auseinander: Welche Erziehungsziele habe ich? Welche Werte? Drücke ich meine Wünsche und Bedürfnisse klar aus? Wie übermittle ich dies meinem Kind? Wir alle sind erzogen worden und haben starke und schwache Seiten. All dies fließt in die Erziehung der nächsten Generation mit ein. Raum für eigene Fragen ist gegeben.

Dienstag **08.10.24** 20.30 – 22.00 Uhr
 Gebühr: Spende Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Grenzen setzen in der Erziehung

Online per Zoom

Die lieben Kleinen ziehen und zerren 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.

Donnerstag **14.11.24** 20.30 – 22.00 Uhr
 Gebühr: Spende Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Gesundheit

Fußpflege mit Fußmassage

mit Anmeldung!

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

20.08.24 / 17.09.24 / 29.10.24 / 03.12.24

Gebühr: 30 Min. 22,- €, bei Bedarf Kinderbetreuung 2,50 €

Anmeldung: je 3 Tage vorher Leitung: Sylvia Hessheimer

Zuckerarme/zuckerfreie Ernährung - wie gelingt es mir?

Wo ist alles Zucker drin, was gibt es für Alternativen? Wie kann es mir gelingen mich zuckerarm/zuckerfrei zu ernähren? Eine zuckerarme/zuckerfreie Ernährung kann vielen Krankheiten vorbeugen oder entgegenwirken. Linda Rohn gibt uns Tipps, wie man es schaffen kann.

Mitzubringen: Hausschuhe, Schreibzeug, Fragen

Mittwoch 11.09.24 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Gruppenraum der MÜTZE

Gebühr: 8,- € Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Einführung – Schnupperstunde Hatha-Yoga

Du interessierst dich für Yoga, hast es aber noch nie ausprobiert? Mit einer kurzen Einführung und einer kleinen Yogapraxis kannst du erfahren, was Yoga für dich sein kann. Du brauchst nichts mitbringen, komme einfach in bequemer Kleidung vorbei.

Dienstag 03.09.24 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: Spende

Anmeldeschluss: 29.08.24 Leitung: Elke Benz

Hatha-Yoga

Wir machen Hatha-Yoga in einer Gruppe von max. 8 Teilnehmern. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Yogaerfahrene. Der Fokus liegt darauf, Bewegung und Atmung in Einklang zu bringen. Yoga ist ein guter Ausgleich für Stress, es kann Verspannungen entgegenwirken und das Wohlbefinden steigern. **Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken**

Dienstag 24.09.24 – 26.11.24 (8x) 18.30 – 19.30 Uhr ohne Herbstferien

Gebühr: 25,- € / Kurs

Anmeldeschluss: 19.09.24 Leitung: Elke Benz

Homöopathie im Alltag

Vortrag/Präsentation der wichtigsten homöopathischen Mittel, die man im Alltag in verschiedenen Situationen wie akutem Fieber, Magen-Darm-Erkrankung, Zeckenbisse und Insektenstiche, Verletzungen etc. einsetzen kann und am besten in der Hausapotheke hat.

Donnerstag 26.09.24 20.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 10,- € inkl. Skript

Anmeldeschluss: 23.09.24

Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Frühstück mit Input – gesunde Ernährung

mit Kinderbetreuung!

Wie setze ich es im Alltag um? Welchen typischen gesundheitlichen Herausforderungen stehen Frauen gegenüber? Was kann man tun? Wie kann die Ernährung hier unterstützen? Frau Rohn gibt Impulse für eine gesunde Ernährung für Frauen. Es wird ein großes 3,50 € und ein kleines Frühstück 2,50 € zzgl. Getränke angeboten, wer möchte.

Dienstag **05.11.24** 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Stadtteilcafé Ostend – bei uns im Hause

Gebühr: Input kostenfrei – Speise u. Getränke nach Preisliste

Kinderbetreuung 2,50 € bitte bei der Anmeldung angeben.

Anmeldeschluss: 01.11.24 bis 12.00 Uhr Leitung: Linda Rohn, Dipl. oec. troph. (FH)

Geführte Meditation - Eine Reise zum inneren Klanggarten.

Begleitet mit Instrumenten wie Klangschalen, Regenmacher, Zungentrommel etc. mit einer kleinen Einführung - Was bedeutet Meditation. Anschließend gemütlicher Austausch des Erlebten bei einer Tasse Tee. **Mitzubringen: eine Unterlage, Decke und dicke Socken. Die Meditation ist aber auch im Sitzen möglich, je nach Wunsch**

Donnerstag **14.11.24** 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Anmeldeschluss: 11.11.24 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

Jahresrückblick mit Klangschalenmeditation.

Bald ist das Jahr zu Ende. In einer kleinen Gruppe wollen wir uns mit den eigenen Ereignissen und Erlebten des letzten Jahres auseinandersetzen. Wir schauen zurück und lernen daraus für das neue Jahr. Am Ende werden wir mit einer Meditation mit der Klangschale entspannen. **Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, dicke Socken und Notizheft und Stift**

Freitag **13.12.24** 19.15 – 20.15 Uhr

Gebühr: 10,- € / für Ehrenamtliche und Mitarbeiter der MÜTZE kostenfrei.

Anmeldeschluss: 10.12.24 Leitung: Deepica Sachdeva

Angebote für Senioren

Seniorentreff im Stadtteilcafé

ohne Anmeldung!

Jeden 2. und 4. Donnerstag treffen sich Senioren zu einer gemütlichen Runde im Stadtteilcafé. Es ist ein Treffpunkt zum Austausch, wer will kann seine Handarbeit mitbringen und es können Gesellschaftsspiele gespielt werden. Jeder ist herzlich willkommen. Im Café werden immer ein Kuchen und verschiedene Kaffeearten oder Tee angeboten.

Donnerstag 14.30 – 16.30 Uhr

12.09.24 / 26.09.24 / 10.10.24 / 24.10.24 / 14.11.24 / 28.11.24 / 12.12.24

Wie mache ich bessere Bilder mit dem Smartphone?

mit Anmeldung!

Mal schnell ein schönes Foto oder Erinnerung für Freunde und Familie machen und es ihnen zeigen oder senden können? An beiden Terminen üben wir gemeinsam, wie Fotos schöner werden, wie kleine Bearbeitungen durchgeführt und anschließend versendet werden. Grundkenntnisse in der Smartphone Nutzung sollten vorhanden sein. **Mitzubringen: Smartphone, Ladekabel, Notizheft mit Stift**

Termin: **Fr. 04.10.24 + Fr. 11.10.24** 15.00 – 17.30 Uhr (4 Std)

Gebühr: 20,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG

Anmeldeschluss: 20.09.24 Leitung: Fotografin Nicole Dietzel - DINIAS

Angebote für Senioren

Smartphone Kurs für Senioren - Anfänger

mit Anmeldung!

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**

Montag 07.10.24 – 28.10.24 (4x) 09.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 26,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)

Anmeldeschluss: 30.09.24 Leitung: Deepica Sachdeva

Info über Enkeltrick u. andere Betrugsmaschen

Anmeldung erwünscht!

Frau Hohmann von der Präventionsstelle der Polizei Fulda, informiert rund um das Themenfeld Betrugsdelikte (falsche Polizeibeamten, Enkeltrick, falsche Gewinnversprechen, Diebstahl usw.) und wie ich etwas dagegen tun kann. Fragen können gerne gestellt werden.

Donnerstag 10.10.24 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: im Stadtteilcafé Ostend

Anmeldeschluss: 08.10.24 oder spontan Leitung: N. Hohmann (Polizei Fulda)

Deutsche Bahn App:

mit Anmeldung!

Einführung in die Deutsche Bahn App: Lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Vorteile der App kennen, von der Fahrplanauskunft bis zur Ticketbuchung.

Praxisnahe Anwendung: Erfahren Sie, wie Sie mit wenigen Klicks Fahrten planen, Tickets buchen und aktuelle Reiseinformationen abrufen können.

Individuelle Beratung: Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und direkt Antworten zu erhalten.

Voraussetzungen: Bringen Sie Smartphone oder Laptop mit. Sicherer Umgang mit gängigem Smartphone/Computerprogrammen und dem Internet. Ein Google Konto oder E-Mail-Adresse sind notwendig für die Anmeldung und Nutzung der Applikationen. Für die Zahlung oder Einkauf der Tickets, seien Sie bereit, die Applikation mit SEPA oder PayPal zu verbinden.

Mittwoch 09.10.24 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 7,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG

Anmeldeschluss: 03.10.24 Leitung: Deepica Sachdeva

Weitere Termine / Angebote

Gemeinsames Frühstück

im Rahmen der interkulturellen Woche

mit Anmeldung!

Es sind alle eingeladen zu einem leckeren Frühstück bei uns im Stadtteilcafé Ostend. Bringt eure Nachbarn mit und lernt Neue kennen, unabhängig von Nationalität, Religion oder sozialer Herkunft. Lasst uns zusammen ein leckeres Frühstück genießen.

Dienstag 17.09.24 09.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.09.24 Leitung: Hüsne Maras, Sabine Siegel

Flohmarkt für Kindersachen im BZS

Gemeinsam mit allen Kitas aus dem Stadtteil findet im Bürgerzentrum Ziehers Süd ein Flohmarkt statt. Es gibt Kaffee und Kuchen und wer seine Sachen verkaufen möchte, kann sich im Büro der Mütze anmelden. Stadtteilmfamilien werden bevorzugt.

Samstag 21.09.24 14.30 – 16.30 Uhr

Weitere Termine / Angebote

Weltkindertag – Die Rechte der Kinder -

Wir sind mit einer Bastelaktion am Weltkindertag in der Innenstadt dabei. Wer noch mithelfen möchte kann sich gerne in die Helferlisten in der Mütze eintragen. Wer uns vor Ort besuchen möchte, ist herzlich dazu eingeladen.

Samstag **28.09.24** 10.30 – 14.30 Uhr

NUBES-Fantasy

eine magische Lesestunde für Erwachsene und Kids ab 12 J.

Die Fuldaer Autorin Nicola Nüchter liest aus ihrem 2. Band der Nubes-Fantasy-Trilogie vor. Mit anschließender Fragerunde zum Buch und Autogrammstunde.

Ein magischer Hut, geheimnisvolle Rätsel und eine Prophezeiung, die Nubes' Rettung bedeutet. Bist du bereit für die hohe Kunst des Zauberns?

Sonntag **06.10.24** 15.00 – 17.00 Uhr

Ort: Stadtteilcafé bei uns im Haus

Plenum / Infotreffen / Arbeitstreffen

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.

Mo. **02.09.24** 09.00 – 11.00 Uhr

Di. **01.10.24** 20.00 – 22.00 Uhr

Do. **07.11.24** 20.00 – 22.00 Uhr

Mo. **02.12.24** 09.00 – 11.00 Uhr

Die Termine werden in Hybrid angeboten, wer nicht vor Ort dabei sein kann, kann sich gerne über Zoom dazuschalten.

Neujahrsfrühstück

mit Kinderbetreuung!

Alle Ehrenamtlichen und Mitarbeiter sind zum Neujahrsfrühstück eingeladen. Es findet mit Kinderbetreuung statt und wir bitten um eine Anmeldung, um besser planen zu können.

Samstag **18.01.25** 09.30 – 11.30 Uhr

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 **17.09.24** 20.00 – 22.00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.09.24 Leitung: Katharina Rapp

Fortbildung

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. Mit Anmeldung und Kinderbetreuung. Ankommen: ab 9.00 Uhr. Beginn 9.30 Uhr pünktlich.

Samstag **30.11.24** 09.30 – 11.30 Uhr

Anmeldeschluss: 25.11.24 Leitung: Katharina Rapp,
Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elternbegleiterin

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 im 1.OG

Gebrauchte Kinderbekleidung von Gr. 52 – 176, Schuhe, Spielzeug, Bücher und Schwangerschaftsmode 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 oder nach Terminvereinbarung am Nachmittag



Wichtige Hinweise / Teilnahmebedingungen / Datenschutz

- Anmeldungen nehmen wir nach dem Erscheinen des Programms an.
- Nach dem Anmeldeschluss ist eine Anmeldung nur möglich, wenn der Kurs stattfindet (Mindestteilnehmerzahl erreicht) und noch Plätze frei sind.
- Kurse können auch telefonisch, per Mail oder persönlich gebucht werden. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Absage bis zum Anmeldeschluss, berechnen wir die volle Kursgebühr. Ausnahme: Die angemeldete Person kann einen Ersatzteilnehmer nennen.
- Bei einer E-Mail-Anmeldung, bitte unbedingt die Telefonnummer angeben, damit wir Sie rechtzeitig informieren können. Die Anmeldung ist erst verbindlich, sobald wir Ihnen entweder per Telefon oder per E-Mail geantwortet haben.
- Kurzfristige E-Mail-Anmeldungen oder Telefonanrufe können wir nicht berücksichtigen, da das Büro nachmittags und am Wochenende nicht besetzt ist.
- Schriftliche Bestätigungen bei einer Kursanmeldung sind nur bei bestimmten Kursen, z.B. Ferienaktivwochen üblich. Für alle anderen Kurse gibt es keine zusätzliche schriftliche Bestätigung.
- Die Kursgebühr ist je nach Kurs vorab zu überweisen oder zum Kursbeginn in bar mitzubringen.
- Teilnehmerbeiträge sind in bar zu entrichten.
- 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.
- 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.

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:

- zur Mithilfe bei Veranstaltungen
- werde Mitglied und sei ein Teil von uns.
- unterstütze uns mit einer Geld- oder Sachspende

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

Aktionen 2024

Kinderbücherbasar im Stadtteilcafé – bei Kaffee und Kuchen

Sprachentwicklung und Bildung für dein Kind sind dir wichtig? Hier hast du die Möglichkeit gut erhaltene Bücher zu erstehen und auch zu verkaufen. Kaffee und selbstgebackenen Kuchen werden angeboten. Verkaufsnummern gibt es ab 17.11.24 im Büro.

Sonntag **01.12.24** 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Stadtteilcafé

Aktionstische Second-Hand im kleinen Flur:

Kinderbücher Mo. 09.09.24 – So. 22.09.24

„Kleine Küchenhelfer“ Mo. 07.10.24 – So. 20.10.24

Spielzeug Mo. 11.11.24 – So. 24.11.24

Weihnachtsdeko Mo. 02.12.24 – So. 15.12.24

Wir sind gegen die Verschwendung und Wegwerfgesellschaft und möchten hier die Möglichkeit geben, noch Guterhaltenes günstig weiterzugeben oder zu erwerben. Verkaufsnummern und genaue Infos gibt es immer ca. zwei Wochen vor Beginn der Aktion unter Tel. 0661-8050

Adventstisch mit Selbstgemachtem

Ein Adventstisch mit selbstgemachten Geschenken, Deko und Kleinigkeiten wird ab dem 02.12.24 bis 20.12.24 im Büro im 1.OG angeboten. Wer etwas Selbstgemachtes verkaufen möchte, meldet sich ebenfalls.

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

Ehrenamt

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, meldet sich bitte bei Astrid Laube, Melanie Illyas oder Anette Witzel im Büro oder kommt auch gerne zu einem Arbeitstreffen/Plenum (Termine siehe Seite 19) 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. Jeder kann sich gerne bei uns informieren, wie er sich ehrenamtlich engagieren kann.

Für die Erweiterung der Öffnungszeiten des Stadtteilcafés benötigen wir dringend Helfer, die mithelfen möchten, damit es ein Treffpunkt für alle Bewohner wird.

Ehrenamtliche, die für Kinder in den Ferien etwas anbieten möchten, suchen wir ebenfalls. Auch über Kursleiter, die für Erwachsene im kreativen oder im sportlichen Bereich etwas anbieten, würden wir uns sehr freuen.

Im Herbst startet die Planung für das Programm Jan.- Juli 2025, also meldet euch mit euren Wünschen und Ideen.

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 Klopapier, 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 einkaufen!**

Bankverbindung des Mütterzentrums e.V.:

Sparkasse Fulda **IBAN: DE78 5305 0180 0043 5127 13**
BIC: HELADEF1FDS

„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.

Gefördert durch:



HESSEN



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



Ermöglicht durch das
Sozialbudget



Gallasiniring 30



Gruppenraum



Bewegungsraum



Miniclub



Stadtteilcafé



Krippe Marienkäfer

Information:

Unsere Bürozeiten sind montags bis freitags von 09.30 bis 13.30 Uhr.

Stadtteiltreff Ostend

Leitung: Hüsne Maras

E-Mail: Huesne@muetze-fulda.de

Tel. 0157-33360081



Familienzentrum

Leitung: Katharina Rapp

E-Mail: Katharina@muetze-fulda.de

Tel. 01573-8203733

Bildungs- und Begegnungsstätte

Mütterzentrum e.V.

Familienzentrum, Stadtteiltreff Ostend

Gallasiniring 30, 36043 Fulda

Tel. / Fax: 0661 8050

E-Mail: info@muetze-fulda.de

Internet: www.muetze-fulda.de



Facebook „Die Mütze“ Fulda



Instagram (diemuetezfulda)



Newsletter:

