

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 Januar – Juli 2025**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Wir über uns</b>	<b>3</b>
Aktueller Vorstand	
<b>Wöchentliche Angebote</b>	<b>4 - 7</b>
Elterntreff / Eltern-Kind-Treff / Frühstückstreff / Babytreff usw.	
<b>Angebote einmal im Monat</b>	<b>7 - 9</b>
Vater-Kind-Treff / Familientreff / Zwillingstreff / Treff für junge Mütter / Pflegefamilien / Gemeinsames Abendessen / Brettspieleabend	
<b>Gesprächs- und Beratungsangebote</b>	<b>9</b>
Familienzentrum / Stadtteiltreff / Schaki e.V.	
<b>Kinderbetreuung</b>	<b>10</b>
Extrakinderbetreuung / Miniclub U3 / Krippe Marienkäfer	
<b>Angebote für Kinder</b>	<b>11</b>
Pflasterkurs / Ferienangebote / Schmuckkurs / Ausflug Zoo	
<b>Angebote für Eltern mit ihren Kindern</b>	<b>12 - 14</b>
Sprachförderung / MÜTZE on Tour / Musizieren / Kinderfasching / Buchlesung / Frühlingserwachen usw.	
<b>Angebote für Erwachsene</b>	<b>14 - 19</b>
Weiterbildung / Kreatives / Freizeit / Erziehung / Gesundheit	
<b>Angebote für Senioren</b>	<b>19 - 20</b>
Smartphone- / iPhone Kurs / Seniorentreff	
<b>Weitere Termine</b>	<b>20 - 21</b>
Flohmarkt / MÜTZE Geburtstag / Plenum / Fortbildung / Ehrenamt Second-Hand-Laden /	
<b>Wichtige Hinweise</b>	<b>22</b>
Bankverbindung / Teilnahmebedingungen	
<b>Förderverein des Mütterzentrums</b>	<b>23</b>
Aktionen / Vorstand / Bankverbindung / Dank Förderer / Finanzierung	
<b>Kontakt</b>	<b>24</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 / Familienzentrum / Stadtteiltreff Ostend in den Schulferien:**

Winterferien: Mo. 23.12.24 – Mi. 01.01.25  
Sommerferien: Mo. 28.07.25 – So.17.08.25 (4. - 6. Ferienwoche)

### **Impressum:**

Herausgeber: Mütterzentrum e.V., Gallasiniring 30, 36043 Fulda  
Tel.: 0661 – 80 50  
Fax: 0661 – 80 50  
E-Mail: [info@muetze-fulda.de](mailto:info@muetze-fulda.de)  
Internet: [www.muetze-fulda.de](http://www.muetze-fulda.de)  
Steuernummer: 1825050574 Vereinsregister: VR 921

Redaktion: A. Witzel und A. Laube in Zusammenarbeit mit den Kursleitern  
Druck: Schwob Digitaldruck  
Auflage: 750 Datum: Dez 24

## Wir über uns

### 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 Stadteiltreff Ostend. 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 engagieren.

### 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. Teilnahmebedingungen siehe Seite 22.

### 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 Melanie Illyas, 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.:

<b>Sabine Siegel</b>	1. Vorsitzende
<b>Bianka Ili</b>	2. Vorsitzende
<b>Marina Spruck</b>	Kassenwartin

Die Angebote können spontan besucht werden, wenn kein Anmeldeschluss genannt ist. Die Angebote finden entweder im Gruppenraum der MÜTZE statt oder im Stadtteiltreff Ostend (ehemaliges Stadtteilcafé).

## Wöchentliche Angebote

### Montag

#### Eltern-Kind-Treff Plus

Es gibt ein kleines Aktionsangebot für alle. Entweder gibt es etwas zum Basteln, ein gemeinsames Spielangebot oder im Sommer wird ein Planschbecken aufgebaut. Nach Lust Die Aktionen sind altersunabhängig. Natürlich ist auch der große Bewegungsraum auf.

**Jeden Montag**                      **15.30 – 17.30 Uhr**  
Gebühr:                                1,- € plus Materialkosten

#### Montagstreff im Stadtteiltreff

Bei leckerem Kuchen von Marina mit Kaffee oder Tee kann man es sich im Stadtteiltreff Ostend gemütlich machen.

**Jeden Montag**                      **15.00 – 17.00 Uhr**

### Dienstag

#### Morgentreff / Frühstreff im Stadtteiltreff

Alle

Hüsne ist vor Ort, jeder der Fragen hat oder sich einfach bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen treffen möchte, kann vorbeischaun.

**Jeden Dienstag**                      **08.00 – 09.00 Uhr**

#### 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 Stadtteiltreff

Es werden 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 Stadtteiltreff 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

### 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 spielen.

**Mittwoch**

**09.00 – 11.00 Uhr**

jeden Mittwoch ausgenommen an den Elternthementerminen

Gebühr:

1,- € plus Spende

### Elternthemen bei Kaffee und Keks

Anmeldung erwünscht!

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

- Mi. 05.02.25**      **Einblick in die Aufgaben einer Familienlotsin.** Frau Eschtruth erzählt uns, wie sie uns unterstützen kann und gibt Einblicke in ihre Arbeit. Familienlotsen bieten Unterstützung rund um das Thema Familie an.
- Mi. 19.02.25**      **Was ist das Beratungsbüro für (Allein)Erziehende?** Frau Barbara Linder vom Beratungsbüro stellt ihre Arbeit vor und steht für eure Fragen zur Verfügung.
- Mi. 05.03.25**      **Sexualkunde in der Grundschule.** Frau Madita Lammers (Sexualpädagogin) informiert über Inhalte des sexualpädagogischen Unterrichts in der 4. Grundschulklasse. Sie stellt die Materialien von Donum Vitae vor und beantwortet deine Fragen.
- Mi. 19.03.25**      **Frühe Hilfen.** Frau Eva-Maria Chrzonsz (Familienhebamme) erzählt über ihre Arbeit und du kannst die Hebamme alles fragen, was du rund um Geburt und die erste Zeit als Familie wissen möchtest.
- Mi. 02.04.25**      **Gewaltprävention.** Frau Hohmann vom Polizeipräsidium Osthessen stellt ihre Arbeit vor und beantwortet Fragen. Wo bekomme ich Hilfe? Wie soll ich mich verhalten? Wie kann ich andere unterstützen?
- Mi. 16.04.25**      **Welche Versicherungen brauchen Familien wirklich?** Welche Versicherungen brauchen Familien? Auf was müssen wir achten? Was ist unnötig? Diese Fragen werden heute beantwortet. Frau Marcel Mayka (Verbraucherzentrale Fulda)
- Mi. 14.05.25**      **Das Jugendamt.** Wie kann das Jugendamt helfen? Hier kannst du alle deine Fragen stellen, aber auch Kritik loswerden. Herr Stefan Möllene (Leiter Jugendamt Fulda)
- Mi. 28.05.25**      **Mit Kindern über Tod und Trauer reden.** Tod und Trauer machen uns oft sprachlos. Was darf ich meinem Kind zumuten? Wie kann ich mit meinem Kind über Tod und Trauer altersgerecht reden? Darüber wollen wir uns austauschen. Frau Katharina Rapp (Sozialpädagogin)
- Mi. 11.06.25**      **(Früh)kindliche Sexualität.** Frau 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. 25.06.25**      **Kita-Eingewöhnung.** Fragen rund um die Eingewöhnung in Kita und Krippe. Ann-Kathrin Herget-Wendl (Erzieherin)

## 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 Paritätische Hessen.

**Jeden Mittwoch**                      **09.00 – 11.00 Uhr** 1.OG In den Räumen der Familienschule

### Offener Treff um die Mittagszeit

Eltern mit Kindern

Für Eltern mit Kindern, die nach dem Kindergarten einen Ort zum Austausch und zum Spielen suchen. Der Gruppenraum und der Bewegungsraum der MÜTZE ist offen und ihr könnt euch gerne etwas zum Essen mitbringen oder ihr versorgt euch im Stadtteiltreff mit einem leckeren Mittagessen.

**Jeden Mittwoch**                      **12.30 – 14.30 Uhr**

Gebühr:                                      1,- € plus Spende

### Mittagstisch im Stadtteiltreff

Alle

Sabine kümmert sich um das leibliche Wohl am Mittwoch. Es gibt immer ein Hauptgericht und ein Dessert. Anmeldung erwünscht, wer mit einer größeren Gruppe zum Essen kommen möchte, ansonsten ohne Anmeldung. Es gibt pro Monat ein Essensplan.

**Jeden Mittwoch**                      **11.30 – 14.00 Uhr**

Gebühr:                                      4,- € Hauptgericht / 1,- € Dessert + Getränke

Leitung:                                      Sabine Siegel (Köchin)

### Eltern-Kind-Spielzeit

Eltern mit Kindern 1 – 5 J.

Die Kinder stehen im Mittelpunkt. Es geht hier um die spielerische Förderung der Kinder. Die Kursleiterin macht euch und euren Kindern jedes Mal ein musikalisches, kreatives oder spielerisches Angebot. Lasst euch überraschen. Verpflegung bitte selbst mitbringen.

**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, Deutsch zu üben 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 international

Der Bewegungsraum und der Gruppenraum stehen euch zur Verfügung, damit ihr mit euren Kindern gemeinsam spielen und turnen könnt. Bei Kaffee oder Tee ist auch Zeit zum Austausch und, um die deutsche Sprache zu üben.

**Jeden Donnerstag**                      **15.30 – 17.30 Uhr**

Gebühr:                                      1,- € plus Spende

## Donnerstag

### 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 Raum 118 im 1. OG statt.

**Donnerstag** 15.30 – 17.30 Uhr jeden 1. und 3. Im Monat  
**16.01.15 / 06.02.25 / 20.02.25 / 06.03.25 / 20.03.25 / 03.04.25 /**  
**17.04.25 / 15.05.25 / 05.06.25 / 03.07.25 / 17.07.25**

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

## Dienstag

### ISUV Info-Treff im Stadtteiltreff Ostend

ISUV e.V. der Interessenverband Unterhalt und Familienrecht trifft sich einmal im Monat. Es geht um den Austausch von Informationen und Erfahrungen. Infos unter [www.isuv.de](http://www.isuv.de).

**Dienstag** ab 19.30 Uhr **jeden 1. Dienstag im Monat**

**07.01.25 / 04.02.25 / 04.03.25 / 01.04.25 / 06.05.25 / 03.06.25 / 01.07.25**

### ADFC Fulda im Stadtteiltreff Ostend

In Kooperation mit ADFC Fulda e.V. findet einmal im Monat ein Austauschtreffen für Mitglieder und alle Interessierten statt. Infos unter [www.adfc-fulda.de](http://www.adfc-fulda.de).

**Dienstag** ab 19.00 Uhr **jeden 2. Dienstag im Monat**

**14.01.25 / 11.02.25 / 11.03.25 / 08.04.25 / 13.05.25 / 10.06.25 / 08.07.25**

## Freitag

### Gemeinsames Abendessen im Stadtteiltreff

mit Anmeldung!

Was es gibt? Das wird ca. zwei Wochen vorher bekannt gegeben. Bianka bereitet ein leckeres Abendessen zu, das dann gemeinsam im Stadtteiltreff verspeist wird.

**Freitag** 18.00 – 19.30 Uhr  
**10.01.25 / 14.02.25 / 11.04.25 / 09.05.25 / 13.06.25**

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

Anmeldeschluss: je 3 Tage davor

### Wer mag Brettspiele & Co?

ohne Anmeldung!

In Kooperation mit Meeples of Mayhem e.V und der MÜTZE gibt es Brettspieleabende im Stadtteiltreff 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  
**24.01.25 / 28.02.25 / 28.03.25 / 25.04.25 / 23.05.25 / 27.06.25**

Leitung: Meeples of Mayhem e.V

## Samstag

### 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 Bastelangebot.

**Samstag** 14.00 – 17.00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat  
**04.01.25 / 01.02.25 / 01.03.25 / 05.04.25 / 03.05.25 / 07.06.25 / 05.07.25**

Gebühr: 2,- € + evtl. Materialkosten

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr

### 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  
**11.01.25 / 08.02.25 / 08.03.25 / 12.04.25 / 10.05.25 / 14.06.25 / 12.07.25**

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 auszutauschen. Die Kinder können den großen Bewegungsraum und den Spielbereich entdecken. Ein kleines Frühstück gibt es auf jeden Fall.

**Samstag** 09.00 – 11.00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat  
**04.01.25 / 01.02.25 / 01.03.25 / 05.04.25 / 03.05.25 / 07.06.25 / 05.07.25**

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 sie stehen die Spielecke und der Bewegungsraum offen.

**Samstag** 14.00 – 17.00 Uhr jeden 4. Samstag im Monat  
**25.01.25 / 22.02.25 / 22.03.25 / 26.04.25 / 24.05.25 / 28.06.25**

Gebühr: 2,- € plus 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 4. Sonntag im Monat  
**26.01.25 / 23.02.25 / 23.03.25 / 25.05.25 / 22.06.25**

Gebühr: 1,- € plus Spende  
 Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

## Gesprächs- / Beratungsangebote

### **Gesprächs- / Beratungsangebot**

Mit unserer Dipl. Sozialpädagogin / Elternbegleiterin Katharina Rapp 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 Stadtteiltreff Ostend von 8.30 – 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.

**Samstag** **11.01.25 / 17.05.25** 15.00 – 18.00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.01.25 / 14.05.25

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  
**25.01.25 / 22.02.25 / 22.03.25 / 26.04.25 / 24.05.25 / 28.06.25**

**Freitag** 18.30 – 21.30 Uhr  
**21.02.25 / 09.05.25**

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.

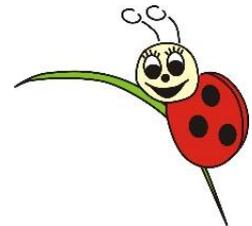
Engagierte Betreuerinnen nehmen sich liebevoll der Kinder an. Die Kinder können soziale Kontakte knüpfen und sich in einer vertrauten Gruppe in kleinen Schritten von den Eltern lösen. Auch durch den strukturierten Tagesablauf mit gemeinsamem Frühstück, Spielen und Stuhlkreis werden die Kinder auf den 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: 70,- € 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 3 – 5 Betreuungstage. Kinder, die mit 3 Jahren noch keinen Kindergartenplatz direkt bekommen, können bis zum Ende des Kindergartenjahres in der Gruppe verbleiben.



**Montag – Freitag 07.45 – 13.45 Uhr mit Mittagessen**

Gebühr / Tage	Unter 2 J.	Über 2 J.	Über 3 J.
3 Tage	120.-	97.-	0,-
4 Tage	161.-	129.-	0,-
5 Tage	200.-	161,50	0,-

Mittagessen pro Tag 3,70 €

## Angebote für Kinder mit Anmeldung!

### Erste Hilfe - Pflasterpass

ab 4 J./ ab 6 J.

Mit einer illustrierten Geschichte von Igelchen und seinen Freunden lernen die Kinder kindgerecht und spielerisch den Umgang mit einer Notfallsituation. Dabei lernen sie die Notrufnummern, üben das Absetzen eines Notrufs, lernen die Bestandteile eines Verbandkastens kennen und bekommen die Wundversorgung durch Verbände und Pflaster gezeigt. Der Silberkurs für Kinder ab 6 J. ist deutlich umfangreicher, denn hier stehen die 3 Säulen des Lebens (Bewusstsein, Atmung, Herzschlag) im Vordergrund sowie das Verstehen und Üben der stabilen Seitenlage. Am Ende gibt es einen Button und einen Pflasterpass.

**Bronzekurs**            **Di. 18.03.25**            16.00 – 17.00 Uhr für Kinder ab 4 J.

**Silberkurs**            **Mo. 21.07.25**            10.00 – 11.30 Uhr für Kinder ab 6 J.

Gebühr:                11,- / 16,50 € inkl. Material

Leitung:               Sarah Schmidt, examinierte Kinderkrankenschwester

Anmeldeschluss:    11.03.25 / 14.07.25

Anmeldung:            direkt über [kontakt@auchichkannerstehilfe.de](mailto:kontakt@auchichkannerstehilfe.de)

### Schmuckkurs für Kids

ab 2. Klasse

Aus Perlen mit unterschiedlichen Größen, Formen und Materialien könnt ihr an diesen Terminen 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.

**Samstag**                **29.03.25**                11.00 – 13.00 Uhr

Gebühr:                10,- € inkl. Materialkosten

Anmeldeschluss:    25.03.25                    Leitung: Anette Witzel

## Osterferien

### Ausflug in den Frankfurter Zoo

1.- 4. Klasse

Mit einem Bus werden wir zum Allwetterzoo nach Frankfurt fahren. Der Bus bringt uns direkt zum Zoo und wieder zurück. Wir werden gemeinsam den Zoo erkunden. **Mitzubringen: Wetter entsprechende Kleidung und Verpflegung**

**Montag**                **07.04.25**                Abfahrt 9.45 Uhr - Ankunft ca. 18.00 Uhr

Treffpunkt:            vor der MÜTZE Gallasiniring 30, 36043 Fulda

Gebühr:                15,- € inkl. Fahrt und Eintritt

Anmeldeschluss:    31.03.25 mit Vorkasse

Leitung:                Hüsne Maras, Melanie Illyas                **Wir fahren bei jedem Wetter!**

### Ferienaktivwoche für Grundschul Kinder

1.- 4. Klasse

Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten, Spielen und Ausflügen werden wir 4 Tage in den Osterferien 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. 14.04.25 – Do. 17.04.25**            08.00 – 13.30 Uhr

Gebühr:                45,- €

Anmeldeschluss:    28.03.25

Leitung:                Anika Link-Klinzing

## Sommerferien

Für die Sommerferien steht das Programm noch nicht fest. Sobald wir feste Angebote haben, werden wir es über unseren Newsletter und Webseite bekannt geben.

## 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

**08.02.25 / 08.03.25 / 10.05.25 / 14.06.25**

Gebühr: Spende

Anmeldeschluss: je 2 Tage vorher

Leitung: Hüsne Maras

### Arabisch

#### **Sonntag**

11.00 – 13.00 Uhr

**02.02.25 / 06.04.25 / 01.06.25**

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

**09.02.25 / 11.05.25**

Gebühr: 1,- € TN

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher

Leitung: Mimoza Dalipaj

### Russischer Eltern-Kind-Treff

Eltern mit Kindern von 3 – 9 J.

Wir lesen jahreszeitliche russische Geschichten vor oder veranstalten ein kleines Schattentheater oder Mitmachtheater, dadurch können wir voll in die Geschichte eintauchen und erleben sie ganzheitlich. Beim gemeinsamen Tee trinken kann noch etwas zu der Geschichte gebastelt oder gemalt werden.

#### **Sonntag**

10.00 – 12.00 Uhr

**16.02.25 / 16.03.25 / 13.04.25 / 18.05.25 / 15.06.25**

Gebühr: 1,- € TN

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher

Leitung: Iryna Böhm

### Vorlesestunde

Eltern mit Kindern 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!

**24.01.25 / 07.02.25 / 21.02.25 / 07.03.25 / 21.03.25 / 04.04.25**

Leitung:

Mechthild Hochstein / Martin Jahn

## Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

### MÜTZE on Tour

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



### Familienausflug - Frankfurter Zoo

Eltern mit Kindern

Mit einem Bus werden wir zum Allwetterzoo nach Frankfurt fahren. Der Bus bringt uns direkt zum Zoo, holt uns dort auch wieder ab und fährt uns vor die MÜTZE. Die Buskosten werden bezuschusst und der Eintritt muss selbst vor Ort bezahlt werden. Jeder kann selbst entscheiden, ob er in Gruppen den Zoo erkundet oder nur mit seiner eigenen Familie. Wichtig ist nur pünktlich zur Abfahrt des Busses am Treffpunkt zu sein. **Mitzubringen: Wetter entsprechende Kleidung und Verpflegung**

**Montag 07.04.25** Abfahrt 9.45 Uhr - Ankunft ca. 18.00 Uhr  
 Treffpunkt: vor der MÜTZE Gallasiniring 30, 36043 Fulda  
 Gebühr für den Bus: 10,- € / 1 Erw. + 1 Kind, je weitere Person 5,- €  
 Anmeldeschluss: 26.03.25 mit Vorkasse **Wir fahren bei jedem Wetter!**

### Wandern mit der Familie

**Große Tour 1 - Rund um Hünfeld.** Gemeinsam wollen wir mit den Kindern vom Hasensee zum Aussichtsturm Via Regia und über Molzbach zurückwandern, die Kinder sollten fit sein. Die Strecke ist ca. 10 km mit einem Höhenunterschied von ca. 180 Metern und dauert ca. 2,5 - 3 Stunden.

**Mitzubringen: Trinken, eigene Verpflegung, wetterfeste Kleidung, geeignete Schuhe und gute Laune**

**Samstag 22.03.25** 9.30 – 12.30 Uhr  
 Treffpunkt: Parkplatz Hasensee Bei Dauerregen fällt es aus!

**Kleine Tour 2 – Rund um den Praforst.** Gemeinsam wollen wir mit den Kindern durch den Wald wandern. Die Strecke ist ca. 5,5 km lang. **Mitzubringen: Trinken, eigene Verpflegung, wetterfeste Kleidung und geeignete Schuhe und gute Laune**

**Samstag 21.06.25** 9.30 – 11.30 Uhr  
 Treffpunkt: Waldgaststätte Praforst Bei Dauerregen fällt es aus!  
 Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Ursula Heß

### Eltern-Kind-Musizieren

Kinder ab 1,5 – 3,5 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. **Mitzubringen: Socken / Hausschuhe**

**Kurs I: Mo. 27.01.25 – 31.03.25 (9x)** 10.00 – 11.00 Uhr  
**Kurs II: Mo. 28.04.25 – 02.06.25 (6x)** 10.00 – 11.00 Uhr  
 Gebühr: Kurs 47,- € / 32,- €  
 Anmeldeschluss: 21.01.25 / 22.04.25 Leitung: Dipl. Musiklehrerin

### Kinderfasching

Eltern mit Kindern bis 8 J.

Helau, Helau! Gemeinsam wollen wir mit euch Fasching feiern. Wir basteln etwas zum Thema Fasching und es gibt ein leckeres Büffet. Wer will, kann gerne verkleidet kommen. Der Eltern-Kind-Treff Dienstagnachmittag fällt dafür aus.

**Dienstag 04.03.25** 15.00 – 17.00 Uhr  
 Gebühr: 2,50 € / pro Person, Kinder bis 1 Jahr frei  
 Anmeldeschluss: 26.02.25 Leitung: Marina Spruck

## Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

### Familienspielnachmittag

ohne Anmeldung!

In Kooperation mit Meeples of Mayhem e.V und der MÜTZE gibt es einen Brettspielenachmittag für die ganze Familie mit Kindern ab ca. 4 Jahren. Es steht eine Auswahl von Spielen für verschiedene Altersgruppen zur Verfügung. Das Team des Meeples of Mayhem Verein steht in der Zeit begleitend zur Seite, um Spiele zu erklären. Es ist eine Möglichkeit, neue Spiele auszuprobieren und einen schönen Nachmittag mit anderen Spielbegeisterten zu verbringen.

**Sonntag**                **09.03.25**        14.00 – 17.00 Uhr  
Leitung:                Meeples of Mayhem e.V. Fulda

### Klassische Musik mit Spiel und Bewegung erleben

Kinder ab 1 J.

Wir begrüßen den Frühling und Sommer mit passender klassischer Musik für Kinder. Mit Spiel- und Bewegungseinheiten erleben wir die Musik. Einzeln buchbar. **Mitzubringen: Socken / Hausschuhe**

**Samstag**                **15.03.25** – Wald und Frühling und Schmetterlinge des Glücklicheins  
**Sonntag**                **29.06.25** – Goldene Sonne und geheimnisvolle Meermusik  
Uhrzeit:                16.00 – 17.30 Uhr  
Gebühr:                je 4,- € (1 Erw. +1 Kind), 2,- € für jedes weitere Kind  
Anmeldeschluss:    10.03.25 / 24.06.25                Leitung: Iryna Böhm

### Buchlesung - Kinderbuch „Mira Wonder“

Eltern mit Kindern ab 8 J.

Du liebst spannende Geschichten voller Rätsel, Magie und einer Extraportion Humor für die Lachmuskeln? Die Fuldaer Autorin Nicola Nüchter liest aus ihrem Kinderbuch „Mira Wonder – Im Schatten der verbotenen Magie“. Dich erwartet eine fantastische Geschichte ab 8 Jahren über Freundschaft, Zusammenhalt und den Mut, niemals aufzugeben. Erlebe mit Mira, ihrer Wiesenwühlmaus Charly und dem Nachbarsjungen Noah ein unvergessliches Abenteuer und finde heraus, was es mit dem Land der Schattenknochen auf sich hat. Doch gib acht, das Ministerium für Magie sieht alles. **Mitzubringen: Socken oder Hausschuhe und wer will, kann ein Sitzkissen mitbringen**

**Sonntag**                **16.03.25**        15.00 – 17.00 Uhr  
Ort:                      Gruppenraum der MÜTZE  
Gebühr:                2,- € pro Familie

### Frühlingserwachen im Stadtteiltreff

Eltern mit Kindern 2 - 5 J.

Osterüberraschung. Lasst uns gemeinsam basteln und spielen. Nach der Stärkung mit Kuchen und Getränk suchen wir gemeinsam Osternester. Bestimmt hat der Osterhase für jeden etwas Leckereres versteckt.

**Samstag**                **19.04.25**        14.00 – 17.00 Uhr  
Gebühr:                6,- € / 1 Erw. + 1 Kind, jede weitere Person 3,- €  
Anmeldeschluss:    15.04.25                Leitung: Bianka Ili, Sabine Siegel

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### BASIC Nähkurs

Hier lernen wir zusammen, wie man die Nähmaschine einfädelt, welche Sticheinstellungen es gibt, lernen die wichtigsten Standardnähfüße kennen und nähen ein kleines erstes Projekt. Stoff und Nähgarn ist hier im Preis enthalten. Termine sind einzeln buchbar. Weitere Infos: [www.diehexxe.de](http://www.diehexxe.de)

**Termine:**                **Do. 23.01.25 / Di. 11.03.25 / Do. 24.04.25 / Di. 10.06.25**  
**Uhrzeit:**                18.30 - 21.30 Uhr  
**Gebühr:**                30,- € inkl. Materialkosten  
**Ort:**                      Dietershausen  
**Anmeldung:**            direkt über E-Mail: [diehexxe@web.de](mailto:diehexxe@web.de)

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Geburtstagskarten basteln

Wir basteln gemeinsam, mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung, Geburtstagskarten mit bunten Torten und Kerzen oder auch Schüttelkarten mit buntem Konfetti. Am Ende nimmt jeder 3 selbstgebastelte Karten mit nach Hause. Beispielfotos hängen ca. 2 Wochen vorher aus.

**Mittwoch**                **05.02.25**        19.30 – 21.30 Uhr  
 Gebühr:                16,- € plus inkl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss:    29.01.25        Leitung: Katja von Keitz

### 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/n Smartphone/Computerprogrammen und dem Internet. Ein Google Konto oder E-Mail-Adresse sind notwendig für die Anmeldung und Nutzung der Applikationen.

**Donnerstag**            **06.02.25**                18.30 – 20.00 Uhr  
 Gebühr:                8,- €  
 Ort:                      Raum 118 im 1.OG  
 Anmeldeschluss:    30.01.25        Leitung: Deepica Sachdeva

### Fastenbrechen für Frauen im Rahmen der Frauenwoche

Gemeinsames Fastenbrechen für Muslime und alle interessierten Frauen. Wer noch nie bei einem Fastenbrechen dabei war, kann hier einen Einblick darüber gewinnen, wie Muslime den Ramadan erleben. Es soll ein gemütlicher Abend mit Essen und Austausch werden. Jeder bringt etwas zu Essen mit, Suppe und Süßigkeiten werden von uns angeboten. Aufgrund der begrenzten Plätze bitte anmelden.

**Freitag**                **14.03.25**        ab 18.00 Uhr  
 Gebühr:                Spende  
 Anmeldeschluss:    11.03.24        Leitung: Hüsne Maras

### 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.

**Samstag**                **29.03.25**        14.00 – 16.00 Uhr    Teens ab 13 J. und Erwachsene  
 Gebühr:                7,- € + Materialkosten  
 Anmeldeschluss:    25.03.25                Leitung: Anette Witzel

### Oster-Deko aus Papier

Wir gestalten unterschiedliche Oster-Deko aus Papier, z.B. eine österliche Girlande oder Geschenkverpackungen. Beispielfotos hängen ca. 2 Wochen vorher aus. **Mitbringen: Wer hat, Bastelschere, Flüssigkleber, Lineal und Bleistift**

**Mittwoch**                **02.04.25**        19.30 – 21.30 Uhr  
 Gebühr:                16,- € + inkl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss:    29.01.25        Leitung: Katja von Keitz

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Scrapbooking Workshop

Gestalte einen kreativen Rahmen für deine Erinnerungen und besondere Momente. Ich zeige dir verschiedene Scrapbooking-Layouts zum Nachgestalten. Beispielfotos hängen ca. 2 Wochen vorher aus. **Mitbringen: Wer hat, Bastelschere, Flüssigkleber, Lineal und Bleistift**

**Donnerstag 05.06.25** 19.30 – 21.30 Uhr  
 Gebühr: 16,- € plus inkl. Materialkosten  
 Anmeldeschluss: 29.01.25 Leitung: Katja von Keitz

### 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.

**Freitag 24.01.25** 19.30 Uhr Helene Bockhorst Kulturkeller ca. 20,80 €  
**Samstag 25.01.25** 20.00 Uhr Mama geht Tanzen  
**Freitag 07.02.25** 19.30 Uhr Oriom Kulturkeller ca. 14,20 €  
 Anmeldeschluss: zwei Wochen vorher wegen den Karten mit Vorkasse

## 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.

**Donnerstag 13.02.25** 20.30 – 22.00 Uhr  
 Gebühr: Spende Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

### „Es ist der Ton, der die Musik macht“

Online per Zoom

„Ich komme gleich, ist doch eine klare Aussage, oder? Wie Kommunikation die Erziehung beeinflusst. Vom Feedback geben bis zur klaren Ansage? Welche Punkte sollen in der Kommunikation mit jüngeren Kindern beachtet werden? Verändert sich die Art der Kommunikation mit der Zeit? Mit diesem spannenden Thema werden wir uns auseinandersetzen.

**Donnerstag 20.03.25** 20.30 – 22.00 Uhr  
 Gebühr: Spende Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Erziehung – in Präsenz

#### Elternthemen bei Kaffee und Kekes

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

**Mittwochs**            **09.00 – 11.00 Uhr** zu bestimmten Terminen  
**Genauere Beschreibung siehe Seite 5**

#### Lesen / Vorlesen – Förderung der Sprachentwicklung

Über viel Wissenswertes, rund um das Thema Lesen und Vorlesen, wird uns Frau Belz-Böhm informieren. Zusätzlich stellt sie uns eine Auswahl von geeigneten Büchern für die ganz Kleinen und für Kinder von 3 - 6 Jahren vor. Es findet während dem Elterntreff statt, an diesem Tag ist dann auch der Bewegungsraum geöffnet.

**Donnerstag**            **20.02.25**            16.00 – 17.30 Uhr  
 Leitung:                Frau Belz-Böhm, Buchhandlung Paul & Paulinchen aus dem Stadtteil

#### Stark gegen Mobbing - Elternabend

Viele Kinder erleben Beleidigungen, Ausgrenzung und Ärger im Alltag. Gemeinsam besprechen wir, wie Sie als Eltern Ihren Kindern helfen können, besser mit solchen Situationen umzugehen. Ich gebe Ihnen Tipps, Meinungen richtig einzuordnen, alle Gefühle sind erlaubt, nur nicht jede Handlung und wie die Kinder ihren Akku wieder aufladen können. Wir alle können lernen, in schwierigen Momenten stark zu bleiben. **Mitzubringen: Socken oder Hausschuhe und Schreibzeug**

**Mittwoch**            **26.03.25**            19.30 – 21.00 Uhr  
 Gebühr:                10,- €  
 Anmeldeschluss:    24.03.25  
 Leitung:                Stefanie Vitt, [www.starke-kinder-bande.de](http://www.starke-kinder-bande.de)

#### Von der Windel auf den Topf und weiter

mit Kinderbetreuung

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

**Samstag**            **26.04.25**            9.30 – 11.30 Uhr  
 Gebühr:                7,- €                bei Bedarf mit Kinderbetreuung 4,- €  
 Ort:                      Stadttreff Ostend  
 Anmeldeschluss:    23.04.25            Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

### 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  
**11.02.25 / 25.03.25 / 29.04.25 / 03.06.25 / 08.07.25**  
 Gebühr:                30 Min. 22,- €            bei Bedarf Kinderbetreuung 2,50 €  
 Anmeldung:            je 3 Tage vorher            Leitung: Sylvia Hessheimer

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Gesundheit

#### 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**

**Kurs I:** Di. 28.01.25 – 01.04.25 (10 x) 18.45 – 19.45 Uhr

**Kurs II:** Di. 22.04.25 – 24.06.25 (10x) 18.45 – 19.45 Uhr

Gebühr: je 32,- € / Kurs

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Elke Benz

#### Erreiche Deine Ziele mit Leichtigkeit

Wie erreiche ich mehr Lebensqualität und Leichtigkeit im Alltag? An den drei Abenden werden wir herausfinden, was jeder von euch braucht und wie ihr zu eurem Ziel kommen könnt.

**Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Hausschuhe, Stifte und ein schönes Notizbuch.**

**Mittwoch** 12.02.25 / 19.02.25 / 12.03.25 (3x) 19.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 32,- € Anmeldeschluss: 05.02.25

Leitung: Heidi Wallstein (Fitnesscoach + Mentaltrainerin für Frauen)

#### Wohlfühlnachmittag nur für mich

Wünschst du dir mehr Wertschätzung und Liebe in deinen Beziehungen? Wünschst du dir mehr Leichtigkeit in deinem Alltag? Dann besuche diesen Nachmittag für deine Selbstliebe und Herzverbundenheit. Mit einem ganzheitlichen Ansatz werden wir diese Themen angehen, mit Gesprächen, Übungen und Bewegungseinheit. **Mitzubringen: Getränk, Isomatte, evtl. gr. Handtuch, bequeme Kleidung, Hausschuhe, Stifte und ein schönes Notizbuch.**

**Samstag** 15.02.25 15.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 20,- € Anmeldeschluss: 08.02.25

Leitung: Heidi Wallstein (Fitnesscoach + Mentaltrainerin für Frauen)

#### Frauenfrühstück mit Input – gesunde Ernährung

im Rahmen der Frauenwoche

mit Kinderbetreuung

Zuckerarme / zuckerfreie Ernährung - wie gelingt es mir? Wo ist Zucker drin, was gibt es für Alternativen? Wie kann es mir gelingen, mich zuckerarm / zuckerfrei zu ernähren? Damit ich Krankheiten vorbeugen oder entgegenwirken kann, gibt Linda Rohn Tipps, wie man es schaffen kann. Der Input findet von 9.30 - 11.00 Uhr statt. Ab 9.00 Uhr bietet der Stadtteiltreff Ostend ein großes oder kleines Frühstück zu günstigen Preisen an.

**Dienstag** 11.03.25 09.00 – 11.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Ostend bei Bedarf Kinderbetreuung 4,- €

Anmeldeschluss: 07.03.25 bis 12.00 Uhr Leitung: Linda Rohn

#### 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** 27.03.25 20.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 10,- €

Anmeldeschluss: 24.03.25 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Gesundheit

#### Mehr Struktur und Gesundheit in meinem Alltag

Es werden Tipps und Strategien an diesen zwei Abenden vorgestellt. Wie du mehr Struktur in deinen Alltag einbinden kannst und dadurch mehr Zeit für dich gewinnst. Für ein stressfreieres Leben in Leichtigkeit. **Mitzubringen: Hausschuhe, Stifte und ein schönes Notizbuch.**

**Termin:** Mi. 07.05.25 u. Do. 08.05.25 (2x) 20.00 – 22.00 Uhr  
**Gebühr:** 20,- €  
**Anmeldeschluss:** 30.04.25  
**Leitung:** Heidi Wallstein (Fitnesscoach + Mentaltrainerin für Frauen)

#### Frauen-Wanderung „Extratour Weinberg“

Die Strecke ist ca. 11,6 km lang mit einem Höhenunterschied von ca. 200 Metern und dauert ca. 3,5 Stunden. **Mitzubringen: Trinken, eigene Verpflegung, wetterfeste Kleidung, geeignete Schuhe und gute Laune.**

**Samstag** 17.05.25 9.30 – 13.00 Uhr  
**Treffpunkt:** Parkplatz Haselsee  
**Anmeldeschluss:** 2 Tage vorher **Leitung:** Ursula Heß

#### 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** 22.05.25 19.30 – 20.30 Uhr  
**Gebühr:** 10,- € inkl. Skript  
**Anmeldeschluss:** 19.05.25 **Leitung:** Nadine Heres (Heilpraktikerin)

## Angebote für Senioren

#### Lebensmittelausgabe der Fuldaer Tafel für Senioren

In Kooperation mit der Tafel Fulda e.V. ist im Stadtteiltreff Ostend jeden Mittwochvormittag die Ausgabe der Lebensmitteltüten für Senioren aus dem Stadtteil. Es gilt allerdings nur für Senioren aus dem Stadtteil. Info und Kontakt: E-Mail. [Buero@fuldaer-tafel.de](mailto:Buero@fuldaer-tafel.de).

#### Seniorentreff im Stadtteiltreff Ostend

ohne Anmeldung!

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

**Donnerstag** 14.30 – 16.30 Uhr  
**09.01.25 / 23.01.25 / 13.02.25 / 27.02.25 / 13.03.25 / 27.03.25 /**  
**10.04.25 / 24.04.25 / 08.05.25 / 22.05.25 / 12.06.25 / 26.06.25**

## 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**

**Kurs I für Android: Mo. 27.01.25 / Di. 28.01.25 / Mo. 03.02.25 / Di. 04.02.25 (4x)**

Uhrzeit: je 09.30 – 11.30 Uhr

**Kurs II für iPhone: Mi. 05.02.25 – Mi. 26.02.25 (4x) 17.00 – 19.00 Uhr**

**Kurs III für iPhone: Mi. 05.03.25 – Mi. 26.03.25 (4x) 17.00 – 19.00 Uhr**

Gebühr: je 28,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)

Anmeldeschluss: je 5 Tage vorher

Leitung: Deepica Sachdeva / Mimoza Dalipaj

## Weitere Termine / Angebote

### 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. Stadtteolfamilien werden bevorzugt.

**Samstag 22.03.25 14.00 – 16.00 Uhr**

### Die MÜTZE feiert ihren 37.Geburtstag

Im kleinen Rahmen wollen wir gemeinsam den Geburtstag des Mütterzentrums begehen, dazu sind Alle herzlich eingeladen. Seit 1988 gibt es uns schon und das muss natürlich mit Kaffee, Kuchen und unserer Tombola gefeiert werden.

**Sonntag 27.04.25 14.00 – 17.00 Uhr**

### Mitgliederversammlung des Mütterzentrums e.V.

Der Jahresbericht von 2024 wird vorgestellt und erläutert. Unter dem Punkt „Verschiedenes“ kann jeder sein Anliegen vorbringen. Es muss auch wieder gewählt werden, das Amt des Kassenwarts und des 2. Vorstandes stehen zur Wahl. Wer für eins der Ämter kandidieren möchte, kann sich gerne bei dem aktuellen Vorstand über die Aufgaben informieren. Wir freuen uns auf Euch.

**Mittwoch 14.05.25 20.00 – 22.00 Uhr**

### 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. Die Termine werden in Hybrid angeboten, wer nicht vor Ort dabei sein kann, kann sich gerne über Zoom dazuschalten. Zoom-Meeting-ID: 881 8179 4102, Kenncode: 706582

**Mo. 20.01.25 09.00 – 11.00 Uhr**

**Mi. 26.02.25 / Do. 03.04.25 / Di. 24.06.25 je 20.00 – 22.00 Uhr**

### 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**

## Weitere Termine / Angebote

### **Unfallverhütung und Hygienebelehrung**

mit Anmeldung!

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

**Dienstag**            **17.06.25**      09.00 – 11.00 Uhr mit Kinderbetreuung  
**Mittwoch**        **17.09.25**      20.00 – 22.00 Uhr  
 Anmeldeschluss: 14.06.25 / 14.09.25            Leitung: Sabine Siegel

### **Sommer-Picknick**

Für alle Ehrenamtlichen und Mitarbeiter mit Familien. Jeder bringt eine Kleinigkeit für das große Kaffeebuffet mit, und gemeinsam wollen wir den Sonntag verbringen. Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben. Bei schlechtem Wetter fällt es aus!

**Sonntag**        **31.08.25**      14.00 – 17.00 Uhr

### **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



### **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 20) 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.

### **Ehrenamtliche, Kursleiter und Gruppenbegleiter gesucht!**

Für die Erweiterung des Stadtteiltreffs Ostend benötigen wir dringend Helfer, die ehrenamtlich mithelfen möchten, damit es ein Treffpunkt für alle Bewohner wird.

Wer Kurse für Kinder sowie für Erwachsene im kreativen oder im sportlichen Bereich anbieten möchten, meldet sich bitte im Büro. Wir suchen immer wieder neue Angebote, damit das nächste Programm erneut lebendig und vielseitig wird.

Im April startet die Planung für das Programm Aug. – Dez. 2025, also meldet euch mit euren Wünschen und Ideen.

## **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](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.

### **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 Toilettenpapier, Milch oder Kaffee sind uns eine Hilfe!

Ganz einfach beim **Online-Einkauf** für Die MÜTZE spenden:

Unterstützen Sie Die MÜTZE mit Ihren Online-Einkäufen über **den Bildungsspender.de**, ohne dass Sie einen Cent mehr bezahlen müssen!

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

#### **Sparkasse Fulda**

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

**BIC: HELADEF1FDS**

## Dank Förderer / Förderverein

**„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 Familie, Senioren, Sport,  
Gesundheit und Pflege



### **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

#### **Aktionstische Second-Hand im kleinen Flur:**

Bücher für Erwachsene	Mo. 20.01.25 – So. 02.02.25
Faschingstisch	Mo. 17.02.25 – So. 02.03.25
Kleidung für Erwachsene	Mo. 17.03.25 – So. 30.03.25
Dekoartikel	Mo. 28.04.25 – So. 11.05.25
Kinderbücher	Mo. 19.05.25 – So. 01.06.25

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

Jeder, der Die MÜTZE noch nicht kennt, ist herzlich eingeladen, uns zu besuchen, auf der Website [www.muetze-fulda.de](http://www.muetze-fulda.de) 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**

Leitung: Hüsne Maras

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

Tel. 015733360081



**Familienzentrum**

Leitung: Katharina Rapp

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

Tel. 015738203733

Bildungs- und Begegnungsstätte

**Mütterzentrum e.V.**

Familienzentrum, Stadtteiltreff 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 (diemuetezfulda)



Newsletter:

