

Baby- Kleinkindtreff / Krabbelgruppen / Eltern-Kind-Gruppen

Frühstückstreff / Treff für Alle / Sing- und Fingerspiele / Miniclub

Marienkäfer Krippe wochen / Vater-

Kind-Treff / Sonnt / / Second-Hand-

Laden / Massage ndergeburtstage

Erziehungsworksho er / Tobe- und

Bewegungsraum / Lebenshilfe

Räumlichkeiten fü Kleinkindtreff

Krabbelgruppen / sch / Frühstück-

Treff für Alle / Sin Marienkäfer U3

Krippe / Kinderbe nprogramm für

Grundschüler / Vat eniorentreff 60+

Wohlfühlstunden e / Fußpflege

Erziehungsworksho er / Tobe- und

Bewegungsraum / Lebenshilfe

Räumlichkeiten fü Kleinkindtreff

Krabbelgruppen / treff / Treff für

Alle / Sing- und Fin r Krippe Offene

Kinderbetreuung / Ferienaktivwochen / Vater-Kind-Treff

Sonntagstreff / Seniorenangebote / Second Hand Laden / Massage

Fußpflege / E elzimmer

Tobe- und Bev lebenshilfe

Räumlichkeiten für Umgangskontakt und vieles mehr.....



Programm
August – Dezember 25

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns	3
Aktueller Vorstand	
Wöchentliche Angebote	4 - 8
Baby- u Kleinkindertreff / Elterntreff / Eltern-Kind-Treff / Frühstücktreff / usw.	
Angebote einmal im Monat	8 - 10
Vater-Kind-Treff / Alleinerziehende / Zwillingstreff / Treff für junge Mütter / Pflegefamilien / Gemeinsames Abendessen usw.	
Gesprächs- und Beratungsangebote	10
Familienzentrum / Stadtteiltreff	
Kinderbetreuung	11
Extrakinderbetreuung / Miniclub U3 / Krippe Marienkäfer	
Angebote für Kinder	12 - 13
Pflasterkurs / Ferienangebote / Schmuckkurs / Leseförderung usw.	
Angebote für Eltern mit ihren Kindern	13 - 17
Sprachförderung / MÜTZE on Tour / Musizieren / Bewegung / Halloweenparty / Plätzchen backen usw.	
Angebote für Erwachsene	17 - 22
Erziehung / Gesundheit / Weiterbildung / Kreatives / Freizeit /	
Angebote für Senioren	23 - 24
Ü60 Treff / iPhone Kurs / Seniorentreff / Gedächtnistraining usw.	
Weitere Termine	24 - 25
Flohmarkt / Spielnachmittag / Plenum / Fortbildung / Ehrenamt Second-Hand-Laden /	
Wichtige Hinweise	26
Bankverbindung / Teilnahmebedingungen / Datenschutz	
Förderverein des Mütterzentrums	27
Aktionen / Vorstand / Bankverbindung / Dank Förderer / Finanzierung	
Kontakt	28

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:

Sommerferien: Mo. 28.07.25 – So.17.08.25 (4. - 6. Ferienwoche)
Winterferien: Mo. 22.12.25 – So. 04.01.26

Impressum:

Herausgeber: Mütterzentrum e.V., 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: 500 Datum: Juni 25

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 Stadtteiltreff 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 26.

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 am Laufen zu halten. Ideen und Wünsche 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 Stadtteiltreff Ostend von der Stadt Fulda gefördert.

Natürlich sind die Betriebs- und Personalkosten in den letzten Jahren für den Erhalt gestiegen. Daher sind wir auch jedes Jahr für die laufenden Kosten auf zusätzliche Spenden, stabile Mitgliedsbeiträge und Teilnehmerbeiträge angewiesen.

Aktueller ehrenamtlicher Vorstand

Sabine Siegel	1. Vorsitzende
Claudia Thonius	2. Vorsitzende
Marina Spruck	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

Montags haben wir verschiedene Kursangebote: Eltern-Kind-Musizieren, „Bewegung macht klug“ oder Jahreszeitliches Basteln usw. Siehe Seite 13 – 1.

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

Baby-Kleinkindertreff / Elterntreff

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

Baby-Kleinkindertreff / Elterntreff

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

Mittwoch

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. 03.09.25

Beratungsstelle “Keine Grenzen”

Die Beratungsstelle “Keine Grenzen” hilft Menschen mit Behinderung und ihren Familien. Sie berät zu Anträgen z.B. Grad der Behinderung oder Pflegegrad und hilft den richtigen Ansprechpartner zu finden – kostenlos und für jedes Alter. Meike Holz, Beratungsstelle “Keine Grenzen”

Mi. 17.09.25

ADS / ADHS – Was bedeutet diese Diagnose für unser Familienleben?

Was ist ADS / ADHS? Wie gehe ich mit herausforderndem Verhalten um? Wie kann ich der Hyperaktivität entgegenwirken und Stärken fördern? Wie stärken wir uns als Eltern? Rita Schöppner, Diplom-Sozialpädagogin

Mi. 01.10.25

eingeloggt sicher im Netz

Unsere Themen sind: unsere Daten - Cookies und sicher Surfen – Vorsicht Falle! Phishing und Spoofing – Fake Shops – Widerruf bei Online-Bestellungen – sicher bezahlen im Netz. Diana Kaase, Verbraucherzentrale Fulda

Mi. 15.10.25

Bedürfnisorientierte Erziehung – was ist das eigentlich?

Gemeinsam mit Anne-Kathrin Herget (Erzieherin) wollen wir uns darüber austauschen, was bedürfnisorientierte Erziehung ist.

Mi. 29.10.25

Verhütung – alles, was du darüber wissen möchtest.

Monika Darimond und Jacqueline Lülling von der Beratungsstelle donum vitae Fulda informieren euch über Verhütungsmittel und beantworten all eure Fragen.

Mi. 12.11.25

Pubertät - das Abenteuer, erwachsen zu werden

Pubertät ist herausfordernd für junge Menschen und ihre Eltern. Körperliche Veränderungen, aber vor allem die Suche nach Halt und das Festigen der Persönlichkeit fordern heraus. Wie können wir als Eltern zur Seite stehen? Welche Erziehungs- und Verhaltensstrategien ermöglichen ein harmonisches Miteinander in dieser Zeit? Rita Schöppner, Diplom-Sozialpädagogin

Mi. 26.11.25

Regeln und Rituale in der Familie – Orientierung und Halt im Alltag

Klare Regeln und liebevolle Rituale erleichtern den Familienalltag, geben Kindern Sicherheit und stärken das Miteinander als Familie. Warum ist das so und welche alltagsnahen Tipps und Beispiele gibt es? Lasst uns darüber reden. Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin

Mi. 10.12.25

Wenn die Sorge um das Kind zu groß wird

Wir sprechen offen über unsere Ängste, teilen Erfahrungen und suchen nach Strategien im Alltag, gelassener zu werden. Katharina Rapp, Dipl. Sozialpädagogin

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 einen Essensplan.

Jeden Mittwoch 11.30 – 13.30 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

Baby-Kleinkindertreff / Elterntreff

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

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

21.08.25 / 04.09.25 / 18.09.25 / 02.10.25 / 16.10.25 /

06.11.25 / 20.11.25 / 04.12.25 / 18.12.25

Gebühr: 1,- € plus Spende

Café Wohlzeit

mit Kinderbetreuung!

Mach mit im „Café Wohlzeit“! Triff andere Frauen, entdecke deine Stärken und stärke dein Wohlbefinden. In einer entspannten Atmosphäre tauschen wir uns gemeinsam mit unserer Coachin Sevda aus, lernen voneinander und fördern Gesundheit und Lebensfreude.

Das „Café Wohlzeit“ finden im Rahmen des Programms „teamwork für Gesundheit und Arbeit“ in Kooperation mit dem Mütterzentrum e. V. statt und die finanzielle Förderung erfolgt über das GKV-Bündnis für Gesundheit.

Donnerstag 14.00 – 15.30 Uhr jeden 1. und 3. Im Monat

21.08.25 / 04.09.25 / 18.09.25 / 02.10.25 / Nicht in den Ferien

06.11.25 / 20.11.25 / 04.12.25 / 18.12.25

Freitag

Baby-Kleinkindertreff / Elterntreff

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

Fr. 17.10. 25

Frühe Hilfen 09.00 – 11.00 Uhr

Eva-Maria Chrzonsz (Familienhebamme) erzählt über ihre Arbeit. Du kannst die Hebamme alles fragen, was du rund um die Geburt und die erste Zeit als Familie wissen möchtest.

An diesem Tag finden Elternthemen an einem Freitag im Babytreff statt!

Freitag**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

Im November und Dezember gibt es für Kinder eine Lesestunde von Mechthild! Siehe Seite: 17

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.

Dienstag ab 19.30 Uhr **jeden 1. Dienstag im Monat**
05.08.25 / 02.09.25 / 07.10.25 / 04.11.25 / 16.12.25

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.

Dienstag ab 19.00 Uhr **jeden 2. Dienstag im Monat**
12.08.25 / 09.09.25 / 14.10.25 / 11.11.25 / 12.12.25 (2.OG)

Freitag**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**
22.08.25 / 26.09.25 / 24.10.25 / 28.11.25

Leitung: Meeples of Mayhem e.V

Gemeinsames Abendessen im Stadtteiltreff

mit Anmeldung!

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

Freitag 17.30 – 19.00 Uhr
12.09.25 / 10.10.25 / 14.11.25 / 05.12.25

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

Anmeldeschluss: je 3 Tage davor

Samstag / Sonntag

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
06.09.25 / 04.10.25 / 01.11.25 / 06.12.25

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

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
06.09.25 / 04.10.25 / 01.11.25

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
09.08.25 / 13.09.25 / 11.10.25 / 08.11.25 25-jähriges Jubiläum / **13.12.25**

Gebühr: 2,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

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
27.09.25 / 25.10.25 / 22.11.25

Gebühr: 2,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr

Frühstück für Alleinerziehende

Anmeldung erwünscht!

Alle Alleinerziehende mit Kindern bis ca. 7 Jahren sind herzlich willkommen bei einem lockeren Mit-Bring-Frühstück den Sonntagvormittag zu verbringen. Wir möchten, dass du gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten in den Tag startest. Kaffee, Tee, Marmelade und Butter stehen für dich bereit, du brauchst nur noch Brötchen und andere Leckereien (Wurst, Käse usw. nach deinem Geschmack) mitzubringen.

Sonntag 10.00 – 12.00 Uhr jeden 1. Sonntag im Monat
07.09.25 / 05.10.25 / 02.11.25 / 07.12.25

Gebühr: 2,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

Samstag / Sonntag

Sonntagstreff für Alle

Anmeldung erwünscht!

Eltern oder Großeltern mit Kindern bis ca. 8 Jahren sind herzlich willkommen den Sonntag gemeinsam zu verbringen. Die Kinder haben Platz zum Spielen und die Erwachsenen können sich gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder Tee austauschen oder gemeinsam mit den Kindern den Bewegungsraum entdecken.

Sonntag 19.10.25 / 30.11.25 15.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: 2,- € 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, Leitung Familienzentrum – Sprechzeit: Di. 09.00 – 11.00 Uhr

Tel. 0157-38203733, E-Mail: Katharina@muetze-fulda.de

Für den Stadtteiltreff sind Elena und Hüsne immer unter den Telefonnummern oder über E-Mail zu erreichen. Sie sind die ersten Ansprechpartner für alle Anliegen, sie haben ein „Offenes Ohr“ für eure Anliegen. Die Muttersprache von Elena ist rumänisch und von Hüsne türkisch. Bei Bedarf wird mit Übersetzern in anderen Sprachen geholfen.

Elena Dumitru, Leitung Stadtteiltreff – Sprechzeit: Do. 09.00 – 11.00 Uhr

Tel. 015174518038, E-Mail: elena@muetze-fulda.de

Hüsne Maras, Mitarbeiterin Stadtteiltreff – Sprechzeit: Mi. 09.00 – 11.00 Uhr

Tel. 0157-3336008, E-Mail: huesne@muetze-fulda.de

Kostenloses Beratungsangebot der Beratungsstelle „Keine Grenzen“

Ihr Kind hat eine Einschränkung/Behinderung? Hier wird ihnen bei Anträgen und Fragen geholfen. Mitarbeiter der Beratungsstelle sind vor Ort, um ihnen zu helfen.

Donnerstag **09.10.25** 10.00 – 11.00 Uhr.

Ort: Stadtteiltreff Ostend

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
23.08.25 / 27.09.25 / 25.10.25 / 22.11.25 / 20.12.25

Freitag 18.30 – 21.30 Uhr
19.09.25 / 14.11.25

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**
 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!

Für die Sommerferien und Herbstferien steht das Programm noch nicht ganz fest. Zusätzliche Angebote werden wir über unseren Newsletter und Webseite bekannt geben.

Ferienaktivwoche - Sommerferien

Vorschulkinder – 3. Klasse

Für Vorschulkinder oder Grundschulkinder bis zur 3. Klasse. Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten, Spielen und kleinen Erkundungsausflügen im Stadtteil werden wir die letzte Ferienwoche verbringen, bevor es mit der Schule wieder startet. (6.Ferienwoche)

Mitzubringen: Rucksack mit Verpflegung für den ganzen Tag, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe

Termin: Mo. 11.08.25 - Fr. 15.08.25 08.00 – 13.30 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 55,- €

Anmeldeschluss: 16.07.25

Leitung: Milena Spruck / Lena Kloss

Farbendruck mit Naturmaterialien

ab 5 J.

Du hast noch ein Kleidungsstück oder eine Tasche im Schrank, die du gerne verschönern möchtest? Mit Blumen, Blättern usw. mit Stofffarben kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und dein eigenes Unikat erstellen. **Mitzubringen: z.B. unifarbenes helles T-Shirt / Baumwolle oder Baumwolltasche.**

Mittwoch 13.08.25 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 6,- € Materialkosten

Ort: Stadtteilzentrum Ostend – Gallasiniring 1

Anmeldeschluss: 11.08.25

Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

Malkurs

7 - 10 J.

Das spielerische Entdecken von Farben und Materialien stehen im Vordergrund. Wir probieren verschiedene Maltechniken aus, lernen den Umgang mit Pinsel, Farben und Buntstiften und Förderung so die Kreativität auf kindgerechter Weise. **Mitzubringen: Pinsel, Wasserfarben, Buntstifte, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3, Malkittel oder ein altes Hemd.**

Freitag 19.09.25 + 26.09.25 17.30 – 19.00 Uhr (2 Tage)

Gebühr: 4,- € Materialkosten

Ort: Stadtteilzentrum Ostend – Gallasiniring 1

Anmeldeschluss: 15.09.25

Leitung: Sadaf Mayeli Fartash

Entdecker und Abenteuerstage

Vorschulkinder – 3. Klasse

Zwei spannende Tage voller Spaß, mit Roboter bauen, Rätseln, Schatzsuchen und anderen tollen Überraschungen. Für Kinder die neugierig sind und Neues lernen möchten. **Mitzubringen: Verpflegung für eine Zwischenmalzeit und einen Malkittel oder ein altes Herrenhemd, Kleidung, die dreckig werden kann.**

Termin: Di. 07.10.25 + Mi. 08.10.25 10.00 – 14.00 Uhr (2 Tage)

Gebühr: 10,- €

Ort: Stadtteilzentrum Ostend

Anmeldeschluss: 01.10.25

Leitung: Elena Dumitru / Ramona Simon

Ferienaktivwoche - Herbstferien

1.- 4. Klasse

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

Termin: Mo. 13.10.25 – Fr. 17.10.25 08.00 – 13.30 Uhr

Gebühr: 55,- €

Ort: Cuno-Raabe-Schule

Anmeldeschluss: 19.09.25

Leitung: Anika Link-Klinzing / Hüsne Maras

Angebote für Kinder mit Anmeldung!

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.

Donnerstag 16.10.25 16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 13,- € Materialkosten

Anmeldeschluss: 10.10.25

Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum Leitung: Anette Witzel

Jahreszeitliches Basteln

4 - 9 J.

An drei verschiedenen Terminen wollen wir gemeinsam Basteln, die Eltern können in der Zeit im Stadteiltreff Kaffee und Kuchen genießen und die Kids basteln tolle Sachen mit Melanie.

Mitzubringen: gesammelte Laubblätter verschiedene Formen und Farben im Oktober

Montag 20.10.25 15.30 – 17.00 Uhr – Herbstbasteln mit buntem Laub

Montag 17.11.25 15.30 – 17.00 Uhr – Weihnachtliches Prickeln

Montag 24.11.25 15.30 – 17.00 Uhr – Adventsbasteln mit Salzteig

Gebühr: je 3,- € (Materialkosten)

Anmeldeschluss: 16.10.25 / 13.11.25 / 20.11.25 Leitung: Melanie Klüber

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 Mo. 27.10.25 15.00 – 15.45 Uhr für Kinder ab 4 J.

Silberkurs Mo. 03.11.25 16.00 – 17.30 Uhr für Kinder ab 6 J.

Gebühr: 11,- / 16,50 € inkl. Material

Leitung: Sarah Schmidt, examinierte Kinderkrankenschwester

Anmeldeschluss: 20.10.25 / 27.10.25

Anmeldung: direkt über kontakt@auchichkannerstehilfe.de

Leseförderung

ab 2. Klasse

Einmal in der Woche unterstützen Ehrenamtliche Kinder der 2. oder 3. Klasse beim Lesen und beim Leseverständnis. Es wird in Kleingruppen von max. 2 Kindern geübt. Im Moment findet es zweimal in der Woche mit Anmeldung statt. Wer Interesse hat, meldet sich bitte im Büro.



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 11.08.25 09.30 – 12.30 Uhr (Sommerferien)

Gebühr: 25,- € pro Person + evtl. Materialkosten

Ort: Dietershausen Anmeldung: direkt über E-Mail: diehexxe@web.de

MÜTZE on Tour

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



Sabine hat sich schon ein paar Events einfallen lassen.

Grundregeln: Bei schlechtem Wetter fällt es aus, eigene Anreise, nach Absprache evtl. Fahrgemeinschaften. Tel. 017622154136 für die Anmeldung!

Wasserspielplätze

Wir wollen die Wasserspielplätze erobern und zusammen macht das Planschen mehr Spaß. Denkt an die passende Kleidung, Wechselsachen und Verpflegung.

Wasserspieleplatz Künzell

Donnerstag 31.07.25 ab 11.00 Uhr

Wasserspieleplatz an der Tränke- Wiesenmühle

Freitag 08.08.25 ab 11.00 Uhr

Gersfeld Tierpark

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.

Dienstag 05.08.25 Treffpunkt: vor dem Haupteingang 10.00 Uhr

Warum nicht mal ein Eis essen?

Mit Anmeldung!

Wir treffen uns in der Stadt vor der Eisdiele Bonifatius in der Friedrichstraße, holen uns ein leckeres Eis und besuchen gemeinsam den Schlosspark. Bringt Decken und Outdoorspiele mit, damit wir einen tollen Nachmittag im Park verbringen können.

Dienstag 12.08.25 15.00 vor der Eisdiele oder danach im Park

Klassische Musik

mit Spiel und Bewegung erleben

Kinder ab 1 – 3 J. / 4 – 7 J.

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

Samstag 23.08.25 – Sommerthema

Samstag 18.10.25 – Herbstthema

Samstag 13.12.25 – Winterthema

Uhrzeit: 14.00 – 15.00 Uhr (4 – 7 J.)

Uhrzeit: 16.00 – 17.00 Uhr (1 – 3 J.)

Gebühr: je 4,- € (1 Erw. +1 Kind), 2,- € für jedes weitere Kind

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Iryna Böhm (Sozialpädagogin)

Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

„Bewegung macht klug“ - Spielerische Neurogymnastik

4 – 5 J.

Durch kreative Bewegungsspiele und gezielte Sinnesreize fördern wir Selbstkontrolle, Körperkoordination und die Verbindung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte.

Die Kinder lernen, sich besser zu konzentrieren, ruhiger zu werden und ihr inneres Gleichgewicht zu finden. Jede Woche wartet ein neues Bewegungsabenteuer auf sie – oft passend zur Jahreszeit.

Kurs I: Mo. 22.09.25 – 20.10.25 15.15 – 16.00 Uhr – Herbstthema (5x)

Kurs II: Mo. 10.11.25 – 08.12.25 15.15 – 16.00 Uhr – Winterthema (5x)

Gebühr: je Kurs 20,- € (1 Erw. +1 Kind, 5,- € für jedes weitere Kind)

Anmeldeschluss: 17.09.25 / 05.11.15 Leitung: Iryna Böhm (Sozialpädagogin)

Sprachentwicklung

Eltern mit Kindern von 2 – 6 J.

Die Muttersprache ist die Sprache, in der Kinder ihr Ich-Bewusstsein entwickeln, denn 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. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken**

Türkisch

Samstag 13.09.25 / 11.10.25 / 08.11.25 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: je 2 Tage vorher Leitung: Özge Özkaya

Rumänisch

Samstag 20.09.25 / 15.11.25 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Elena Dumitru

Arabisch

Sonntag 21.09.25 / 23.11.25 11.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Rawada Faksh



Russischer Eltern-Kind-Treff

Eltern mit Kindern von 3 – 7 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. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken**

Sonntag 10.00 – 12.00 Uhr

24.08.25 / 28.09.25 / 19.10.25 / 16.11.25 / 14.12.25

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Iryna Böhm

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. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken**

Sonntag 14.09.25 / 09.11.25 10.00 – 12.00 Uhr

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Mimoza Dalipaj

Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

Eltern-Kind-Musizieren

Eltern mit Kinder 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 oder Hausschuhe**

Kurs I: Mo. 29.09.25 – 03.11.25 (6x) 10.00 – 11.00 Uhr

Kurs II: Mo. 10.11.25 – 15.12.25 (6x) 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: je Kurs 36,- €

Anmeldeschluss: 22.09.25 / 03.11.25 Leitung: Dipl. Musiklehrerin

Kuschelstunde

Eltern mit Kinder 3 – 8 J.

Genießt gemeinsam mit eurem Kind die Kuschelstunde begleitet von Klängen der Klangschale, des Regenmachers oder von Klangspielen. Vorher und nachher werden wir gemeinsam singen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Socken

Sonntag 28.09.25 14.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 10,- € (1 Erw. + 1 Kind)

Anmeldeschluss: 23.09.25 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

Halloween - Basteln

Eltern mit Kindern ab 3 J.

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

Sonntag 26.10.25 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 4,- € / 1 Erw. + 1 Kind, weiteres Kind 2,- € Materialkosten

Anmeldeschluss: 21.10.25 Leitung: Bianka Ili

Kürbis schnitzen zu Halloween

Eltern mit Kindern 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. **Mitzubringen: Kürbis/pro Familie und ein scharfes Messer**

Sonntag 26.10.25 11.00 – 14.00 Uhr

Gebühr: 3,- € plus Spende

Anmeldeschluss: 21.10.25

Leitung: Charlene Posavec



Happy Halloween Party

Eltern mit Kindern ab 3 – 6 J.

Feiert mit uns, gerne verkleidet, eine gruselige Party. Es gibt ein lecker schreckliches Halloween Buffett und eine gruselige eklige Rätselaktion für alle, die sich trauen. Wer etwas zum Buffett mitbringen möchte, meldet sich bei Sabine oder Marina.



Freitag 31.10.25 15.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: 3,- € /p. Person + Spende

Anmeldeschluss: 27.10.25

Leitung: Sabine Siegel / Marina Spruck

Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

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 15.45 – 16.30 Uhr ohne Anmeldung!

14.11.25 / 28.11.25 / 12.12.25

Leitung: Mechthild Hochstein / Martin Jahn

Plätzchen backen in der Stadtteilküche

Eltern mit Kindern ab 5 J.

Wir backen gemeinsam leckere Plätzchen die direkt vor Ort dekoriert und probiert werden können und das Beste die Küche daheim bleibt sauber. **Mitzubringen: Eigene Deko, Schürze, Nudelholz, Ausstecher, Vorratsdose, Backpapier und 2 Backbleche**

Samstag **22.11.25** 14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 7,- € / Teigkugel inkl. Dekomaterial

Ort: Stadtteilzentrum, Gallasiniring 1

Anmeldeschluss: 19.11.25 Leitung: Sabine Siegel (Köchin)

„Die Weihnachtsbäckerei“

Eltern mit Kindern 1,5 – 6 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. Der verwendete Teig ist ein Butterplätzchenteig ohne Eier und Nüsse. **Mitzubringen: Schürze, Nudelholz, Ausstecher, Vorratsdose, eigene Deko, Backpapier u. 2 Backbleche**

Samstag **29.11.25** 15.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 6,- € / pro Familie (1 Erw. + 1 Kind) weitere Kinder 2,- €

Anmeldeschluss: 26.11.25 Leitung: Sabine Siegel

Nikolausfeier ist noch in Planung - Genaue Info`s kommen noch!

Wichteln für Kinder

Eltern mit Kindern bis 8 J.

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 **07.12.25** 15.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldeschluss: 01.12.25 Leitung: Bianka Ili

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

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.

Dienstag **02.09.25** 18.00 Uhr Weinfest Fulda mit Anette

Donnerstag **30.10.25** 20.00 Uhr Falk Kabarett - Kulturkeller ca. 18,60 €

Donnerstag **20.11.25** 20.00 Uhr The Boozebloos – Kreuz Kneipe ca. 15.- €

Anmeldeschluss: zwei Wochen vorher wegen den Karten mit Vorkasse

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

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.

Überlebenstraining Pubertät! - online

Und wann fängt das an? Wie überlebe/n ich/wir die Pubertät meines/unseres Kindes? An diesem Abend möchten wir ergründen, welche Entwicklungsschritte ein Kind im Laufe seiner Pubertät durchlebt. Wie kann ich mein Kind in dieser Phase unterstützen und wie gehe ich als Erziehungsberechtigter damit um?

Donnerstag 06.11.25 20.00 – 21.30 Uhr

Leitung: Ursula Heß (Dipl. Sozialpädagogin)

Elternthemen bei Kaffee und Keks

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

Genaue Beschreibung siehe Seite 5

Stark gegen Mobbing

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: Schreibzeug**

Donnerstag 25.09.25 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 10,- €

Ort: Stadtteiltreff Ostend

Anmeldeschluss: 22.09.25 Leitung: Stefanie Vitt, www.starke-kinder-bande.de

Wenn Erziehung an den Nerven zerrt!

Manchmal ist die Luft raus!

mit Kinderbetreuung!

Die lieben Kleinen ziehen und zerren hin und her. Unsere Geduld und unsere Ruhe geraten da häufig an ihre Grenzen. Was kann ich / können wir tun, um Gelassenheit zu bewahren? In diesem Workshop werden wir Übungen und Hilfsmittel kennen lernen, um nicht an die eigenen Grenzen zu stoßen und die benötigte Gelassenheit zu finden, um unsere Kinder mit Spaß, Liebe und Freude zu erziehen. **Mitzubringen: Schreibzeug**

Samstag 25.10.25 09.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 7,- € bei Bedarf mit Kinderbetreuung 4,- €

Ort: Stadtteiltreff Ostend

Anmeldeschluss: 20.10.25 Leitung: Ursula Heß (Dipl. Sozialpädagogin)

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Erziehung

Was gehört alles zur Trotzphase?

mit Kinderbetreuung!

„Ich will!“ schreit es durch die Wohnung, die Zeit der „Ich–Findung“ beginnt. In der Trotzphase sehen, verstehen und lassen die Kinder nichts anderes zu. Wie gehe ich als Mutter/Vater damit um? Dies werden wir zusammen erarbeiten und Strategien entwickeln, um diese Zeit gut zu überstehen. **Mitzubringen: Schreibzeug**

Samstag 22.11.25 09.30 – 11.30 Uhr
 Gebühr: 7,- € bei Bedarf mit Kinderbetreuung 4,- €
 Ort: Stadtteiltreff Ostend
 Anmeldeschluss: 17.11.25 Leitung: Ursula Heß (Dipl. Sozialpädagogin)

ADHS – erkennen, verstehen, begleiten

Das Leben mit ADHS-Kindern ist für Eltern, Großeltern und Pädagog*innen, seien wir ehrlich, oft kein Zuckerschlecken. Was ist ADHS wirklich – und was nicht? An diesem Abend werden Ursachen, Symptome beleuchtet und hilfreiche Strategien für den Alltag vorgestellt. Ein Abend für Aufklärung, Austausch und neue Perspektiven!

Dienstag 25.11.25 19.00 – 21.00 Uhr
 Gebühr: Spende
 Ort: Stadtteiltreff Ostend
 Anmeldeschluss: 19.11.25
 Leitung: André Schuhl (ADHS Osthessen e.V.) / Gudrun Neldner (ADHS-Trainerin und Autorin)



Ukulele für Pädagogen/Innen & Eltern

Bewegungslieder, Jahreszeiten-Songs, Einschlaf- und Aufräumlieder – ganz ohne Noten! Ideal für Kita, Schule & zuhause. Ukulele-Spiel verzaubert Kinder - ihre Aufmerksamkeit ist dir sicher! Dazu gibt es viele Rhythmusspiele und Ideen mit Naturklängen aus Alltagsgegenständen z.B. Steine, Löffel usw. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **Mitzubringen: Ukulele mit Gurt, „Das Spiel- und Bewegungsliederbuch“ Verlag Lamp & Leute und Hausschuhe**

Mittwoch 05.11.25 – 26.11.25 16.15 – 17.45 Uhr (4x)
 Gebühr: 28,- €
 Anmeldeschluss: 29.10.25 Leitung: Iryna Böhm (Sozialpädagogin)

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Gesundheit

Naturkosmetik selbstgemacht

Selbstgemachte Kosmetik, schmeichelhaft für deine Haut, ausschließlich natürliche Zutaten wie z.B. Bienenwachs, Sheabutter, 100% rein natürliche ätherische Öle usw. Wir werden ein Körperpeeling, Lippenpflege und Körper- / oder Gesichtscreme herstellen. Alle Materialien und Cremetiegel sind im Preis enthalten.

Donnerstag **14.08.25** 19.00 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 15,- / 20,- € Materialkosten
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend – Gallasiniring 1
 Anmeldeschluss: 08.08.25 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

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. 26.08.25 – 21.10.25** 18.45 – 19.45 Uhr (7x)
 am 16.09.+23.09.25 fällt es wegen Urlaub aus.

Kurs II: **Di. 04.11.25 – 16.12.25** 18.45 – 19.45 Uhr (7x)
 Gebühr: je Kurs 24,- €
 Anmeldeschluss: 22.08.25 / 30.10.25 Leitung: Elke Benz

Fußpflege mit Fußmassage

mit Anmeldung und 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
 02.09.25 / 21.10.25 / 09.12.25
 Gebühr: 30 Min. 22,- € bei Bedarf Kinderbetreuung 2,50 €
 Anmeldung: je 3 Tage vorher Leitung: Sylvia Hessheimer

Ätherische Öle für Kinder

Entdecke ätherische Öle, speziell für dein Kind. Die Öle unterstützen dein Kind auf körperlicher und emotionaler Ebene. Sie sind einfach anzuwenden und sanft zu empfindlicher Haut. Es werden ihre Wirkungsweisen erklärt und man kann die verschiedenen Öle vor Ort ausprobieren. Ein Roll-on mit deinem individuellen Öl ist im Preis inkl.

Mittwoch **17.09.25** 19.30 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 7,50 € Materialkosten
 Anmeldeschluss: 15.09.25 Leitung: Katja von Keitz

...Abenteuer Wechseljahre

Wechseljahre können schweißtreibend sein, das körperliche und seelische Gleichgewicht kann aus den Fugen geraten und manchmal auch das Körpergewicht. Diese Zeit ist nicht immer einfach und stellt für viele Frauen und deren Umfeld eine Herausforderung dar. Aber es ist auch eine Zeit des Aufbruchs und der Wandlung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. Sie bekommen wichtige Informationen über diesen Lebensabschnitt und Anregungen, wie Sie gut für sich selbst sorgen können.

Dienstag **23.09.25** 18.30 – 20.00 Uhr
 Gebühr: 5,- €
 Anmeldeschluss: 20.09.25 Leitung: Andrea Luley (Wechseljahresberatung Fulda)

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Gesundheit

Gesunde Snacks – Pausenbrote

Impulse für gesunde Snacks und Pausenbrote, wie es einfach und lecker gehen kann, mit praktischen Beispielen.

Mittwoch **01.10.25** 09.30 – 11.00 Uhr
 Gebühr: 6,- € inkl. Lebensmittel
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend, Gallasiniring 1
 Anmeldeschluss: 07.03.25 bis 12.00 Uhr Leitung: Linda Rohn (Dipl. oec. troph.)

Infekte, Fieber und Co.

Infekte, Fieber, Immunsystem aus ganzheitlicher Sicht. Baumknozensprays und Schüssler Salze können hier eine natürliche Hilfestellung geben. Wie kann man das Immunsystem stärken, Bewegung und Ernährung etc. werden hier nochmal eingehender erläutert.

Dienstag **21.10.25** 20.00 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 10,- € inkl. Skript
 Anmeldeschluss: 15.10.25 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

Natürlich durch die Erkältungszeit – mit ätherischen Ölen

Lerne, wie du dein Immunsystem, deinen Körper und deine Emotionen mit naturreinen ätherischen Ölen innerlich und äußerlich unterstützen kannst. Entdecke deine neue, natürliche Hausapotheke, probiere die verschiedenen Öle vor Ort aus. Ein Roll-on mit deinem individuellen Öl ist im Preis inkl.

Mittwoch **05.11.25** 19.30 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 7,50 € Materialkosten
 Anmeldeschluss: 03.11.25 Leitung: Katja von Keitz

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**

Donnerstag **04.12.25** 18.00 – 19.00 Uhr
 Gebühr: 10,- € / für Ehrenamtliche und Mitarbeiter der MÜTZE kostenfrei.
 Anmeldeschluss: 01.12.25 Leitung: Deepica Sachdeva

Freizeit / Weiterbildung

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.

Donnerstag **16.10.25** 19.00 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 16,- € Materialkosten
 Anmeldeschluss: 10.10.25
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum Leitung: Anette Witzel

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Besuch in der DITIB Moschee

Darf ich als Nicht Moslem ohne Bedeckung in die Moschee? Diese und andere Fragen werden öfters gestellt. Hier habt ihr die Gelegenheit einer Besichtigung, um alle Fragen beantwortet zu bekommen. Im Anschluss gibt es ein leckeres türkisches Frühstücks Buffett. (DITIB – türkischer Islamischer Verein)

Dienstag **04.11.25** 09.00 – ca. 12.00 Uhr
 Gebühr: ca. 8,- € für das Frühstück
 Treffpunkt: vor der Mütze – Gallasiniring 30
 Anmeldeschluss: 31.10.25 Leitung: Aysel Erol und Hüsne Maras

Facebook Grundlagen- sicher & einfach starten

Du hast noch wenig Erfahrung mit Facebook oder nutzt es nur selten? In diesem Workshop zeigen wir dir alles, was du wissen musst, um Facebook privat und sicher zu nutzen: Profil einrichten, Private Einstellung, Freunde finden, Beiträge teilen, Gruppen und Seiten finden, Tipps gegen Fake-news & Spam. **Mitzubringen: das eigene Smartphone/ Notebook/ Laptop, Ladekabel und Notizbuch**

Samstag **8.11.25** 10.00 – 14.00 Uhr
 Gebühr: 15,- €
 Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)
 Anmeldeschluss: 03.11.25 Leitung: Mimoza Dalipaj

Facebook II – mehr Möglichkeiten privat nutzen

Du kennst die Grundlagen schon, willst aber noch mehr aus deinem privaten Facebook-Profil herausholen? Erinnerungsbuch, Familien-Freundeskreise organisieren, Alben, Stories & Events gezielt einsetzen, erweiterte Funktionen rund um Gruppen, Suche & Einstellungen, Tipps zum Datenschutz und sicherem Verhalten. **Mitzubringen: das eigene Smartphone/ Notebook/ Laptop, Ladekabel und Notizbuch**

Samstag **15.11.25** 10.00 – 14.00 Uhr
 Gebühr: 18,- €
 Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)
 Anmeldeschluss: 10.11.25 Leitung: Mimoza Dalipaj

ChatGPT und DeepL App:

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 die 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 Nutzung der Programme.

Dienstag **18.11.25** 18.00 – 19.30 Uhr
 Gebühr: 10,- €
 Ort: Raum 118 im 1.OG
 Anmeldeschluss: 11.11.25 Leitung: Deepica Sachdeva

Enkaustik für Anfänger

Mit dieser Technik kann man wunderschöne Weihnachtskarten gestalten, es ist eine Warmwachstechnik, die keine künstlerische Vorkenntnisse erfordert. Mit dem warmen fließenden Wachs können individuelle Muster auf Karten entstehen. **Mitzubringen:** wer hat, altes Reisebügeleisen, Warmhalteplatte und viel Zeitungspapier.

Mittwoch **10.12.25** 19.30 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 12,- € Materialkosten
 Anmeldeschluss: 05.12.25
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum Leitung: Anette Witzel

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.

Ü 60 Treff

ohne Anmeldung!

Unser Ü60-Treff findet im Stadtteiltreff Ostend statt. Ihr könnt ohne Anmeldung kommen! Der Treff findet jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt. Die Tische werden zu einem "Stammtisch" zusammengeschoben und Andrea freut sich auf euch, nette Gespräche und den gemeinsamen Austausch. Wenn du Lust hast, kannst du bei Sabine ein leckeres Frühstück bestellen. Für das Treffen hat Sabine ein spezielles Seniorenfrühstück im Angebot.

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr jeden 1. + 3. Im Monat
19.08.25 / 02.09.25 / 16.09.25 / 07.10.25 / 21.10.25 /
04.11.25 / 18.11.25 / 02.12.25 / 16.12.25

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 jeden 2. + 4. Im Monat
28.08.25 / 11.09.25 / 25.09.25 / 09.10.25 /
23.10.25 / 13.11.25 / 27.11.25 / 11.12.25

iPhone 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 iPhone, Ladekabel und Notizbuch**

Montag Mo. 08.09.25 – 29.09.25 (4x) 16.30 – 18.30 Uhr
 Gebühr: 30,- €
 Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)
 Anmeldeschluss: 03.09.25
 Leitung: Mimoza Dalipaj



Ein Smartphonekurs für Android Geräte ist in Planung.

Spielerisch Englisch üben für Ü 60

mit Anmeldung!

Mit verschiedenen Spielen üben wir englische Vokabeln, trainieren unser Gedächtnis und haben auch noch Spaß dabei. Durch die Aktionen bekommt man ein Gefühl für die Sprache und übt die Aussprache. Vorkenntnisse in der Sprache sind nicht erforderlich. Es kann jederzeit jemand Neues dazu kommen, das Angebot startet ab drei Anmeldungen. Anmeldung direkt über: 0661-2091244

Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr jeden 1. + 3. Im Monat
04.09.25 / 18.09.25 / 02.10.25 / 16.10.25 /
06.11.25 / 20.11.25 / 04.12.25

Ort: Stadtteiltreff Ostend Leitung: Diana Franklin

Angebote für Senioren

Gedächtnisübungen für Senioren

mit Anmeldung!

Das Gedächtnis lässt im Alter nach, dagegen wollen wir aktiv etwas tun. Mit verschiedenen Aufgaben und geeigneten Spielen wollen wir unser Gedächtnis fit halten. Diana stellt an den drei Terminen verschiedene Beschäftigungen vor und wir probieren sie auch gleich aus. Die Termine sind einzeln buchbar. **Mitzubringen: Schreibzeug.**

Montag 22.09.25 / 27.10.25 / 24.11.25 10.00 – 11.00 Uhr
Gebühr: je 3,- € Leitung: Diana Franklin

Opa/Oma/ Enkelkinder Nachmittag

mit Anmeldung!

Die Enkel kommen zu Besuch und man hat aber nicht genug Platz oder kein geeignetes Spielzeug, das Wetter ist auch noch schlecht, wo kann man hin? Ganz einfach, packt eure Enkel ein und verbringt einen schönen Nachmittag bei uns, hier gibt es kindgerechte Räume mit geeigneten Spielsachen und auch noch Kaffee und Kuchen. Genießt die Zeit mit anderen Großeltern und ihren Enkeln. **Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken und gute Laune**

Sonntag 09.11.25 14.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 3,- (Großeltern + Enkel)
Anmeldeschluss: 5.11.25 Leitung: Diana Franklin

Weitere Termine / Angebote

Sommer-Picknick

Anmeldung erwünscht!

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

Flohmarkt für Kindersachen im BZS

Gemeinsam mit allen Kitas aus dem Stadtteil findet im Bürgerzentrum Ziehers Süd ein Flohmarkt für Kinderbekleidung, Spielsachen, Kinderbücher und Zubehör statt. Es gibt eine Auswahl von leckerem Kuchen und natürlich auch den Kaffee dazu. Vergabe der 21 Verkaufstische läuft über das Büro der MÜTZE. Stadtteilmfamilien werden bevorzugt.

Samstag 01.11.25 14.00 – 16.00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum Ziehers Süd, Dinkelstedtstraße 12

Spielenachmittag von 3 - 99

Anmeldung erwünscht!

Wir freuen uns sehr, euch zu einem gemütlichen Spielenachmittag einzuladen, bei dem ihr gemeinsam mit Elena und Hüsne in geselliger Runde Brett- und Kartenspiele ausprobieren könnt. Es erwarten euch verschiedene Spiele wie Uno, "Mensch ärgere Dich nicht" usw. Familien, Senioren und Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Eigene Spiele können mitgebracht werden.

Sonntag 23.11.25 14.00 – 16.00 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. Themen werden ca. zwei Wochen bekannt gegeben. Die Termine werden in Hybrid angeboten. Zoom-Meeting-ID: 881 8179 4102, Kenncode: 706582

Montag 01.09.25 09.00 – 11.00 Uhr mit Frühstück
Donnerstag 23.10.25 20.00 – 22.00 Uhr mit Pizza – Thema Programmplanung
Montag 01.12.25 15.00 – 17.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen

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.

Mittwoch 17.09.25 20.00 – 22.00 Uhr
Anmeldeschluss: 14.09.25 Leitung: Sabine Siegel

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 17.01.26 09.30 – 11.30 Uhr

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 24) 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 weitere Ehrenamtliche, damit es ein Treffpunkt für alle Bewohner wird. Vielfältige Ideen sind uns willkommen, um das nächste Programm bunt zu gestalten. Die Programmplanung für das 1. Halbjahr 2026 startet Anfang Oktober, also melde Dich.

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.

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 Bildungsspende.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

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:

Sind in Planung: Bücher für Erwachsene / Weihnachtsdeko / Spielsachen

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 im Büro Mo. 01.12.25 – Fr. 19.12.25

mit selbstgemachten Geschenken, Plätzchen und Marmelade

„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



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.



Information: Unsere Bürozeiten sind montags bis freitags von 09.30 bis 13.30 Uhr



Familienzentrum

Leitung: Katharina Rapp

E-Mail: Katharina@muetze-fulda.de

Tel. 015738203733



Stadtteiltreff Ostend

Leitung: Elena Dumitru

E-Mail: elena@muetze-fulda.de

Tel. 015174518038

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 (diemuetezefulda)



Newsletter:



Neu: Unser

WhatsApp Chanel

gemeinsam mit dem Bürgerzentrum Ziebers Süd

