

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 / Erzieh Bes Spielzimmer

Tobe- und Bewegung ng / Lebenshilfe

Räumlichkeiten für Umgangskontakt und vieles mehr.....



**Programm  
Januar - Juli 26**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Wir über uns</b>	<b>3</b>
Aktueller Vorstand	
<b>Wöchentliche Angebote</b>	<b>4 - 8</b>
Baby- u Kleinkindertreff / Elterntreff / Eltern-Kind-Treff / Frühstücktreff / Mittagstisch / Seniorenentreff usw.	
<b>Angebote einmal im Monat</b>	<b>8 - 10</b>
Vater-Kind-Treff / Alleinerziehende / Zwillingstreff / Treff für junge Mütter / Pflegefamilien / Gemeinsames Abendessen usw.	
<b>Kinderbetreuung</b>	<b>11</b>
Extrakinderbetreuung / Miniclub U3 / Krippe Marienkäfer	
<b>Beratungsangebot</b>	<b>12</b>
Familienzentrum / Stadtteiltreff Ostend	
<b>Angebote für Kinder</b>	<b>12 - 13</b>
Ferienangebote / Kreativkurse / Leseförderung usw.	
<b>Angebote für Eltern mit ihren Kindern</b>	<b>13 - 15</b>
Sprachförderung / Faschingsfeier / Indoorspielplatz / Bewegung / Klassische Musik	
<b>Angebote für Erwachsene</b>	<b>16 - 21</b>
Erziehung / Gesundheit / Weiterbildung / Kreatives / Freizeit /	
<b>Angebote für Senioren</b>	<b>21 - 23</b>
Ü60 Treff / Smartphone Kurs / Seniorenentreff / Gedächtnistraining / Vorträge / Englisch usw.	
<b>Weitere Termine / Angebote</b>	<b>23 - 25</b>
Spielnachmittag / Events / Plenum / Fortbildung / Ehrenamt Second-Hand-Laden / Umgangskontakt / Förderverein	
<b>Wichtige Hinweise</b>	<b>26</b>
Bankverbindung / Teilnahmebedingungen / Datenschutz	
<b>Förderverein des Mütterzentrums</b>	<b>27 - 28</b>
Danksagung Förderer / Finanzierung / Kontaktdaten	

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. 22.12.25 – So. 04.01.26  
Sommerferien: Mo. 20.07.26 – So.09.08.26 (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: November 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. Ebenfalls bieten wir Angebote für Senioren gegen die Vereinsamung an.

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 wollen.

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 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

<b>Sabine Siegel</b>	1. Vorsitzende
<b>Claudia Thonius</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 oder im Stadtteiltreff Ostend (ehemaliges Stadtteilcafé) statt.

## Wöchentliche Angebote

### Montag

**Montags haben wir verschiedene Kursangebote, daher gibt es an diesem Tag keine offenen Eltern-Kind-Treffs mehr.**

#### **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**

#### **Ukulele im Stadtteiltreff**

Wer Lust am Erlernen der Ukulele hat oder schon etwas spielen kann, ist herzlich eingeladen, vorbeizukommen. In Kooperation mit der AWO bietet Iryna an jedem Montag in den geraden Wochen ein gemeinsames Spielen an.

**Montag 18.00 – 19.30 Uhr 14-tägig**

05.01.26 / 19.01.26 / 02.02.26 / 02.03.26 / 16.03.26 / 30.03.26 /  
13.04.26 / 27.04.26 / 11.05.26 / 08.06.26 / 22.06.26

### 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 und 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**

#### **Ü60-Treff**

**Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr 14-tägig s. Seite 21**

#### **Eltern-Kind-Hausaufgaben-Treff**

Wir machen gemeinsam mit unseren Kindern die Hausaufgaben und tauschen uns aus. Für Kinder der 1. + 2. Klasse der Cuno-Raabe-Schule mit ihren Eltern. Snacks können mitgebracht werden. Nach den Hausaufgaben können die Kinder noch gemeinsam spielen. Es ist keine Hausaufgabenhilfe für Kinder.

**Jeden Dienstag 12.30 – 14.30 Uhr (nicht in den Schulferien)**

Gebühr: 1,- € plus Spende

## Dienstag

### 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 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. 14.01.26**

#### **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 Fragen.

**Mi. 28.01.26**

#### **Weniger ist mehr – wieviel Spielzeug braucht ein Kind?**

Kinder brauchen keine vollen Regale, sondern Raum für Kreativität und Entfaltung. Wir wollen uns über das richtige Maß an Spielzeug, der Kraft des freien Spiels austauschen und Ideen für mehr Leichtigkeit im Kinderzimmer sammeln. Katharina Rapp (Dipl. Sozialpädagogin)

**Mi. 11.02.26**

#### **Energiekosten im Blick – Strom- und Gasabrechnungen verstehen**

Wie lese ich die Rechnungen richtig? Was ist, wenn die Rechnung zu hoch erscheint? Wie kann ich Verbrauch, Preise, Abschläge prüfen? All das wird besprochen. Außerdem gibt es Tipps, wie ein Wechsel von Energieanbietern gelingen kann. Diana Kaase (Verbraucherzentrale Fulda)

**Mi. 25.02.26**

#### **Burnout out Falle Familienalltag**

Heute geht es um Tipps und Strategien für einen entspannteren Familienalltag. Rita Schöppner (Kath. FBS Helene Weber)

**Mi. 11.03.26**

#### **Das Jugendamt**

Wie kann das Jugendamt helfen? Hier kannst du alle deine Fragen stellen, aber auch Kritik loswerden. Stefan Möllene (Leiter Jugendamt Fulda)

**Mi. 25.03.26**

#### **Gewaltprävention und Notruf**

Frau Nicole Hohmann (Polizeipräsidium Osthessen) stellt ihre Arbeit vor und beantwortet Fragen. Wo bekomme ich Hilfe? Wie soll ich mich verhalten? Wie kann ich andere unterstützen? Wie setze ich einen Notruf ab? Was passiert dann? Der Austausch soll nicht zu kurz kommen.

## Mittwoch

- Mi. 15.04.26      Zwischen den Generationen – Konflikte mit der (Schwieger-)Mutter**  
Es gibt immer wieder Spannungen und Konflikte mit der eigenen Mutter oder Schwiegermutter über Kindererziehung, Einmischung, Grenzen. Wie kann man damit umgehen und mehr Gelassenheit und Klarheit in familiären Beziehungen finden? Katharina Rapp (Dipl. Sozialpädagogin)
- Mi. 29.04.26      Einblick in die Aufgaben einer Familienlotsin**  
Maren Eschtruth bietet Unterstützung rund um das Thema Familie an. Frau Eschtruth stellt ihre Arbeit vor und ist offen für alle eure Fragen.
- Mi. 13.05. 26      ADHS – ab wann ist eine Diagnose ratsam?**  
Wann hat eine ADHS-Diagnose Sinn? Wie gehe ich vor? Welche Konsequenzen hat eine Diagnose? All das besprechen wir gemeinsam. Rita Schöppner (Kath. FBS Helene Weber)
- Mi. 10.06.26      Kita-Eingewöhnung**  
Du kannst all deine Fragen rund um die Eingewöhnung in Kita und Krippe stellen. Anne-Kathrin Herget-Wendl (Erzieherin)
- Mi. 24.06.26      „Erzählcafé Geburt“**  
Jede Schwangerschaft, jede Geburt ist besonders. Nicht immer läuft alles wie erwartet. In geschützter Atmosphäre bieten Monika Darimond (Hebamme) und Jacqueline Lüling (Systemische Therapeutin) von Donum vitae Raum, Erfahrungen rund um die Geburt zu teilen.

### Frauengymnastik und Gesprächsrunde

Einmal in der Woche machen wir in den Räumen der Familienschule von 9.00 – 10.00 Uhr Gymnastik und tun unserem 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 sind 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 ausgehängten Essensplan und auf unserer Webseite.

**Jeden Mittwoch      11.30 – 13.30 Uhr**  
Gebühr:                      4,- € Hauptgericht /  
                                     1,- € Dessert  
Leitung:                      Sabine Siegel (Köchin)





## Mittwoch

### 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

**15.01.26 / 05.02.26 / 19.02.26 / 05.03.26 / 19.03.26 / 16.04.26 /  
07.05.26 / 21.05.26 / 18.06.26**

Gebühr:

1,- € plus Spende

### Seniorentreff

**Donnerstag**

**14.30 – 16.30 Uhr** 14-tägig s. Seite 22

**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

**Frühe Hilfen** Frau 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

**Freitag** **27.03.26** **9.00 – 11.00 Uhr**

**Handarbeitstreff mit Regina im Stadtteiltreff**

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.

**Jeden Freitag** **14.30 – 16.30 Uhr**

Gebühr: Spende für Kaffee

**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

**Lesestunde für Kinder**

Von Januar bis März gibt es während Marina`s Kaffeeklatsch an bestimmten Tagen eine Lesestunde für Kinder! Siehe Seite 15

**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).

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

**06.01.26 / 03.02.26 / 03.03.26 / 07.04.26 / 05.05.26 / 02.06.26 / 07.07.26**

**ADFC Fulda im Stadtteiltreff Ostend**

In Kooperation mit dem 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).

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

**13.01.26 / 10.02.26 / 10.03.26 / 14.04.26 / 12.05.26 / 09.06.26 / 14.07.26**



## Freitag

### Wer mag Brettspiele & Co?

ohne Anmeldung!

In Kooperation mit dem 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 von Meeples of Mayhem steht begleitend zur Seite, um Spiele zu erklären.

**Freitag** ab 18.00 Uhr jeden 4. Freitag im Monat  
**23.01.26 / 27.02.26 / 27.03.26 / 24.04.26 / 22.05.26 / 26.06.26**

Ort: Stadtteilzentrum Gallasiniring 1, EG-Raum 08+09

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, das dann gemeinsam im Stadtteiltreff verspeist wird.

**Freitag** 17.30 – 19.00 Uhr  
**16.01.26 / 20.02.26 / 20.03.26 / 17.04.26 / 19.06.26**

Gebühr: 3,- € kl. Portion / 4,- € 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 ebenfalls.

**Samstag** 09.00 – 11.00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat  
**07.02.26 / 07.03.26 / 04.04.26 / 02.05.26 / 06.06.26 / 04.07.26**

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  
**07.02.26 / 07.03.26 / 02.05.26 / 06.06.26**

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  
**10.01.26 / 14.02.26 / 14.03.26 / 11.04.26 /**  
**09.05.26 / 13.06.26 / 11.07.26**

Gebühr: 2,- € 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  
**24.01.26 / 28.02.26 / 28.03.26 / 25.04.26 / 23.05.26**

Gebühr: 2,- € plus Spende  
Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr

### Frühstück für Alleinerziehende

Anmeldung erwünscht!

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

**Sonntag** 10.00 – 12.00 Uhr jeden 1. Sonntag im Monat  
**01.02.26 / 01.03.26 / 05.04.26 Ostersonntag /**  
**03.05.26 / 07.06.26 / 05.07.26**

Gebühr: 2,- € plus Spende  
Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

### Sonntagstreff für Alle

Anmeldung erwünscht!

Eltern oder Großeltern mit Kindern bis ca. 8 Jahre 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** **12.04.26 / 14.06.26** 15.30 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 2,- € plus Spende  
Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan



## Betreuungsangebote mit Anmeldung!

### Extra-Kinderbetreuung

0 – 8 J.

Für Eltern mit Kindern möchten wir die Möglichkeit geben, einmal unbekümmert etwas, ohne ihre Kinder 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  
**24.01.26 / 28.02.26 / 25.04.26 / 23.05.26 / 27.06.26**

**Freitag** 18.30 – 21.30 Uhr  
**27.03.26**

Gebühr: je 10,- / 5,- € für Geschwisterkinder  
 Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Marina Spruck

### U3 Miniclub für Landkreis und Stadt Fulda

ab 15 Monate 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 Monate bis 3 J.

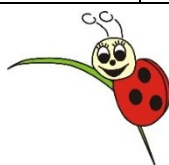
Die U3 Betreuung arbeitet angelehnt nach dem Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan. **Schwerpunkte / Ziele unserer pädagogischen Arbeit** sind eine ganzheitliche Erziehung, Sprachförderung, individuelle Förderung des eigenen Körpergefühls und Hygieneerziehung. Die Kinder werden von mind. zwei und in der Kernzeit von drei ausgebildeten Fachkräften betreut. In der kleinen Gruppe von max. 10 Kindern werden erste soziale Kontakte geknüpft und erste Erfahrungen in einer Gruppe gesammelt. Wahlweise 3 – 5 Betreuungstage. Mit Mittagsverpflegung und Mittagsschlaf.



**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 €



## 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 unter den Telefonnummern oder über E-Mail zu erreichen. Sie sind die ersten Ansprechpartnerinnen für alle Anliegen und 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.

**Hüsne Maras**, Mitarbeiterin Stadtteiltreff – **Sprechzeit: Mi. 09.00 – 11.00 Uhr**  
Tel. 0157-3336008, E-Mail: Huesne@muetze-fulda.de

**Elena Dumitru**, Leitung Stadtteiltreff – **Sprechzeit: Do. 09.00 – 11.00 Uhr**  
Tel. 0151-74518038, E-Mail: Elena@muetze-fulda.de

### **Kostenloses Beratungsangebot der Beratungsstelle „Keine Grenzen“**

Sie, ihr Kind oder Angehörige haben eine Einschränkung / Behinderung? Hier wird ihnen bei Anträgen und Fragen geholfen. Eine Mitarbeiterin der Beratungsstelle ist vor Ort, um ihnen zu helfen.

**Donnerstag**                      **12.02.26 oder 23.04.26**      10.00 – 11.00 Uhr  
Ort:                                      Stadtteiltreff Ostend

## Angebote für Kinder mit Anmeldung!

Für die Oster- / Sommerferien steht das Programm noch nicht ganz fest. Zusätzliche Angebote werden wir über die Sozialen Medien bekannt geben.

### **Ferienaktivwoche – Winterferien**

1. – 3. Klasse

Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten und Spielangeboten werden wir 5 Tage in den Winterferien 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. 05.01.26 – Fr. 09.01.16**                      08.30 – 13.30 Uhr (5 Tage)  
**Gebühr:**                      50,- €  
**Ort:**                              Stadtteilzentrum Ostend, Gallasiniring 1, 36043 Fulda  
**Anmeldeschluss:**      18.12.25 mit Vorkasse                      Leitung: Elena, Melanie, Hüsne, Claudia

### **Ferienaktivwoche – Osterferien**

1. – 3. Klasse

Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten und Spielangeboten 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**

**Termin:**                      **Di. 07.04.26 – Fr. 10.04.26**                      08.30 – 13.30 Uhr (4 Tage)  
**Gebühr:**                      40,- €  
**Ort:**                              Stadtteilzentrum, Gallasiniring 1, 36043 Fulda  
**Anmeldeschluss:**      25.03.26 mit Vorkasse                      Leitung: Elena, Melanie, Hüsne, Claudia

## Angebote für Kinder mit Anmeldung!

### Drachenaugen filzen

7 - 10 J.

Die Kraft eines Drachenauges ist fast unendlich, aber vor allem sagt man, dass es Glück bringt. An zwei Tagen wollen wir unser eigenes Drachenaugen mit verschiedenen bunten Schichten aus Märchenwolle und warmem Seifenwasser filzen. **Mitzubringen: Mittegroßes Frotteehandtuch und Wechselkleidung**

**Montag**                      **02.02.26 + 09.02.26 (2x)**    16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr:                      4,- €    Materialkosten

Ort:                              Gruppenraum der MÜTZE

Anmeldeschluss:    26.01.26              Leitung: Lea Eckert (Erzieherin)

### Mein persönliches Poster / Collage

ab 12 J.

Aus Zeitschriften, Erinnerungsstücken und persönlichen Fotos wird jeder seine persönliche Collage zu einem bestimmten Thema zusammenstellen. Wer gerne schnippelt, bastelt und kreativ ist, ist hier genau richtig. **Mitzubringen: Eigene Fotos, Zeitschriften, Eintrittsbändchen usw.**

**Mittwoch**                      **11.02.26**              16.00 – 18.00 Uhr

Gebühr:                      2,- €    Materialkosten

Ort:                              Stadtteilzentrum Ostend / Werkraum 03, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss:    28.01.26              Leitung: Lea Eckert (Erzieherin)

### Blumen filzen

8 - 12 J.

Mit feiner Märchenwolle in verschiedenen Farben und warmem Seifenwasser kann jeder eine Blume filzen. Es ist etwas Geduld gefragt, aber die Mühe lohnt sich, wenn man seine eigene gefilzte Blume in der Hand hält. **Mitzubringen: mittegroßes Frotteehandtuch**

**Mittwoch**                      **25.02.26 + 04.03.26 (2x)**    16.30 – 18.00 Uhr

Gebühr:                      4,- €    Materialkosten

Ort:                              Stadtteilzentrum Ostend / Werkraum 03, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss:    18.02.26              Leitung: Lea Eckert (Erzieherin)

### 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.

**Montag**                      **30.03.26**              13.00 – 15.00 Uhr

Gebühr:                      10,- €    Materialkosten

Ort:                              Stadtteilzentrum Ostend / Werkraum 03, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss:    25.03.26              Leitung: Anette Witzel

### Jahreszeitliches Basteln - Ostern

4 - 9 J.

Wir basteln gemeinsam zum Thema Ostern tolle Sachen. Lasst euch überraschen, was Melanie sich ausgedacht hat. Die Eltern können mitbasteln oder in der Zeit im Stadtteiltreff Kaffee und Kuchen bei Marina genießen.

**Montag**                      **23.03.26**              15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr:                      je 3,- € (Materialkosten)

Ort:                              Gruppenraum der MÜTZE

Anmeldeschluss:    19.03.26              Leitung: Melanie Klüber

### Leseförderung

2. + 3. Klasse

Einmal in der Woche unterstützen Ehrenamtliche Kinder der 2. oder 3. Klasse beim Lesen und 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!

### Winter-Spielplatz im BZS

Eltern mit Kindern bis 6 J.

Spiel, Spaß und Bewegung auch bei schlechtem, kaltem Wetter, das geht hier bei uns im Indoorspielplatz im Bürgerzentrum Ziehers Süd. Es sind mehrere Spielstationen aufgebaut und die Kinder können sich austoben. Wichtig: nur in Begleitung mit den Eltern. Hausschuhe oder Stoppersocken mitbringen. Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. In Kooperation mit dem Stadtteiltreff Ostend / Mütze, der AWO und den Stadtteilmüttern.

**Sonntag** 15.00 – 17.00 Uhr  
**11.01.26 / 01.02.26 / 01.03.26 / 22.03.26**

Gebühr: 1,- € pro Person, Kinder unter 6 J. sind frei

Ort: Bürgerzentrum Ziehers Süd, Dingelstedtstraße 12

Leitung: Elena Dumitru (Stadtteiltreff Ostend), Iryna Böhm (Stadtteilmütter AWO)

### 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 Mitbringbüffet. Wer will, kann gerne verkleidet kommen. Der Eltern-Kind-Treff Dienstagnachmittag fällt dafür aus. Bitte bei der Anmeldung angeben, was mitgebracht wird.

**Dienstag** 17.02.26 14.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 3,- € / Erwachsene, 2,50 € Kinder ab 1 Jahr

Anmeldeschluss: 13.02.26 Leitung: Marina Spruck, Sabine Siegel

### Klassische Musik

#### mit Spiel und Bewegung erleben

Kinder ab 1 – 3 J.

Wir begrüßen die Jahreszeiten mit passender klassischer Instrumentalmusik für Kinder. Mit Spiel- und Bewegungseinheiten erleben wir gemeinsam mit unseren Kindern die Musik. Einzeln buchbar.

**Mitzubringen: Stoppersocken / Hausschuhe**

**Samstag** 16.00 – 17.00 Uhr

**21.02.26** Winter / **11.04.26** Frühling / **13.06.26** Sommer

Gebühr: je 6,- € (1 Erw. +1 Kind), 2,- € für jedes weitere Kind

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher

Leitung: Iryna Böhm (Sozialpädagogin)

### Fit & Clever:

#### Logik, Konzentration, Selbstregulation

Kinder ab 4 - 6 J.

Rechte und linke Gehirnhälften werden beansprucht! Durch kreative Bewegungsspiele und gezielte Sinnesreize fördern wir Selbstkontrolle und Körperkoordination. Für jede Familie gibt es ein DIY-Spiel aus unserem Bewegungsabenteuer als Geschenk zum Mitnehmen. Einzeln buchbar.

**Mitzubringen: Stoppersocken / Hausschuhe**

**Samstag** 14.30 – 15.30 Uhr

**21.02.26 / 11.04.26**

Gebühr: je Kurs 6,- € (1 Erw. +1 Kind), 2,- € für jedes weitere Kind

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher

Leitung: Iryna Böhm (Sozialpädagogin)

### MÜTZE on Tour

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





## 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, denn wer seine Muttersprache früh lernt und gut sprechen kann, lernt auch eine Zweitsprache leichter. Durch unsere Angebote möchten wir die Mütter motivieren, 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**

### Rumänisch

**Samstag**

10.00 – 12.00 Uhr

**31.01.26 / 21.02.26 / 21.03.26 / 18.04.26 / 16.05.26 / 20.06.26**

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher

Leitung: Elena Dumitru

### 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

**15.02.26 / 15.03.26 / 19.04.26 / 17.05.26 / 21.06.26**

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher

Leitung: Iryna Böhm

Für Türkisch, Arabisch oder Englisch suchen wir engagierte Mütter/Väter, die in ihrer Muttersprache einen Treff für andere Eltern mit ihren Kindern anbieten möchten! Meldet euch im Büro bei Anette.

### 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!

**09.01.26 / 23.01.26 / 06.02.26 / 20.02.26 / 06.03.26 / 20.03.26**

Leitung:

Mechthild Hochstein / Martin Jahn

### Ostereier nach serbischer Tradition

Eltern mit Kindern ab 8 J.

Hier könnt ihr mit euren Kindern das Eierverzieren mit geometrischen Figuren in einer Technik, wie es die Serben traditionell machen, ausprobieren. Anita hat für euch alles vorbereitet und zeigt euch wie es umgesetzt wird und möchte euch für diese Technik begeistern. **Mitzubringen: hartgekochte Eier oder ausgeblasene Eier (egal welche Grundfarbe) und einen passenden Eierkarton zum Transport.**

**Donnerstag****02.04.26**

10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 12,- € (1 Erw. + 1 Kind) Materialkosten

Anmeldeschluss: 30.03.26

Leitung: Anita Ruppert

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Erziehung

#### „Mein Kind wird geärgert – was kann ich tun?“

Immer wieder erleben Kinder Situationen, in denen sie geärgert, ausgeschlossen oder unfair behandelt werden. Für Eltern ist das oft schwer zu sehen. Man möchte helfen, aber wie, ohne zu viel einzugreifen? An diesem Abend geht es darum, wie Kinder lernen können, sich selbstbewusst zu behaupten und wie Eltern sie dabei stärken können. Im Mittelpunkt stehen die Themen Selbstbehauptung, Resilienz und Umgang mit Konflikten. Ein Abend mit praktischen Tipps, Austausch und Impulsen. **Mitzubringen: Schreibzeug, Socken oder Hausschuhe**

**Donnerstag 19.02.26 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: 10,- €

Anmeldeschluss: 13.02.26 Leitung: Stefanie Vitt, [www.starke-kinder-bande.de](http://www.starke-kinder-bande.de)

#### Spiral Dynamics – Werteentwicklung in der Kindererziehung

Warum reagieren Kinder so unterschiedlich – und warum verändert sich ihr Verhalten mit dem Alter? Das Modell Spiral Dynamics beschreibt, wie sich Werte, Bedürfnisse und Denkweisen schrittweise entfalten – von instinktivem Verhalten (beige) über Regeln (blau) und Leistung bis hin zu Mitgefühl (grün) und ganzheitlichem Denken.

Wenn wir wissen, aus welcher „Werteebene“ heraus ein Kind gerade handelt, können wir passend reagieren – mit Verständnis statt Frust.

**Mittwoch 25.02.26 19.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr: Spende

Anmeldeschluss: 20.02.26 Leitung: Ivonne Oginski

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

mit Kinderbetreuung!

„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.

**Samstag 28.02.26 09.30 – 11.30 Uhr**

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

Ort: Stadtteiltreff Ostend

Anmeldeschluss: 24.02.26

Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

#### Umgang mit Computerspielen für Kids (Kindergarten und Grundschule)

Kinder begeistern sich für das Digitale, besonders Computerspiele und sie können im digitalen Spiel viel Zeit verbringen! Selbst jüngere Kinder lassen sich schnell mit Computerspielen längere Zeit beschäftigen. Da stellen sich Eltern die Frage, welche Folgen kann das auf die Entwicklung des Kindes haben. Kann man digitale Spiele hauptsächlich sinnvoll einsetzen und wenn ja, worauf sollte man achten? Was sind die Vor- und Nachteile von digitalen Spielen, gerade für jüngere Kinder. Worauf Eltern achten können, wenn sie ihrem Kind das Spielen erlauben oder auch nicht.

**Montag 16.03.26 15.00 – 17.00 Uhr**

Gebühr: 2,- €

Anmeldeschluss: 13.03.26

Leitung: Axel von Donop (Fachstelle Suchtprävention, in Kooperation mit der Diakonie)

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Erziehung

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

mit Kinderbetreuung!

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

**Samstag**                    **25.04.26**                    09.30 – 11.30 Uhr  
 Gebühr:                    7,- €                    bei Bedarf mit Kinderbetreuung 4,- €  
 Ort:                    Stadtteiltreff Ostend  
 Anmeldeschluss:           21.04.26                    Leitung: Ursula Heß (Dipl. Sozialpädagogin)

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

##### **- Sauberkeitserziehung!**

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?

**Samstag**                    **27.06.26**                    09.30 – 11.30 Uhr  
 Gebühr:                    7,- €                    bei Bedarf mit Kinderbetreuung 4,- €  
 Ort:                    Stadtteiltreff Ostend  
 Anmeldeschluss:           23.06.26                    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 s. Seite 5/6

### Gesundheit

#### **Papa-Baby-Yoga**

Eine liebevolle Auszeit vom Alltag, die Körper, Geist und Beziehung stärkt. Durch Basic Yogaübungen und achtsame Bewegungen lernst du, deinen Körper bewusst wahrzunehmen, Verspannungen zu lösen und Kraft zu tanken, gleichzeitig erlebst du, wie Yoga dich unterstützt, Ruhe und Gelassenheit im Familienalltag zu finden.

Im Mittelpunkt steht die Beziehung zwischen dir und deinem Baby, durch Berührung, Blickkontakt und gemeinsames Erleben stärkst und fördest du die Verbindung zu deinem Baby. Erlebe ein Geschenk von Nähe und Zeit. Ein Ort, der Raum bietet für einen Austausch unter Männern, sich gegenseitig zu stärken, gemeinsam aktiv zu bleiben und vor allem Spaß zu haben. Jeder kann mitmachen! **Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken**

**Sonntag**                    **01.02.26 – 01.03.26**                    08.45 – 9.45 Uhr (5x)  
 Gebühr:                    18,- €  
 Anmeldeschluss:           28.01.26  
 Leitung:                    Ella-Sophia Fleck (Dipl. Sport- u. Gesundheitstrainerin)

## 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. 27.01.26 – 03.03.26 18.30 – 19.30 Uhr (6x)

**Kurs II:** Di. 28.04.26 – 02.06.26 18.30 – 19.30 Uhr (6x)

Gebühr: je Kurs 22,- €

Anmeldeschluss: 22.01.26 / 23.04.26 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

**03.02.26 / 17.03.26 / 21.04.26 / 26.05.26 / 07.07.26**

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

Anmeldung: je 3 Tage vorher Leitung: Sylvia Hessheimer

#### Fit für den Alltag: kleine Schritte, große Wirkung

In Kooperation mit HAGE e.V. bieten wir für erwerbslose Frauen diesen Kurs an. Trainingsinhalte: Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen, Kräftigung der Muskulatur, Faszien- und Entspannungsübungen, Stretching und Beweglichkeitsübungen und Stärkung des Selbstbewusstseins. Durch das gemeinsame Training steigern wir den Teamgeist und möchten dich zu mehr körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden hinführen. Dieser Kurs wird durch ein Projekt teamw()rk für Gesundheit und Arbeit der HAGE e.V. für erwerbslose Frauen gefördert.

**Mitzubringen: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit weißer Sohle**

**Kurs I** Do. 05.02.26 – 05.03.26 09.00 – 10.00 Uhr (5x)

**Kurs II** Do. 09.04.26 – 07.05.26 09.00 – 10.00 Uhr (5x)

Anmeldeschluss: 29.01.26 / 02.04.26

Leitung: Ella-Sophia Fleck (Dipl. Sport- u. Gesundheitstrainerin)

#### Mama-Baby-Yoga

Komm wie Du bist – alles, was zählt sind dein Atem, dein Körper, der Wunsch nach innerer Ruhe sowie die tiefe Verbundenheit zu dir und deinem Baby. Dich erwarten sanfte und kraftvolle Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit einer bewussten Atmung sowie einfache Entspannungs- und Atemübungen (Pranayama). Dein Baby darf entspannt von der Matte aus zusehen oder wird liebevoll mit einbezogen. Jeder kann mitmachen! **Mitzubringen: Yogamatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken**

**Kurs I:** Mo. 09.03.26 – 30.03.26 09.00 – 10.00 Uhr (4x)

**Kurs II:** Mo. 13.04.26 – 04.05.26 09.00 – 10.00 Uhr (4x)

Gebühr: je Kurs 22,- €

Anmeldeschluss: 04.03.26 / 08.04.26

Leitung: Ella-Sophia Fleck (Dipl. Sport- u. Gesundheitstrainerin)

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### Gesundheit

#### ... 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**                      **17.03.26**                      18.30 – 20.00 Uhr  
 Gebühr:                      5,- €  
 Anmeldeschluss:            14.03.26                      Leitung: Andrea Luley (Wechseljahresberatung Fulda)

#### Geführte Klangreise zum inneren Klanggarten

Die geführte Meditation, begleitet durch Klänge von Klangschalen, Trommeln, Regenmachern etc., hilft dir, um in eine tiefe Entspannung zu kommen. An diesem Abend kannst du den Alltagsstress hinter dir lassen und dich davon erholen. Mitzubringen: Isomatte, Decken, Kissen, dicke Socken und etwas zu Trinken.

**Donnerstag**                      **19.03.26**                      19.30 – 21.00 Uhr  
 Gebühr:                      15,- €  
 Anmeldeschluss:            13.03.26                      Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

#### Starke Körpermitte für Frauen von 25 – 50 Jahren

Wir wollen uns doch alle stark fühlen, fit und vital. Ich habe einen Kurs zusammengestellt, in dem wir Frauen uns voll und ganz unserer starken Körpermitte widmen. Wir trainieren uns mit viel Spaß und Motivation. Weil es das Beste ist, was wir für uns tun können. Gerne beantworte ich auch Fragen für ein gutes Körperbewusstsein. Wir treffen uns 4-mal und können in der Zeit unseren Fitnessstand kontinuierlich aufbauen, da ich auch Tipps für Routinen für zu Hause mitgebe.

Bist du bereit, dich in deinem Körper richtig wohlzufühlen und dich mit einer Gruppe von Frauen zu motivieren? **Mitzubringen: Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, Getränk**

**Mittwoch**                      **15.04.26 – 06.05.26**                      19.30 – 20.30 Uhr (4x)  
 Gebühr:                      19,- €  
 Anmeldeschluss:            09.04.26  
 Leitung: Heidi Wallstein (Fitnesscoach + Mentaltrainerin für Frauen)

#### Homöopathie im Alltag anwenden

Vortrag über homöopathische Mittel, die im Alltag in verschiedenen Situationen, wie Zeckenbiss/ Insektenstiche, Verletzungen, Sonnenstich, akutem Fieber (ausführliche Erläuterung zu verschiedenen Fieberarten), Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt werden können.

**Donnerstag**                      **16.04.26**                      19.30 – 21.00 Uhr  
 Gebühr:                      10,- € inkl. Skript  
 Anmeldeschluss:            10.04.26                      Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

#### Gesunde Snacks – Pausenbrote

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

**Mittwoch**                      **22.04.26**                      09.30 – 11.00 Uhr  
 Gebühr:                      6,- € inkl. Lebensmittel  
 Ort:                              Stadtteilzentrum Ostend, Gallasiniring 1  
 Anmeldeschluss:            17.04.26 bis 12.00 Uhr                      Leitung: Linda Rohn (Dipl. oec. troph.)

## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### **Selbstgemachte Naturkosmetik**

Bald ist Muttertag und beschenke dich selbst!

Lerne, wie du dir deine eigene Gesichtsscreme, Lippenpflege, Körperpeeling selbst herstellen kannst. Mit ausschließlich natürlichen Zutaten, wie z.B. Bienenwachs, Sheabutter, 100 % rein natürliche ätherische Öle usw. Alle Materialien und Cremetiegel sind im Preis enthalten.

**Donnerstag 07.05.26 19.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr: 28,- € Materialkosten

Ort: Stadtteilzentrum Ostend / Werkraum 03, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 30.04.26 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

## **Freizeit / Weiterbildung**

### **BASIC Nähkurs**

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

**Termine: Di. 20.01.26 oder Di. 19.05.26**

**Uhrzeit: 18.30 – 21.30 Uhr**

Gebühr: 30,- € inkl. Materialkosten

Ort: Dietershausen

Anmeldung: direkt über E-Mail: [diehexxe@web.de](mailto:diehexxe@web.de)

### **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.

**Fr. 20.02.26 20.00 Uhr Orange – Konzert im KUZ-Kreuz 25,20 € Vorkasse bis 10.02.26**

**Fr. 08.05.26 20.00 Uhr Suchtpotenzial – KUZ-Kreuz 30,70 € Vorkasse 24.04.26**

Wenn du selbst eine Idee hast, melde dich. Weitere Termine werden über die Sozialen Medien bekannt gegeben.

### **Arabisch kochen**

Gemeinsam mit Jorget wird ein arabisches Hauptgericht und ein Dessert zubereitet, sie zeigt euch wie ein typisches arabisches Gericht gekocht wird. Anschließend wird natürlich auch probiert.

**Freitag 20.02.26 10.30 – 13.30 Uhr**

Gebühr: 9,- € Lebensmittel Umlage

Ort: Stadtteilküche, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 17.02.26 Leitung: Jorget Inssan

### **Diamond Paintings**

ab 16 J.

Diamond Paintings mit Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene. Es gibt Figuren und Untersetzer zum Gestalten. Dazu sind alle eingeladen, die Spaß daran haben und es kennenlernen möchten.

**Freitag 27.02.26 + 06.03.26 15.00 – 16.30 Uhr (2x)**

Gebühr: 6,- € Materialkosten / Person

Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 20.02.26 Leitung: Katrin Mato



## Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

### **Schmuckkurs für Teens und Erwachsene**

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

**Montag 30.03.26** 16.00 – 18.00 Uhr  
 Gebühr: 18,- € Materialkosten  
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum 03, Gallasiniring 1, 36043 Fulda  
 Anmeldeschluss: 25.03.26 Leitung: Anette Witzel

### **Ostereier nach serbischer Tradition**

Das Eierverzieren mit geometrischen Figuren in einer Technik, wie es die Serben traditionell machen, könnt ihr hier ausprobieren. Anita hat für euch alles vorbereitet und zeigt euch wie es umgesetzt wird und möchte euch für diese Technik begeistern. **Mitzubringen: hartgekochte Eier oder ausgeblasene Eier (egal welche Grundfarbe) und einen passenden Eierkarton zum Transport.**

**Donnerstag 02.04.26** 12.30 – 14.00 Uhr  
 Gebühr: 12,- € Materialkosten  
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum 03, Gallasiniring 1, 36043 Fulda  
 Anmeldeschluss: 30.03.26 Leitung: Anita Ruppert

### **Starke Stimmen, freies Spiel – Improvisation für Frauen**

Tauche ein in die Welt des spontanen Spiels und entdecke deine Stärke! Mit Kreativität, Humor und Leichtigkeit erproben wir neue Rollen, üben uns auszudrücken und probieren Gleichberechtigung auf der Bühne. Spaß und Lachen sind garantiert. **Der Kurs wird in Kooperation mit dem ImproTheater Fulda und im Rahmen der Frauenwoche angeboten.**

**Dienstag 10.03.26** 18.00 – 21.00 Uhr  
 Gebühr: 8,- €  
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend, Gallasiniring 1, 36043 Fulda EG Raum 08  
 Anmeldeschluss: 04.03.26  
 Leitung: Katharina Rapp (Dipl. Sozialpädagogin, Impro-Spielerin und -Trainerin)

## Angebote für Senioren

### **Lebensmittelausgabe der Fuldaer Tafel für Senioren**

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

### **Ü 60 Treff**

ohne Anmeldung!

Unser Ü60-Treff findet im Stadtteiltreff Ostend 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 14- tägig  
**06.01.26 / 20.01.26 / 03.02.26 / 17.02.26 / 03.03.26 /**  
**17.03.26 / 31.03.26 / 14.04.26 / 28.04.26 / 12.05.26 /**  
**26.05.26 / 09.06.26 / 23.06.26 / 07.07.26**

## Angebote für Senioren

### 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 und Teesorten.

**Donnerstag** 14.30 – 16.30 Uhr 14-tägig  
**15.01.26 / 29.01.26 / 12.02.26 / 26.02.26 / 12.03.26 /**  
**26.03.26 / 09.04.26 / 23.04.26 / 07.05.26 / 21.05.26 / 18.06.26**

### 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. Bitte immer vorher anmelden, ob noch Plätze frei sind.

**Donnerstag** 10.00 – 11.30 Uhr **jeden** 1. + 3. Im Monat  
**15.01.26 / 05.02.26 / 19.02.26 / 05.03.26 / 19.03.26 /**  
**02.04.26 / 16.04.26 / 07.05.26 / 21.05.26 / 18.06.26**

Gebühr: 1,- TN / pro Mal

Ort: Stadtteiltreff Ostend

Leitung: Diane Franklin

### 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** **26.01.26 / 23.02.26 / 23.03.26 / 27.04.26 / 22.06.26**  
 10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: je Donnerstag davor

Gebühr: je 3,- € Leitung: Diane Franklin

### Smartphone / Android Kurs für Senioren – Anfänger

mit Anmeldung!

An 4 Termine wird in einer kleinen Gruppe von max. 6 Personen 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**

**Termine:** **Mo. 26.01.26, Di. 27.01.26, Mo.02.02.26 + Di. 03.02.26 (4x)**  
 09.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 32,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)

Anmeldeschluss: 20.01.26 Leitung: Deepica Sachdeva



### iPhone Kurs für Senioren – Anfänger

mit Anmeldung!

In einer kleinen Gruppe von max. 6 Personen wird der Umgang mit dem iPhone 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**

**Dienstag** **03.03.26 – 24.03.26 (4x)** 17.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 32,- €

Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)

Anmeldeschluss: 24.02.26 Leitung: Mimoza Dalipaj

## Angebote für Senioren

### Energiekosten im Blick

#### Strom- und Gasabrechnungen verstehen

mit Anmeldung!

Wie lese ich die Rechnungen richtig? Was ist, wenn die Rechnung zu hoch erscheint? Wie kann ich Verbrauch, Preise, Abschläge prüfen? All das wird besprochen. Außerdem gibt es Tipps, wie ein Wechsel von Energieanbietern gelingen kann.

**Freitag 27.02.26 09.00 – 11.00 Uhr**

Ort: Stadtteiltreff Ostend

Anmeldeschluss: 23.02.26 Leitung: Diana Kaase (Verbraucherzentrale Fulda)

### Ostereier nach serbischer Tradition

mit Anmeldung!

Das Eierverziern mit geometrischen Figuren in einer Technik, wie es die Serben traditionell machen, könnt ihr hier ausprobieren. Anita hat für euch alles vorbereitet und zeigt euch wie es umgesetzt wird und möchte euch für diese Technik begeistern. **Mitzubringen: hartgekochte Eier oder ausgeblasene Eier (egal welche Grundfarbe) und einen passenden Eierkarton zum Transport**

**Donnerstag 02.04.26 12.30 – 14.00 Uhr**

Gebühr: 12,- € Materialkosten

Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum 03, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 30.03.26 Leitung: Anita Ruppert

### Eingeloggt sicher im Netz

mit Anmeldung!

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

**Freitag 08.05.26 09.00 – 11.00 Uhr**

Ort: Stadtteiltreff Ostend

Anmeldeschluss: 04.05.26 Leitung: Franziska Schetter (Verbraucherzentrale Fulda)

## Weitere Termine / Angebote

### Brettspiel- / Kartenspiel-Nachmittag

ohne Anmeldung!

In Kooperation mit dem 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 von Meeples of Mayhem 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 08.02.26**

15.00 – 18.00 Uhr für Familien / 18.00 – 22.00 Uhr für Erwachsene

Ort: Stadtteilzentrum Ostend, Gallasiniring 1, 36043 Fulda EG

Leitung: Meeples of Mayhem e.V. Fulda

### Hannelore zwischen Kartoffelsalat und MonSherry

Die rüstige Rentnerin Hannelore plaudert munter aus dem Nähkästchen – über ihr Leben, ihre Familie und ihre Reisen, und natürlich beantwortet sie auch eure neugierigen Fragen. Katharina Rapp in der Rolle der Hannelore sorgt für einen unterhaltsamen und lustigen Abend. Lasst euch überraschen. **Es wird in Kooperation mit dem ImproTheater Fulda und im Rahmen der Frauenwoche angeboten.**

**Montag 09.03.26 19.30 – 21.00 Uhr**

Gebühr: 3,- € / Getränke und Knabberzeug werden gegen einen Unkostenbeitrag angeboten.

Ort: Stadtteiltreff, Gallasiniring 30, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 04.03.26

Leitung: Katharina Rapp (Dipl. Sozialpädagogin, Impro-Spielerin und -Trainerin)

## Weitere Termine / Angebote

### 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**

### 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 26.01.26 09.00 – 11.00 Uhr mit Frühstück**

**Mittwoch 18.03.26 20.00 – 22.00 Uhr mit Pizza – Thema Programmplanung**

**Dienstag 02.06.26 20.00 – 22.00 Uhr – Thema Hessentag Fulda**

### Mitgliederversammlung des Mütterzentrums e.V.

Der Jahresbericht von 2025 wird vorgestellt und erläutert. Unter dem Punkt „Verschiedenes“ kann jeder sein Anliegen vorbringen. Es muss auch wieder gewählt werden, das Amt des 1. Vorstandes steht zur Wahl. Wer für das Amt kandidieren möchte, kann sich gerne bei dem aktuellen Vorstand über die Aufgaben informieren. Wir freuen uns auf Euch.

**Donnerstag 07.05.26 19.30 – 21.30 Uhr**

### Unfallverhütung und Hygienebelehrung

mit Anmeldung!

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

**Montag 15.06.26 09.00 – 11.00 Uhr – Raum 118 1.OG**

**Dienstag 29.09.26 20.00 – 22.00 Uhr – Raum 118 1.OG**

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Sabine Siegel

### Unser Leitbild leben – gemeinsam stark

mit Kinderbetreuung!

In diesem Workshop sprechen wir über unser Leitbild. Wir entdecken, was Zusammenhalt, Vielfalt und Miteinander für uns bedeuten und sammeln Ideen, wie wir diese Werte in der MÜTZE umsetzen und leben können. Pflichtfortbildung für Mitarbeiter, Ehrenamtliche und Interessierte. **Mitzubringen:**

**Schreibzeug**

**Samstag 18.04.26 9.30 – 12.30 Uhr**

Kinderbetreuung ab 9.00 Uhr, damit wir pünktlich anfangen können.

Anmeldeschluss: 14.04.26

Leitung: Katharina Rapp (Dipl. Sozialpädagogin)

### Ehrenamt

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, meldet sich bitte bei Astrid Laube, Melanie Ilyas oder Anette Witzel im Büro oder kommt auch gerne zu einem Arbeitstreffen / Plenum.

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.

## Weitere Termine / Angebote

### 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 2. Halbjahr 2026 startet Anfang April, 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 – 13.30 Uhr oder nach vorheriger Terminvereinbarung am Nachmittag

### 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



## **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 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**



## Danksagung Förderer und Unterstützer

**„Die MÜTZE“ bedankt sich herzlich bei allen Spendern und Institutionen, die uns unterstützen.**

Ein besonderer Dank geht an Alle:

- die uns mit ihrem Mitgliedsbeitrag unterstützen
- die mit ihrem Besuch, ihrer Zeit und ihrem Engagement das Mütterzentrum e.V./ Familienzentrum / Stadtteiltreff Ostend beleben

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](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**



**Familienzentrum**

Leitung: Katharina Rapp

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

Tel. 015738203733



**Stadtteiltreff Ostend**

Leitung: Elena Dumitru

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

Internet: [www.muetze-fulda.de](http://www.muetze-fulda.de)



Facebook „Die Mütze“ Fulda



Instagram (diemuetzefulda)



Newsletter:



**Unser WhatsApp Chanel**

gemeinsam mit dem Bürgerzentrum Ziehers Süd

**Hier erfährst du schnell und unkompliziert alle neuen Angebote, melde dich einfach über den QR- Code an.**