

Baby- Kleinkindtreff / Krabbelgruppen / Eltern-Kind-Gruppen
Frühstückstreff / Treff für Alle / Sing- und Fingerspiele / Miniclub
Marienkäfer Krippe / Vater-Kind-Treff / Sonntagstreff / Second-Hand-Laden / Massage
Erziehungsworkshop / Bewegungsräume / Räumlichkeiten für
Krabbelgruppen / Eltern-Kind-Treff für Alle / Sing- und Fingerspiele
Krippe / Kinderbetreuung / Grundschüler / Vater-Kind-Treff
Wohlfühlstunden / Erziehungsworkshop / Bewegungsräume
Räumlichkeiten für Krabbelgruppen / Eltern-Kind-Treff für Alle / Sing- und Fingerspiele
Kinderbetreuung / Ferienaktivwochen / Vater-Kind-Treff
Sonntagstreff / Seniorenangebote / Second-Hand-Laden / Massage
Fußpflege / Eltern-Kind-Treff / Tobe- und Bewegungsräume
Räumlichkeiten für Umgangskontakt und vieles mehr.....



Programm August – Dezember 26

Inhaltsverzeichnis

Wir über uns	3
Aktueller Vorstand	
Wöchentliche Angebote	4 - 8
Baby- u Kleinkindertreff / Elterntreff / Eltern-Kind-Treff / Frühstücktreff / Mittagstisch / Seniorentreff usw.	
Angebote einmal im Monat	9 - 11
Vater-Kind-Treff / Alleinerziehende / Zwillingstreff / Treff für junge Mütter / Pflegefamilien / Gemeinsames Abendessen usw.	
Kinderbetreuung	11
Extrakinderbetreuung / Miniclub U3 / Krippe Marienkäfer	
Beratungsangebot	12
Familienzentrum / Stadtteiltreff Ostend	
Angebote für Kinder	12 - 14
Ferienangebote / Kreativkurse usw.	
Angebote für Eltern mit ihren Kindern	14 - 16
Sprachförderung / Halloweenparty / Indoorspielplatz / Bewegung / Kreative I Plätzchenbacken usw.	
Angebote für Erwachsene	17 - 21
Erziehung / Gesundheit / Weiterbildung / Kreatives / Freizeit /	
Angebote für Senioren	21 - 23
Ü60 Treff / Smartphone Kurs / Seniorentreff / Gedächtnistraining / Vorträge / LachYoga usw.	
Weitere Termine / Angebote	24 - 25
Spielnachmittag / Events / Plenum / Fortbildung / Ehrenamt Second-Hand-Laden / Umgangskontakt / Förderverein	
Wichtige Hinweise	26
Bankverbindung / Teilnahmebedingungen / Datenschutz	
Förderverein des Mütterzentrums	27 - 28
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:

Sommerferien:

1. – 3. Ferienwoche: Mo. 29.06.26 – So 19.07.26 finden nur die Vormittagsangebote statt

4. – 6. Ferienwoche: Mo. 20.07.26 – So.09.08.26 geschlossen

Winterferien: Mi. 23.12.26 – So. 03.01.26 geschlossen

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: 750 Datum: Juni 26

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 sie Mitglied sind oder nicht. Die Interessen und Wünsche von Familien liegen uns am Herzen. Mit unseren Angeboten möchten wir der Isolation und Benachteiligung von Erziehenden entgegenwirken. Dazu unterstützen wir Eigeninitiative sowie persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen. Wir stärken Eltern, bieten Kindern einen Raum für eine gesunde Entwicklung und Senioren einen Treffpunkt, um der Vereinsamung entgegenzuwirken. Bei uns gibt es die Möglichkeit, eigene Netzwerke zu schaffen.

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 Tugba Figen, 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

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 oder im Stadtteiltreff Ostend statt.

Angebote ohne Anmeldung!

Montag

Somalische Frauengruppe - Gemeinsam gestalten und Zeit erleben

Im Mittelpunkt stehen kreative Aktivitäten, Austausch und Gemeinschaft. Gemeinsam gestalten, ins Gespräch kommen, lachen und sich gegenseitig inspirieren. Gerne können eigene Ideen, Materialien oder kleine Speisen und Getränke aus der eigenen Kultur mitgebracht werden. Frauen mit ihren Kindern sind herzlich willkommen. In Kooperation mit den Kulturmittlern des Projekts PETRA und der Stadt Fulda.

Montag 09.00 – 10.30 Uhr 14-tägig
17.08.26 / 31.08.26 / 14.09.26 / 28.09.26 / 12.10.26 / 26.10.26
09.11.26 / 23.11.26 / 07.12.26 / 21.12.26

Gebühr: 1,- € plus Spende

Leitung: Haifa Landolsi (Kulturmittlerin Projekt PETRA)

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

Vater-Kind in Bewegung

Gemeinsam wollen wir als Väter mit unseren Kindern Zeit verbringen, dazu nutzen wir den Bewegungsraum, um mit den Kindern zu toben oder den Bewegungs-Parcours zu erkunden. Für den Austausch unter uns Vätern ist auch gesorgt und alle Väter mit Kindern bis ca. 6 Jahren sind herzlich willkommen. Andre freut sich auf euch.

Montag 17.00 – 19.30 Uhr 14-tägig
07.09.26 / 21.09.26 / 05.10.26 / 19.10.26 /
02.11.26 / 16.11.26 / 30.11.26 / 14.12.26

Gebühr: 1,- € plus Spende

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
17.08.26 / 31.08.26 / 14.09.26 / 28.09.26 / 12.10.26 /
26.10.26 / 09.11.26 / 23.11.26 / 07.12.26 / 21.12.26

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

Dienstag

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

Ü 60 Treff

Die Tische werden zu einem "Stammtisch" zusammengeschoben und Andrea freut sich auf euch, nette Gespräche und den gemeinsamen Austausch. Wer Lust hat kann sich bei Sabine, das Seniorenfrühstück bestellen.

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr 14-tägig
18.08.26 / 01.09.26 / 15.09.26 / 29.09.26 / 13.10.26 /
27.10.26 / 10.11.26 / 24.11.26 / 08.12.26 / 22.12.26

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 reine Hausaufgabenhilfe für Kinder.

Jeden Dienstag 12.30 – 14.30 Uhr nur in der Schulzeit
Gebühr: 1,- € plus Spende

Eltern-Kind-Treff

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

Jeden Dienstag 15.30 – 17.30 Uhr
Gebühr: 1,- € plus Spende



Mittwoch

Frauengymnastik und Gesprächsrunde

Einmal in der Woche machen wir in den Räumen der Familienschule von 9.00 – 10.00 Uhr Gymnastik und tun 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

Baby-Kleinkindertreff / Elterntreff

Bei einem süßen Frühstück mit leckerem Brot und Marmelade können sich die Eltern ungezwungen austauschen und die Kinder spielen. An bestimmten Daten finden die Elternthemen bei Kaffee und Keksen statt. Dies bitte beachten.

Mittwoch 09.00 – 11.00 Uhr
jeden Mittwoch ausgenommen an den Elternthementerminen
Gebühr: 1,- € plus Spende

Mittwoch

Elternthemen bei Kaffee und Keks

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 und kurzfristige Teilnahme ist möglich.

Uhrzeit 09.00 – 11.00 Uhr

Mi. 02.09.26

Babygebärden

Babys kommunizieren schon vor dem Sprechen. Gebärden helfen, Bedürfnisse auszudrücken, Frust zu reduzieren, die Sprachentwicklung zu fördern und die Bindung zu stärken. Theresa Ziemann (Herzenshände) stellt die Babygebärden vor. Fragen sollen nicht zu kurz kommen.

Mi. 16.09.26

Mit Kindern über den Tod sprechen

Tod und Trauer machen uns oft sprachlos. Was darf ich meinem Kind zumuten? Wie kann ich mit meinem Kind altersgerecht reden? Darüber wollen wir uns austauschen. Katharina Rapp (Sozialpädagogin, Die Mütze)

Mi. 30.09.26

Sternenkinder - Wenn die Wiege leer bleibt.

Wenn ein Kind zu früh geht, gerät vieles aus dem Gleichgewicht. Frau Darimond und Frau Bunse informieren über Fehl- und Totgeburt, geben Orientierung und laden zum Austausch ein. Monika Darimond (Hebamme, donum vitae), Gudrun Bunse (Sozialpädagogin, SkF)

Mi. 14.10.26

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 der Familie. Warum ist das so? Welche alltagsnahen Tipps und Beispiele gibt es? Lasst uns darüber reden. Katharina Rapp (Sozialpädagogin)

Mi. 04.11.26

(Früh-)kindliche Sexualität

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

Mi. 18.11.26

Umgang mit Computerspielen für Kinder

(Kindergarten & Grundschule)

Kinder begeistern sich für digitale Medien – besonders für Computerspiele. Schon jüngere Kinder verbringen oft viel Zeit damit. Eltern fragen sich deshalb: Welche Auswirkungen haben Computerspiele auf die Entwicklung? Können digitale Spiele sinnvoll sein? Und worauf sollte man achten? Heute geht es um Chancen und Risiken von Computerspielen im Kindesalter, um sinnvolle Regeln im Familienalltag und darum, wie Eltern ihre Kinder beim Spielen gut begleiten können. Axel von Donop (Diakonie)

Mi. 02.12.26

Babylotsen

Babylotsen unterstützen Familien von Anfang an. Sie helfen Familien passende Angebote zu finden, beraten persönlich, vertraulich und kostenfrei. Erfahre mehr über die Unterstützung rund um Schwangerschaft und die erste Zeit mit Baby. Sarah Schmidt u. a.

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 nur in der Schulzeit

Gebühr:

1,- € plus Spende

Mittwoch

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)

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 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

Frauentreff im Stadtteiltreff

Wir treffen uns in gemütlicher Runde bei einem leckeren Kaffee – nur unter uns Frauen ohne Kinder. Im Vordergrund stehen Austausch, Spaß und gegenseitige Hilfe. Lidia Najem Abdelmasih freut sich auf euch!

Donnerstag

10.30 – 12.30 Uhr nur in der Schulzeit

20.08.26 / 03.09.26 / 01.10.26 / 29.10.26 / 26.11.26 / 10.12.26

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

20.08.26 / 03.09.26 / 17.09.26 / 01.10.26 / 15.10.26 /**05.11.26 / 19.11.26 / 03.12.26 / 17.12.26**

Gebühr:

1,- € plus Spende

Donnerstag

Seniorentreff im Stadtteiltreff Ostend

Es ist ein Treffpunkt zum Austausch, um einen gemütlichen Nachmittag mit anderen Senioren zu verbringen. Jeder ist herzlich willkommen. Es gibt immer einen leckeren Kuchen und verschiedene Kaffeearten und Teesorten.

Donnerstag 14.30 – 16.30 Uhr 14-tägig
 13.8.26 / 27.08.26 / 10.09.26 / 24.09.26 / 08.10.26 /
 22.10.26 / 05.11.26 / 19.11.26 / 03.12.26 / 17.12.26

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

Elterntemen am Freitag während dem Babytreff!

Fr. 28.08.26 Babygebärden Theresa Ziemann (Herzenshände Fulda)

Babys kommunizieren schon vor dem Sprechen. Gebärden helfen, Bedürfnisse auszudrücken, Frust zu reduzieren, die Sprachentwicklung zu fördern und die Bindung zu stärken. Theresa stellt Babygebärden vor und singt auch mit uns. Fragen sollen nicht zu kurz kommen.

Fr. 23.10.26 Frühe Hilfen Eva-Maria Chrzonsz (Familienhebamme)

Frau Chrzonsz erzählt über ihre Arbeit. Du kannst die Hebamme alles fragen, was du rund um die Geburt und die erste Zeit als Familie wissen möchtest.

Internationaler Frauentreff im STZO

Es ist ein Offener Treff für alle Frauen ohne Kinder, egal welcher Nationalität, wir treffen uns alle 14 Tage, um zu frühstücken, sich auszutauschen und die deutsche Sprache zu üben. Jeder kann gerne etwas zum Frühstück mitbringen, Elena besorgt die Brötchen, Butter und Marmelade.

Freitag 09.00 – 11.00 Uhr 14-tägig
 14.08.26 / 28.08.26 / 11.09.26 / 25.09.26 /
 09.10.26 / 06.11.26 / 20.11.26 / 04.12.26 / 18.12.26

Gebühr: 1,- € plus Spende
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend, Gallasiniring 1, Küche

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 **14.15 – 16.15 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

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
04.08.26 / 01.09.26 / 06.10.26 / 03.11.26 / 15.12.26

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.

Dienstag ab 19.00 Uhr jeden 2. Dienstag im Monat
11.08.26 / 08.09.26 / 13.10.26 / 10.11.26 /

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
28.08.26 / 25.09.26 / 23.10.26 / 20.11.26 dies ist der 3. Freitag im Monat

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

Leitung: Meeples of Mayhem e.V.

Gemeinsames Abendessen im Stadtteiltreff

mit Anmeldung!

Was gibt's? Das wird ungefähr zwei Wochen vorher bekannt gegeben. Sabine hat ein leckeres Abendessen vorbereitet, das wir dann gemeinsam im Stadtteiltreff genießen.

Freitag 17.30 – 19.00 Uhr
21.08.26 / 18.09.26 / 16.10.26 / 20.11.26

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
05.09.26 / 03.10.26 / 07.11.26 / 05.12.26

Gebühr: 1,- € plus Spende

Anmeldeschluss: je Freitag vorher bis 12.00 Uhr oder spontan

Samstag / Sonntag

Treff für Zwillingfamilien

mit Anmeldung!

Einmal im Monat treffen sich Zwillingfamilien unabhängig vom Alter der Kinder zum Kennenlernen, zum Austausch und zur Vernetzung, ganz ungezwungen bei einer Tasse Kaffee. Außerdem gibt es immer ein Bastelangebot.

Samstag 14.00 – 17.00 Uhr jeden 1. Samstag im Monat
05.09.26 / 07.11.26 / 05.12.26

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
08.08.26 / 12.09.26 / 10.10.26 / 14.11.26 / 12.12.26

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
22.08.26 / 26.09.26 / 24.10.26 / 28.11.26

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 Frühstück 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
06.09.26 / 04.10.26 / 01.11.26 / 06.12.26

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

Treff für Eritreerinnen/ Eritreer

Mahberkom e.V. ist ein eritreischer Verein aus Fulda und Landkreis Fulda. Einmal im Monat treffen wir uns zum Austausch zur gegenseitigen Hilfe und für die Gemeinschaft. Wir helfen bei Sprachproblemen, Behördengängen oder gesundheitlichen Anliegen.

Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr jeden 1. Sonntag im Monat
06.09.26 / 04.10.26 / 01.11.26 / 06.12.26

Gebühr: je 2,- € plus Spende

Treff für Eritreerinnen

Wir Frauen vom Mahberkom e.V. treffen uns einmal im Monat, um eine schöne Zeit ohne Kinder, nur unter uns zu verbringen. Neue Frauen sind herzlich willkommen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

Sonntag 14.00 – 18.00 Uhr jeden 2. Sonntag im Monat
13.09.26 / 11.10.26 / 08.11.26 / 13.12.26

Gebühr: je 2,- € plus Spende

Samstag / Sonntag

Generationentreff am Sonntag

Anmeldung erwünscht!

Wir laden alle Senioren, Eltern oder Großeltern mit Kindern bis ca. 8 Jahre herzlich ein, den Sonntag gemeinsam mit uns zu verbringen! Hier haben die Kinder jede Menge Platz zum Spielen, während die Erwachsenen und Senioren sich in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder Tee austauschen oder gemeinsam mit den Kindern den Bewegungsraum entdecken können.

Sonntag 15.30 – 18.00 Uhr
13.09.26 / 11.10.26 / 08.11.26

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
22.08.26 / 26.09.26 / 24.10.26 / 28.11.26

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 2 – 5 Betreuungstage. Mit Mittagsverpflegung und Mittagsschlaf.
 Mittagessen pro Tag 3,90 €



Montag – Freitag 07.45 – 13.45 Uhr mit Mittagessen

Gebühr / Tage	Unter 2 J.	Über 2 J.	Über 3 J.
2 Tage	80,- €	65,- €	0,- €
3 Tage	120,- €	97,- €	0,- €
4 Tage	161,- €	129,- €	0,- €
5 Tage	200,- €	161,50 €	0,- €

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 euch. 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

Beratungsstelle „Keine Grenzen“

Sie, ihr Kind oder Angehörige haben eine Einschränkung / Behinderung und sie haben Fragen: Wir helfen: Beim Ausfüllen von Anträgen (Pflegekasse, Grad der Behinderung, Eingliederungshilfe), bei der Vorbereitung von Gesprächen mit Ämtern, wenn sie Assistenzangebote suchen und vieles mehr. Sie können gerne ohne Anmeldung vorbeikommen und ihre Fragen stellen.

Donnerstag 17.09.26 + 12.11.26 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Ostend

Leitung: Kathrin Mienack (Gemeinsam Leben – Gemeinsam Lernen)

„Startklar mit Kind“ – Info über Teilzeitausbildung

Du möchtest beruflich wieder einsteigen oder neu durchstarten? Ist Ausbildung mit Kindern möglich? – Na klar! Wir zeigen dir welche Wege und Möglichkeiten es gibt, auch als Mama oder Papa wieder zu arbeiten oder in Ausbildung zu gehen. Wir von Projekt EiF (Erziehende im Fokus) unterstützen dich bei dem, was du brauchst. Kinder können mitgebracht werden.

Montag 19.10.26 09.30 -10.30 Uhr

Ort: Gruppenraum der Mütze

Leitung: Sarah Bachmann-Rüger (von Grümel gGmbH Projekt EiF beauftragt durch Kreisjobcenter Landkreis Fulda)

Angebote für Kinder mit Anmeldung!

Ferienwoche – Sommerferien

Vorschulkinder – 2. Klasse

Für Kinder aus der Stadt oder aus dem Landkreis wird diese Woche in der 4. Ferienwoche angeboten. Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten und Spielangeboten werden wir 5 Tage in den Sommerferien 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. 20.07.26 – Fr. 24.07.26 08.00 – 14.00 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 60,- €

Ort: Räume der Mütze, Gallasiniring 30, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 19.06.26 mit Vorkasse Leitung: Milena & Lena

Angebote für Kinder mit Anmeldung!

Ferientage nur für Mädchen – Sommerferien

1. – 4. Klasse

Wir wollen nur unter uns Mädchen Spaß haben. Wir spielen und basteln in den Räumlichkeiten der MÜTZE und erkunden den Stadtteil. **Mitzubringen: Rucksack mit Verpflegung für den ganzen Tag, wetterentsprechende Kleidung, Hausschuhe**

Termin: **Mi. 29.07.26 – Fr. 31.07.26** 09.00 – 14.00 Uhr (3 Tage)

Gebühr: 35,- €

Ort: Räume der Mütze, Gallasiniring 30, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 22.06.26 mit Vorkasse **Leitung:** Melanie Illyas

Jonglierbälle filzen

6 – 10 J.

Das, was Clowns im Zirkus können, können wir auch. Filze dir deine eigenen Jonglierbälle in deinen Lieblingsfarben für ein buntes Abenteuer. **Mitzubringen: Mittelgroßes Frotteehandtuch + 1 Plastiktüte**

Donnerstag 03.09.26 – 17.09.26 (3x) 15.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 10,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 27.08.26 **Leitung:** Lea Eckert (Erzieherin)

Ferienaktivwoche – Herbstferien

1. – 3. Klasse

Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten und Spielangeboten 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. 05.10.26 – Fr. 09.10.26** 08.30 – 13.30 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 50,- €

Ort: Stadtteilzentrum, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 11.09.26 mit Vorkasse **Leitung:** Elena, Melanie, Hüsne, Claudia

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.

Dienstag 06.10.26 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 10,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 01.10.26 **Leitung:** Anette Witzel

Holzwerkstatt für Kids

ab 2. Klasse

Mit der Laubsäge werden wir aus Pappelsperholz gruselige Halloweendeko sägen und bemalen.

Mitzubringen: Kleidung die dreckig werden kann

Montag 12.10.26 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 8,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 08.10.26 **Leitung:** Anette Witzel

Fit durch Bewegung

5 – 7 J.

Das Wetter ist schlecht, zu kalt für den Spielplatz, hier gibt es eine Alternative. Durch verschiedene Stationen in einem aufgebauten Parcours wird die Motorik und das Gleichgewicht trainiert. Mit viel Spaß werden wir uns eine Stunde bewegen, ausprobieren und unsere Fähigkeiten testen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Turnschlappchen

Montag 02.11.26 – 23.11.26 (4x) 16.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 10,- € für den Kurs

Anmeldeschluss: 27.10.26 **Leitung:** Melanie Illyas

Angebote für Kinder mit Anmeldung!

Haargummi filzen

6 – 10 J.

Wir wollen uns mal wieder die Hände nass machen. Für alle, die Farbe im Haar mögen oder selbst gemachte Geschenke brauchen. Wir filzen mit bunter Wolle ein paar tolle Haargummis.

Mitzubringen: Mittelgroßes Frotteehandtuch + 1 Plastiktüte

Mittwoch 18.11.26 + 25.11.26 (2x) 14.30 – 15.30 Uhr

Gebühr: 6,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 11.11.26 Leitung: Lea Eckert (Erzieherin)

Diamond Paintings - Wintermotive

ab 8 J.

Winterliche glänzende Deko bringt Licht in die dunkle Jahreszeit. Verschiedene Motive z.B. Engel oder Schneeflocken können individuell mit bunten Glitzersteinen beklebt werden. Katrin zeigt euch wie es geht.

Samstag 28.11.26 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 6,- € Materialkosten

Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 21.11.26 Leitung: Katrin Mateo

Blumen filzen

6 – 10 J.

Auch im Winter blühen ein paar Blumen. Aus bunter Wolle und warmem Wasser kannst du deine individuellen Blumen filzen. **Mitzubringen: mittelgroßes Frotteehandtuch**

Kurs Mi. 09.12.26 + Do. 10.12.26 (2x) 14.30 – 15.30 Uhr

Gebühr: 6,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 30.11.26 Leitung: Lea Eckert (Erzieherin)

Ferienaktivwoche – Winterferien

1. – 3. Klasse

Mit verschiedenen Aktionen, Bastelangeboten und Spielangeboten werden wir gemeinsam 5 Tage in den Winterferien 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. 04.01.27 – Fr. 08.01.27 08.30 – 13.30 Uhr (5 Tage)

Gebühr: 50,- €

Ort: Stadtteilzentrum, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 05.12.26 mit Vorkasse Leitung: Elena, Melanie, Hüsne, Claudia

Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

MÜTZE on Tour

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



Eltern-Kind-Töpfern

Kindern ab 8 J. mit Eltern

Ein gemeinsames Erlebnis für Eltern mit ihrem Kind und dem Material „Ton. Unter Anleitung und mit der Hilfe der Eltern wird getöpft, glasiert und die Sache anschließend fertig gebrannt. Für evtl. Geschwisterkinder bieten wir eine Kinderbetreuung (5,- €) in der Mütze an. **Mitzubringen: Trinken und Schürzen.**

Samstag 24.10.26 09.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: 35,- / 40,- € 1 Erw + 1 Kind / Material und Brenngebühr

Ort: City Keramik, Luckenberg 8a, 36037 Fulda

Anmeldeschluss: 20.10.26 Leitung: Anke Brunn

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 der Eltern, die Haftung liegt bei den Eltern, Hausschuhe oder Stoppersocken sind mitzubringen. Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. In Kooperation mit dem Stadtteiltreff Ostend / Mütze und der Gemeinwesenarbeit Ziehers Süd der AWO.

Sonntag 15.00 – 17.00 Uhr
25.10.26 / 29.11.26 / 13.12.26

Gebühr: 1,- € pro Person, Kinder unter 6 J. sind frei
 Ort: Bürgerzentrum Ziehers Süd, Dingelstedtstraße 12
 Leitung: Elena Dumitru (Stadtteiltreff Ostend)

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 **25.10.25** 13.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 3,- € plus Spende

Anmeldeschluss: 20.10.25

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. Der normale Kaffeeklatsch fällt aus! Wer kommen möchte, bitte anmelden!

Freitag **30.10.26** 15.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: 4,- € / Erw. + 1 Kind, jedes weitere Kind 2,- €

Anmeldeschluss: 27.10.26

Leitung: Sabine Siegel / Marina Spruck



„Die Weihnachtsbäckerei“

Eltern mit Kindern 1 – 5 J.

Gemeinsam Plätzchenbacken mit viel Spaß und ohne Dreck zu Hause? Das geht in der Mütze. Es gibt Teig für alle und gemeinsam werden wir diesen Teig ausstechen, backen, verzieren und verspeisen. Wer nicht mehr kann, kann auch gerne spielen gehen. Der verwendete Teig ist ein Butterplätzchenteig ohne Eier und Nüsse. Termine sind einzeln buchbar. **Mitzubringen: Schürze, Nudelholz, Ausstecher, Vorratsdose, eigene Deko, Backpapier u. 2 Backbleche**

Termin 1 **Mo. 16.11.26** 10.00 – 12.30 Uhr

Termin 2 **Sa. 21.11.26** 10.00 – 12.30 Uhr

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

Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Sabine Siegel

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 **28.11.26** 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 7,- € / Teigkugel inkl. Dekomaterial

Ort: Stadtteilzentrum Ostend, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 21.11.26 Leitung: Sabine Siegel (Köchin)

Angebote für Eltern mit Kindern mit Anmeldung!

Weihnachtsnachmittag

Eltern mit Kindern 0 – 5 J.

Wir treffen uns zu einem gemütlichen Nachmittag in der hektischen Adventszeit. Wir werden gemeinsam das leckere Mitbring-Buffer probieren. Es gibt ein Kreativangebot für die, die Lust dazu haben und zum Abschluss werden wir gemeinsam weihnachtliche Lieder singen. Bei der Anmeldung bitte angeben, was für das Buffet mitgebracht wird.

Montag 07.12.26 15.30 – 17.30 Uhr
 Gebühr: 2,- € / pro Familie (1 Erw. + 1 Kind) weitere Kinder 1,- €
 Anmeldeschluss: 4 Tage vorher Leitung: Jona Gün

Sprachentwicklung

Eltern mit Kindern bis 8 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. Unser Ziel ist es, die Kinder in ihrer Muttersprache zu stärken.

Mitzubringen: Hausschuhe oder Socken

Rumänisch

Samstag 10.00 – 12.00 Uhr
15.08.26 / 19.09.26 / 17.10.26 / 19.12.26
Samstag 21.11.26 14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: je 2,- €
 Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Elena Dumitru

Arabisch

Sonntag 10.00 – 12.00 Uhr
23.08.26 / 27.09.26 / 25.10.26 / 22.11.26

Gebühr: je 2,- €
 Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Summer Ali

Türkisch

Eltern mit Kindern von 0 – 2 J.

Mittwoch

10.30 – 11.30 Uhr
19.08.26 / 16.09.26 / 28.10.26 / 25.11.26

Gebühr: je 2,- €
 Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Ayse Erol

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 jeden 3. Sonntag im Monat
16.08.26 / 20.09.26 / 18.10.26 / 15.11.26 / 20.12.26

Gebühr: je 2,- €
 Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Iryna Böhm

Get together – englischer Treff

Um unsere Muttersprache Englisch zu pflegen, treffen wir uns mit oder ohne unser Kid, um gemeinsam Brett- oder Kartenspiele zu spielen, die kleineren Kinder können den Spielbereich nutzen und die Erwachsenen können die Gelegenheit nutzen, zu quatschen. Es gibt Kaffee oder Tee und eine Kleinigkeit zu knabbern, es können gerne Lieblingsspiele und was zum Snacken mitgebracht werden. Die Zielgruppe sind Menschen mit der Muttersprache Englisch.

Samstag 14.11.26 15.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr: 2,- € + Spende
 Anmeldeschluss: 12.11.26 Leitung: Melanie Illyas

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Erziehung

ADHS- Treff für Eltern von Kindern mit ADHS

In Kooperation mit dem ADHS Osthessen gibt es einmal im Monat ein Treffen im Stadtteiltreff, um über den Alltag mit ADHS-Kindern zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und hilfreiche Strategien zu sammeln. Dabei geht es darum, wie funktionieren Strukturen im Familienalltag, Erfahrungsaustausch über die Zusammenarbeit mit Fachstellen, Probleme in der Schule und vieles mehr. Wir geben praktische Tipps, teilen bewährte Methoden und informieren über regionale Unterstützungsangebote. Unser Ziel ist es, Eltern zu stärken und ihnen Orientierung und Halt zu geben. Neue Eltern sind herzlich willkommen.

Montag **07.09.26 / 02.11.26 / 07.12.26** 09.00 – 11.00 Uhr
 Anmeldeschluss: je Freitag davor oder spontan
 Leitung: Gudrun Nedler, Christa Diegelmann – 01712726803 (ADHS-Osthessen)

„Stark im Alltag – Selbstbewusst statt überfordert“

Kinder brauchen mehr als gute Noten, um ihren Alltag zu meistern - sie brauchen zusätzlich innere Stärke, um selbstbewusst ihren eigenen Weg zu gehen. Die Herausforderungen wie Konflikte, Stress, Ängste und Druck sind ein ständiger Begleiter. An diesem Abend erhalten sie wertvolle Impulse, wie sie die Persönlichkeit Ihres Kindes stärken, sein Vertrauen in sich selbst fördern können und wie es lernt, mit schwierigen Situationen umzugehen, anstatt daran zu zerbrechen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Socken oder Hausschuhe

Donnerstag **10.09.26** 19.30 – 21.00 Uhr
 Gebühr: 10,- €
 Anmeldeschluss: 03.09.26 Leitung: Stefanie Vitt, www.starke-kinder-bande.de

„Meine Grenzen – deine Grenzen“

mit Kinderbetreuung!

Grenzen setzen bedeutet nicht, etwas zu verbieten, sondern eine Orientierung und Sicherheit zu geben. Grenzen helfen Erwachsenen, nicht zu endlosen Wunscherfüllern zu werden und sie helfen Kindern, sich sicher zu fühlen. Nicht alle Wünsche können und sollten erfüllbar sein. Durch Regeln und Grenzen wird der tägliche Familienalltag für alle strukturierter und Unsicherheiten werden genommen. Mütter, Väter und Kinder haben Bedürfnisse – selten die gleichen und schon gibt es Reibungspunkte. Grenzen sind die Spielregeln des sozialen Miteinanders.

Samstag **26.09.26** 09.30 – 11.30 Uhr
 Gebühr: 7,- € bei Bedarf mit Kinderbetreuung 5,- €
 Ort: Stadtteiltreff Ostend
 Anmeldeschluss: 22.09.26
 Leitung: Ursula Heß (Dipl. Sozialpädagogin)

„Bindung und Bedürfnisse“

mit Kinderbetreuung!

Bindung, von der wir hier sprechen, beginnt mit Entbindung. Eine feste stabile und strapazierbare Bindung, gibt Halt und Sicherheit. Sie ist belastbar, auch wenn alle unterschiedliche Bedürfnisse haben. Bedürfnisse begleiten uns tagtäglich und selten haben diese eine Schnittmenge. Wie ist es möglich, eine stabile Bindung aufzubauen? Eine stabile feste Bindung ist die Grundlage jeder Bildung. Eltern sind Vorbilder und Kinder lernen durch Vorbilder.

Samstag **24.10.26** 09.30 – 11.30 Uhr
 Gebühr: 7,- € bei Bedarf mit Kinderbetreuung 5,- €
 Ort: Stadtteiltreff Ostend
 Anmeldeschluss: 18.10.26
 Leitung: Ursula Heß, Dipl. Sozialpädagogin

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Gesundheit

Bewegung & Gute Laune - Fitness für Frauen mit Musik

In Kooperation mit vhs im Quartier bieten wir für Frauen ohne Kinder zwei Kurse an. Es werden Ganzkörperübungen mit Musik gemacht. Mitzubringen: Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch und Turnschuhe mit weißer Sohle. Anmeldung über die VHS Fulda.

Kurs I **Fr. 14.08.26 – 04.09.26** 9.30 – 11.00 Uhr (4 x) Nr. BZ90005K
 Kurs II **Fr. 11.09.26 – 02.10.26** 9.30 – 11.00 Uhr (4 x) Nr. BZ90006K
 Ort: Stadtteilzentrum Ostend, Gallasiniring 1, 36043 Fulda Raum 08
 Gebühr: je 16,- € pro Kurs
 Anmeldeschluss: je 3 Tage vorher Leitung: Nicola Vaupel (Fitnesstrainerin)

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
 25.08.26 / 29.09.26 / 03.11.26 / 08.12.26
 Gebühr: 30 Min. 22,- € bei Bedarf Kinderbetreuung 2,50 €
 Anmeldung: je 3 Tage vorher Leitung: Sylvia Hessheimer

Lachyoga für Erwachsene

Lachyoga: Eine einzigartige Methode, mit der du lernst, ohne Grund zu lachen und deine innere Befindlichkeit unabhängig von äußeren Gegebenheiten zu machen. Diese Form der Körperübung steigert u.a. die Lebensfreude, erfrischt, vitalisiert, stärkt die Immunabwehr. Frei nach dem Motto "Lachen ist die beste Medizin". Bitte, neben etwas zum Trinken und bequemer Kleidung, ein bisschen Offenheit und Neugierde mitbringen.

Mittwoch **09.09.26 – 30.09.26** 18.30 – 19.30 Uhr (4 x)
 Gebühr: 8,- € für den Kurs
 Anmeldeschluss: 02.09.26 Leitung: Linda Rohn (Dipl. oec. troph.)

Zuckerfreie / Zuckerarme Ernährung für Ü50:

Wo ist Zucker drin? Welche Alternativen gibt es? Wie gelingt zuckerbewusste Ernährung? Wie lässt sich damit Krankheiten vorbeugen bzw. entgegenwirken? Tipps und praktische Beispiele, wie man es schaffen kann.

Montag **21.09.26** 09.30 – 11.00 Uhr
 Gebühr: 5,- €
 Anmeldeschluss: 15.09.26 Leitung: Linda Rohn (Dipl. oec. troph.)

Familienküche neu entdeckt – clever einkaufen, kochen, genießen

Gemeinsam einkaufen, schnippeln und kochen – und dabei lernen, wie man günstig, ausgewogen und alltagstauglich einkauft! In unserem Workshop gibt es praktische Tipps rund ums Einkaufen und gesunde Ernährung mit Blick auf den Familienalltag. Beim gemeinsamen Kochen und Ausprobieren lernen wir, wie leckere Mahlzeiten unkompliziert gelingen. Zeit für Austausch, neue Ideen und Genuss inklusive – wir freuen uns auf euch! In Kooperation mit HAGE e.V., Verbraucherzentrale Hesse.

Freitag **23.10.26** 09.30 – 13.00 Uhr
 Ort Stadtteilzentrum, Gallasiniring 1, 36043 Fulda Stadtküche
 Anmeldeschluss: 15.10.26 Katharina Junk (Verbraucherzentrale Hessen)

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Herbst / Winter – Erkältungszeit bei den Kindern!

In diesem Vortrag erfährst du, wie du das Immunsystem deines Kindes (bis ca. 12 J.) stärken kannst. Wie du Immunsystem, Fieber und Infekte besser verstehen kannst und was du tun kannst, um dein Kind bestmöglich durch diese Zeit zu begleiten. Hierzu gebe ich Tipps und stelle naturheilkundliche Mittel vor, die du selbstständig verwenden kannst, außerdem werde ich die Vorteile einer ganzheitlichen Behandlung erläutern.

Donnerstag 29.10.26 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 10,- € inkl. Skript

Anmeldeschluss: 22.10.26 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

Papa-Baby-Yoga

0 – 12 Monate

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 förderst 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 01.11.26 – 29.11.26 08.45 – 09.45 Uhr (5x)

Gebühr: 18,- €

Anmeldeschluss: 25.10.26 Leitung: Ella-Sophia Fleck (Dipl. Sport- u. Gesundheitstrainerin)

Mama-Baby-Yoga

0 – 10 Monate

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**

Montag 02.11.26 – 30.11.26 08.15 – 09.15 Uhr (5x)

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 26.10.26 Leitung: Ella-Sophia Fleck (Dipl. Sport- u. Gesundheitstrainerin)

... 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 10.11.26 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 5,- €

Anmeldeschluss: 3.11.26 Leitung: Andrea Luley (Wechseljahresberatung Fulda)

Elternthemen bei Kaffee und Keks

Ca. zweimal im Monat mittwochvormittags und auch an zwei Terminen freitagvormittags 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 / Freitags 09.00 – 11.00 Uhr Genaue Beschreibung s. Seite 6 + 8

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Freizeit / Weiterbildung

Digitale Grundlagen für Frauen / Seniorinnen mit Migrationshintergrund

Die Digitalisierung prägt zunehmend unseren Alltag: Kommunikation, Behördengänge, Gesundheitsdienste, Bankgeschäfte und Bewerbungsprozesse finden häufig online statt. Ziel ist es, Frauen den sicheren und selbstständigen Umgang mit digitalen Geräten und Online-Anwendungen zu ermöglichen. Gefördert durch Stadt Fulda – Vielfalt und Teilhabe.

Basiskurs Do.17.09. / Fr.18.09. / Do.24.09. / Fr.25.09.26 – 09.30 – 11.30 Uhr

Aufbaukurs Do.22.10. / Fr.23.10. / Do.29.10. / Fr.30.10.26 – 09.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: je Kurs 10,- €

Ort: Haus der Familie 1.OG Raum 118

Anmeldeschluss: 10.09.26 / 15.10.26 Leitung: Deepica Sachdeva

Schmuckkurs für Frauen & Teens

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.

Dienstag 06.10.26 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 15,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 01.10.26 Leitung: Anette Witzel

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 03.11.26 09.00 – ca. 12.00 Uhr

Gebühr: ca. 10,- € für das Frühstück

Treffpunkt: vor der Mütze – Gallasiniring 30

Anmeldeschluss: 30.10.26 Leitung: Aysel Erol

Enkaustik für Anfänger

Mit dieser Technik kann man wunderschöne Weihnachtskarten gestalten, es ist eine Warmwachstechnik, die keine künstlerische Vorkenntnisse erfordert. **Mitzubringen: wer hat, altes Reisebügeleisen, Warmhalteplatte und viel Zeitungspapier.**

Mittwoch 04.11.26 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 12,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 30.10.26 Leitung: Anette Witzel

Selbstgemachte Naturkosmetik

Ich zeige dir mit Anleitung wie du Badebomben, Badesalz, Raumspray, Hand- / Fuß Creme, Lippenpflege mit weihnachtlichem Duft selbst herstellen kannst. Wir verwenden ausschließlich natürlichen Zutaten wie z.B. Ölen, Bienenwachs, Shea-Butter, 100% rein ätherische Öle etc. Alle Materialien und Cremetiegel sind im Preis enthalten.

Donnerstag 12.11.26 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 28,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 05.11.26 Leitung: Nadine Heres (Heilpraktikerin)

Angebote für Erwachsene mit Anmeldung!

Holzwerkstatt für Frauen & Teens

Mit der Laubsäge werden wir aus Pappelsperholz weihnachtliche Deko selbst herstellen. Nix von der Stange – selbstgefertigt und gestaltet. **Mitzubringen: Vorlagen max. DIN/A 4**

Dienstag 17.11.26 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 13,- € Materialkosten

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

Anmeldeschluss: 10.11.26 Leitung: Anette Witzel

Töpfern Workshop

Was kann man nicht alles aus einem Klumpen Ton zaubern! Unter Anleitung wird getöpft, glasiert und die Sache anschließend fertig gebrannt. Falls noch jemand ein selbstergestelltes Weihnachtsgeschenk braucht, kann sich gerne am Ton probieren. **Mitzubringen: Trinken und Schürzen.**

Mittwoch 25.11.26 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 30,- / 35,- € inkl. Material und Brenngebühr

Ort: City Keramik, Luckenberg 8a, 36037 Fulda

Anmeldeschluss: 18.11.26 Leitung: Anke Brunn

Diamond Paintings - Wintermotive

mit Kinderbetreuung

Winterliche glänzende Deko bringt Licht in die dunkle Jahreszeit. Verschiedene Motive z.B. Engel oder Schneeflocken können individuelle mit bunten Glitzersteinen beklebt werden. Katrin zeigt euch wie es geht. Dazu sind alle eingeladen, die Spaß daran haben und die Technik kennenlernen möchten.

Samstag 28.11.26 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 6,- € Materialkosten, bei Bedarf mit Kinderbetreuung 5,- €

Ort: Stadtteilzentrum Ostend Werkraum, Gallasiniring 1, 36043 Fulda

Anmeldeschluss: 21.11.26 Leitung: Katrin Mateo

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

Ü 60 Treff

ohne Anmeldung!

Die Tische werden zu einem "Stammtisch" zusammengeschoben und Andrea freut sich auf euch, nette Gespräche und den gemeinsamen Austausch. Wer Lust hat, kann sich bei Sabine das Seniorenfrühstück bestellen.

Dienstag 09.00 – 11.00 Uhr 14- tägig

18.08.26 / 01.09.26 / 15.09.26 / 29.09.26 / 13.10.26 /

27.10.26 / 10.11.26 / 24.11.26 / 08.12.26 / 22.12.26

Seniorentreff im Stadtteiltreff Ostend

ohne Anmeldung!

Es ist ein Treffpunkt zum Austausch, um einen gemütlichen Nachmittag mit anderen Senioren zu verbringen. Jeder ist herzlich willkommen. Es gibt immer einen leckeren Kuchen und verschiedene Kaffeearten und Teesorten.

Donnerstag 14.30 – 16.30 Uhr 14-tägig

13.8.26 / 27.08.26 / 10.09.26 / 24.09.26 / 08.10.26 /

22.10.26 / 05.11.26 / 19.11.26 / 03.12.26 / 17.12.26

Angebote für Senioren

iPhone / Apple Kurs für Senioren – Anfänger

mit Anmeldung!

In einer kleinen Gruppe von max. 6 Personen wird der Umgang mit dem iPhone erklärt: allgemeiner Umgang, Grundlagen des iPhone, Nutzung über das Internet, Google Suche, Apps herunterladen und bedienen, usw. **Mitzubringen: das eigene iPhone, Ladekabel und Notizbuch**

Montag 14.09.26 – 05.10.26 (4x) 17.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 32,- € / Kurs

Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)

Anmeldeschluss: 07.09.26 Leitung: Mimoza Dalipaj

Digitale Grundlagen für Frauen / Seniorinnen mit Migrationshintergrund

Die Digitalisierung prägt zunehmend unseren Alltag: Kommunikation, Behördengänge, Gesundheitsdienste, Bankgeschäfte und Bewerbungsprozesse finden häufig online statt.

Ziel ist es, Frauen den sicheren und selbstständigen Umgang mit digitalen Geräten und Online-Anwendungen zu ermöglichen. Gefördert durch die Stadt Fulda / Vielfalt und Teilhabe.

Basiskurs Do.17.09. / Fr.18.09. / Do.24.09. / Fr.25.09.26 – 09.30 – 11.30 Uhr

Aufbaukurs Do.22.10. / Fr.23.10. / Do.29.10. / Fr.30.10.26 – 09.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: je Kurs 10,- €

Ort: Haus der Familie 1.OG Raum 118

Anmeldeschluss: 10.09.26 / 15.10.26 Leitung: Deepica Sachdeva

Zuckerfreie / Zuckerarme Ernährung für Ü50:

Wo ist Zucker drin? Welche Alternativen gibt es? Wie gelingt zuckerbewusste Ernährung? Wie lässt sich damit Krankheiten vorbeugen bzw. entgegenwirken? Tipps und praktische Beispiele, wie man es schaffen kann.

Montag 21.09.26 09.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 5,- €

Anmeldeschluss: 15.09.26 Leitung: Linda Rohn (Dipl. oec. troph.)

Lachyoga für Senioren

Lachyoga: Eine einzigartige Methode, mit der du lernst, ohne Grund zu lachen und deine innere Befindlichkeit unabhängig von äußeren Gegebenheiten zu machen. Diese Form der Körperübung steigert u.a. die Lebensfreude, erfrischt, vitalisiert, stärkt die Immunabwehr. Frei nach dem Motto "Lachen ist die beste Medizin". Bitte, neben etwas zum Trinken und bequemer Kleidung, ein bisschen Offenheit und Neugierde mitbringen.

Montag 05.10.26 – 26.10.26 14.00 – 15.00 Uhr (4 x)

Gebühr: 8,- € für den Kurs

Anmeldeschluss: 28.09.26 Leitung: Linda Rohn (Dipl. oec. troph.)

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 12.10.26 / 09.11.26 / 14.12.26

10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldeschluss: je Donnerstag davor

Gebühr: je 1,50€ Leitung: Diane Franklin

Angebote für Senioren

Smartphone / Android Kurs für Senioren – Anfänger

mit Anmeldung!

In diesem Kurs wird in einer kleinen Gruppe von max. 6 Personen der Umgang mit dem Smartphone erklärt und geübt: Grundkenntnisse, allgemeiner Umgang, Nutzung von WhatsApp, Fotos verwalten, KI, Internet, Google Suche, Apps herunterladen und bedienen, usw. **Mitzubringen: das eigene Smartphone, Ladekabel und Notizbuch**

Kurs I: Do. 03.12.26, Fr. 04.12.26, Do. 10.12.26, Fr. 11.12.26 (4x)

14.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 32,- € / Kurs

Ort: Raum 118 im 1.OG (Familienschule)

Anmeldeschluss: 26.11.26 Leitung: Deepica Sachdeva



Beratungsstelle „Keine Grenzen“

Sie, ihr Kind oder Angehörige haben eine Einschränkung / Behinderung und sie haben Fragen: Wir helfen: Beim Ausfüllen von Anträgen (Pflegekasse, Grad der Behinderung, Eingliederungshilfe, bei der Vorbereitung von Gesprächen mit Ämtern, wenn sie Assistenzangebote suchen und vieles mehr. Sie können gerne ohne Anmeldung vorbeikommen und ihre Fragen stellen.

Donnerstag 17.09.26 + 12.11.26 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Stadtteiltreff Ostend

Leitung: Kathrin Mienack (Gemeinsam Leben – Gemeinsam Lernen)

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 22.11.26 14.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 3,- (Großeltern + Enkel)

Anmeldeschluss: 17.11.26 Leitung: Diana Franklin

Kreativangebote – genaue Beschreibung, s. S. 20 / 21

Enkaustik für Anfänger

Mittwoch 04.11.26 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 12,- € Materialkosten

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

Selbstgemachte Naturkosmetik

Donnerstag 12.11.26 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 28,- € Materialkosten

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

Holzwerkstatt für Frauen & Teens

Dienstag 17.11.26 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 13,- € Materialkosten

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

Töpfern Workshop

Mittwoch 25.11.26 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 30,- / 35,- € inkl. Material und Brenngebühr

Ort: City Keramik, Luckenberg 8a, 36037 Fulda

Weitere Termine / Angebote

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 07.11.26 14.00 – 16.00 Uhr
 Ort: Bürgerzentrum Ziehers Süd, Dingelstedtstraße 12

Brett- / Kartenspiele-Sonntag von 3 – 99

Elena lädt zu zwei gemütlichen Nachmittagen ein. Allein macht es nicht so viel Spaß, aber in der Gruppe umso mehr – vor allem an kalten Wintersonntagen. Kommt also vorbei und probiert verschiedene Brett- und Kartenspiele aus! Es erwarten euch Spiele wie Uno, „Mensch ärgere Dich nicht“ und viele mehr. Familien, Senioren und Einzelpersonen sind herzlich willkommen. Ihr könnt auch gerne eigene Spiele mitbringen. Getränke bitte selbst mitbringen.

Sonntag 15.11.26 / 20.12.26 15.00 – 17.00 Uhr
 Gebühr 1,- € Leitung: Elena Dumitru

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. 18.09.26 20.00 Uhr Suchtpotenzial – KUZ-Kreuz 30,70 € Vorkasse 12.09.26

Mi. 28.10.26 18.30 Uhr Little Tokyo – anmelden wegen Tischreservierung bis 20.10.26

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

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 2027 startet Anfang Oktober 26, 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

Weitere Termine / Angebote

Teambuilding-Abend

mit Anmeldung!

Alle Ehrenamtlichen und Mitarbeiter sind zu einem gemütlichen Beisammensein eingeladen. Wir wollen uns mal ohne Kinder treffen, um gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen. Wir bestellen uns Pizza und dann wollen wir den Abend mit Spielen und Quatschen verbringen. Wer Lust hat, einen Salat oder einen Nachtschisch zu machen, kann ihn gerne mitbringen. Bitte sagt das bei der Anmeldung. Wenn ihr auch eine Idee für ein Spiel für alle habt, dann bringt es doch einfach mit.

Freitag 28.08.26 ab 18.30 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**

Mittwoch	12.08.26	20.00 – 22.00 Uhr	Thema Weltkindertag / Stadtteilst
Montag	07.09.26	09.30 – 11.30 Uhr	mit Frühstück – Thema Halloweenparty
Donnerstag	22.10.26	20.00 – 22.00 Uhr	mit Pizza – Thema Programmplanung
Dienstag	24.11.26	20.00 – 22.00 Uhr	Thema sonstiges

Unfallverhütung und Hygienebelehrung

mit Anmeldung!

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

Dienstag 29.09.26 20.00 – 22.00 Uhr
Anmeldeschluss: je 4 Tage vorher Leitung: Sabine Siegel

Unser Leitbild leben – gemeinsam stark

mit Kinderbetreuung!

In diesem Workshop sprechen wir weiter 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 31.10.26 9.30 – 12.30 Uhr
Kinderbetreuung ab 9.00 Uhr, damit wir pünktlich anfangen können.
Anmeldeschluss: 27.10.26 Leitung: Katharina Rapp (Dipl. Sozialpädagogin)

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 16.01.27 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.

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.

Wichtige Hinweise / Teilnahmebedingungen / Datenschutz

- Anmeldungen nehmen wir nach dem Erscheinen des Programms an.
- Nach dem Anmeldeschluss ist eine Anmeldung nur möglich, wenn der Kurs stattfindet (Mindestteilnehmerzahl erreicht) und noch Plätze frei sind.
- Kurse können auch telefonisch, per Mail oder persönlich gebucht werden. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Absage bis zum Anmeldeschluss, berechnen wir die volle Kursgebühr. Ausnahme: Die angemeldete Person kann einen Ersatzteilnehmer nennen.
- Bei einer E-Mail-Anmeldung, bitte unbedingt die Telefonnummer angeben, damit wir Sie rechtzeitig informieren können. Die Anmeldung ist erst verbindlich, sobald wir Ihnen entweder per Telefon oder per E-Mail geantwortet haben.
- Kurzfristige E-Mail-Anmeldungen oder Telefonanrufe können wir nicht berücksichtigen, da das Büro nachmittags und am Wochenende nicht besetzt ist.
- Schriftliche Bestätigungen bei einer Kursanmeldung sind nur bei bestimmten Kursen, z.B. Ferienaktivwochen üblich. Für alle anderen Kurse gibt es keine zusätzliche schriftliche Bestätigung.
- Die Kursgebühr ist je nach Kurs vorab zu überweisen oder zum Kursbeginn in bar mitzubringen. Teilnehmerbeiträge sind in bar zu entrichten.
- Die Gebührenordnung und die Hausordnung hängen in unseren Räumen aus.
- Änderungen und Irrtümer vorbehalten!
- Gemäß DSGVO haben Sie das Recht auf Auskunft, Richtigstellung und Löschung ihrer bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten. Weitere Infos auf unserer Webseite.
- Bei einer Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben, verarbeitet und gespeichert. Diese personenbezogenen Daten werden nur für den Zweck der Anmeldung, Durchführung und Teilnahme an einem Kurs, einer Kinderbetreuungsgruppe usw. verwendet. Mit einer Anmeldung (per Telefon, E-Mail oder persönlich) erklären Sie sich damit einverstanden. Weitere Infos im Büro oder auf der Webseite: www.muetze-fulda.de.
- Die erhobenen Daten werden nicht an Dritte ohne Ihr Einverständnis weitergegeben.
- Wer als Kursleiter gerne etwas für Kinder, Erwachsene oder Senioren anbieten möchte, meldet sich bitte bei Anette Witzel oder Astrid Laube im Büro.

Förderverein der Bildungs- und Begegnungsstätte Mütterzentrum Fulda e.V.

Gallasiniring 30, 36043 Fulda, Tel. 0661-8050



Der FÖRDERVEREIN wurde gegründet, um das Mütterzentrum Fulda zu unterstützen.

Dafür brauchen wir Dich:

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

Spendenkonto:

VR-Genossenschaftsbank Fulda e.G.

IBAN: DE70 5306 0180 0008 0404 86 / **BIC:** GENODE51FUL

Der aktuelle Vorstand des Fördervereins:

Frances Bost (1. Vorstand), Nicole Dietzel (2. Vorstand), Anette Witzel (Kassenwartin)
Steuernummer: 1825052527-K03 / VR 2403

Danksagung Förderer und Unterstützer

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

„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 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 (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.